



GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

2019/2020

**UN PASEO POR LA DANZA:
UN RECURSO VITAL EN EL PROCESO
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ETAPA
DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**A WALK THROUGH DANCING:
A VITAL RESOURCE FOR THE TEACHING-
LEARNING PROCESS IN PRIMARY
EDUCATION**

Autor: Andrea Royuela Serna

Director: María Elena Riaño Galán

Junio 2020

VºBº DIRECTOR

VºBº AUTOR

“Si pudiera decirte lo que se siente, no valdría la pena bailar”

(Isadora Duncan, 1877)

ÍNDICE

Resumen	4
Abstract.....	5
Introducción	6
Justificación	8
Objetivos	11
I) MARCO TEÓRICO.....	13
1 Origen, historia y evolución de la danza	13
1.1 El lenguaje de la danza	13
1.2 La danza prehistórica.....	13
1.3 La danza mágica.....	14
1.4 La coreografía	14
1.5 La dramatización	14
1.6 Las danzas folclóricas.....	15
1.7 El ballet Clásico	16
2 Danza, Coreografía y Expresión.	16
2.1 Danza.....	16
2.1.1 Diferenciación entre la danza y el baile	19
2.1.2 Tipologías de danza según Castañer y Fuentes	19
2.2 Coreografía	21
2.2.1 Elementos básicos de la coreografía.....	21
2.3 Expresión	22
2.3.1 Tipos de expresión.....	22
3 Danza y Educación	25
3.1 Cómo ha evolucionado la danza según las diferentes leyes educativas españolas	25
3.2 Enfoque metodológico de la danza en la escuela	27
3.3 Influencia de la danza en la escuela: beneficios personales, socioemocionales y para la salud.....	28
3.3.1 Beneficios Personales	28
3.3.2 Beneficios para la salud.....	31
3.3.3 Beneficios socioemocionales.....	32
II) UNIDAD DIDÁCTICA.....	35
1 Introducción	35
2 Justificación	35
3 Contexto	35
4 Competencias	36
5 Temporalización	36

6	Principios y Enfoque metodológico	37
7	Objetivos	40
8	Estructura de las sesiones.....	41
9	Desarrollo de las sesiones.....	43
9.1	Sesión 1	43
9.2	Sesión 2	45
9.3	Sesión 3	48
9.4	Sesión 4	50
9.5	Sesión 5	52
9.6	Sesión 6	54
9.7	Sesión 7	57
9.8	Sesión 8	59
9.9	Sesión 9	61
10	Evaluación	63
	Limitaciones	64
	Futuras líneas de investigación	64
	Conclusiones	65
	Reflexión personal.....	66
	Referencias bibliográficas.....	67
	Anexos: Tabla Evaluación Coreografía Final	70

Resumen

El presente Trabajo Fin de Grado busca demostrar la importancia de fomentar la disciplina artística de la danza en el desarrollo del niño en Educación Primaria por medio de una herramienta que todo ser humano posee: el cuerpo. Asimismo, se describen algunos elementos que ponen en valor la danza como herramienta esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje en esta etapa educativa.

Las bases de este estudio se sustentan en una búsqueda bibliográfica sobre el concepto de danza y expresión y la relación beneficiosa que existe entre ambas en el ámbito educativo y escolar.

Finalmente, se ofrece una propuesta de intervención (Unidad Didáctica) que une todos los conceptos previamente recogidos en la teoría que fundamenta dicha propuesta, dividida en nueve sesiones para trabajar elementos tan importantes como son: la consciencia corporal, el ritmo, el equilibrio, la coordinación y la improvisación para que finalmente el alumnado sea capaz de crear su propia coreografía teniendo en cuenta los conocimientos aprendidos a lo largo de las sesiones.

Palabras clave

Danza, Expresión corporal, Educación Primaria, Unidad Didáctica

Abstract

The aim of this End of Degree Project is to illustrate the relevance of promoting the artistic discipline that is dance as part of the development of children in Primary Education by means of a tool that each and every human being possesses: the body. Furthermore, it describes the different elements that showcase dance's value as an essential tool in the teaching learning process at this educational stage.

The groundwork for this study is based on an in-depth bibliographical study of the concept of dance and expression and the mutually beneficial relationship between them in the educational and school environment.

Lastly, a proposal of intervention is provided (Didactic Unit), which brings together all the concepts previously gathered in the theory supporting this proposal. It is divided into nine sessions in order to work on key elements such as: body awareness, rhythm, balance, coordination and improvisation, so that the students are finally able to create their own choreography, while taking into account the knowledge learned throughout the sessions.

Keywords

Dance, Corporal Expression, Primary Education, Didactic Unit

Introducción

El documento que se presenta a continuación es un Trabajo de Fin de Grado con el que se pretende concluir el Grado de Educación Primaria.

En él se expone un marco teórico que sustenta y apoya la propuesta de intervención (Unidad Didáctica) que se muestra más adelante. Dicha propuesta tiene como fin poner en práctica una batería de sesiones y actividades para trabajar la danza y la expresión corporal mediante la creación de una coreografía como tarea final de la propuesta.

La propuesta está enfocada para ser a cabo con alumnos del último curso de Educación Primaria en un colegio concertado concretamente de la localidad cántabra Torrelavega.

A continuación, se presentan las partes en las que se divide el Trabajo de Fin de Grado.

En primer lugar, se plasman las razones que justifican la importancia de la realización de intervenciones didácticas como la que se presenta y los motivos que me han llevado a la elección de este tema.

A continuación, se presentan detallados los objetivos que se persiguen a la hora de realizar este trabajo y se marcan las metas que se pretenden alcanzar con la realización de este documento.

Después, podremos apreciar cómo el trabajo se divide en dos grandes bloques: el marco teórico y la propuesta de intervención (Unidad Didáctica).

El primer bloque (Marco Teórico) comienza haciendo un breve repaso por la historia de la danza y su evolución a lo largo de los años. Además, podemos encontrar definiciones del concepto de danza, coreografía y expresión por diferentes autores, así como los diferentes tipos de danza y expresión y una breve explicación de los elementos básicos que forman una coreografía.

Finalizando con este primer bloque, encontraremos cómo ha evolucionado la danza según las diferentes leyes educativas españolas, el enfoque metodológico de la danza en la escuela y qué beneficios aporta la danza en las personas. Con este último apartado justificaremos la importancia de incluir la danza en la escuela.

El segundo bloque presenta la propuesta de trabajo en forma de Unidad Didáctica.

En ella se manifiesta por qué es interesante trabajar dicha Unidad en Educación Primaria y, asimismo, se exponen los siguientes apartados propios de toda Unidad Didáctica: el contexto en el que se desarrollarán las sesiones; las competencias que se trabajarán durante la puesta en marcha de la Unidad; la temporalización aclarando cuánto tiempo se dedicará a cada una de las sesiones; los principios metodológicos en los que se centran las sesiones; la metodología que se implementará, los objetivos que se quieren alcanzar; la estructura que seguirán cada una de las sesiones; la distribución de las sesiones y las actividades que se realizarán en cada una de ellas para finalizar con la manera en la que el trabajo de los alumnos será evaluado.

Finalizaremos el trabajo con los siguientes apartados: limitaciones, futuras líneas de investigación y conclusiones. En este último se detalla el cumplimiento de los objetivos iniciales mediante una reflexión crítica a la vez que comentaremos las posibles limitaciones que hayan podido condicionar el estudio así, como qué posibles mejoras o inclusiones podemos hacer en un futuro de nuestro trabajo. Incluiremos también un apartado de referencias bibliográficas consultadas para evidenciar el material que se expone y, por último, adjuntaremos los anexos oportunos que complementan la unidad didáctica.

Justificación

Las razones que me han llevado a la elección de este tema son diversas: En primer lugar, quiero destacar por qué desde hace más de 20 años siento una gran pasión por la danza y por todo lo relacionado con ella. La danza forma parte de mi familia, ya que mi madre es licenciada y profesora de danza. Por esta razón, mi pasión por esta disciplina, he de agradecerse a ella, pues es mi mayor referente en el mundo artístico. Es una actividad que empezó siendo un *hobby* cuando yo tenía 2 años y que a día de hoy es parte de mi formación académica y profesional.

Cuando practico danza, disfruto cada uno de los segundos ya sea ensayando en la academia con mis compañeros o encima de los escenarios bailando y expresando mis sentimientos al público. Por esa razón, me gustaría conocer la danza de una forma más profunda y qué mejor manera de hacerlo que poder dedicar mi último trabajo académico de la universidad, fundiendo mis dos pasiones: la danza y la educación. Considero que la danza en la escuela es un recurso muy útil pues tiene cantidad de valores que aportar.

En segundo lugar, existen estudios y autores que opinan que la danza es una de las mejores actividades para la formación integral de la persona, tanto a nivel físico y emocional como intelectual. Además, esta actividad también ayuda a sacar el espíritu libre y creativo de cada individuo, transformándolo en movimientos.

Por un lado, la danza siempre se ha considerado socialmente una actividad femenina, por lo que uno de mis objetivos es demostrar que es un buen recurso tanto para hombres como para mujeres, fomentando así la cooperación e intentando que la danza reciba el valor que merece.

Asimismo, en la actualidad existe una oferta de formación en danza con enfoque profesional, recreativo y educativo, pero en ninguna institución pública o privada se enseña como un contenido más que trabajar día a día en las aulas de Educación Primaria.

No obstante, el propósito principal de este Trabajo Fin de Grado es dar a conocer la danza como un trabajo integral para el desarrollo de niño, principalmente en el ámbito de la educación, ya que esta actividad psicomotriz le puede servir al niño para adquirir una mayor autonomía personal, así como encontrar una forma diferente de comunicación donde desarrolle su creatividad y se trabaje el ámbito cognitivo y motriz.

Es primordial destacar la cantidad de beneficios tanto personales como conductuales que podemos obtener a raíz de la danza para nuestro alumnado. Por esta razón, resulta una tarea interesante trabajarla con ellos, ya que aprenderán de forma lúdica a interiorizar valores sobre los que nunca antes habían reflexionado y, sobre todo, comprenderán la interdisciplinariedad de este concepto con el resto de las asignaturas, ya que puede trabajarse en todas y cada una de ellas como una innovadora metodología.

Además, la danza es una forma de arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo, como una forma de expresión y de interacción social, es una forma de comunicación mediante el lenguaje no verbal (movimientos y gestos) de sentimientos y emociones.

Por otro lado, la danza nos puede servir tanto como actividad física que le sirve al niño para conservar su estado de salud, como un instrumento para mejorar sus habilidades motrices.

Por último, pero no menos importante, la danza me supone un reto personal, debido a que lo considero un recurso algo complejo de llevar a cabo en un contexto educativo. Bien es cierto, como he comentado, que es muy completo, por lo que, bajo mi punto de vista, llevar a cabo una Unidad Didáctica original, con el tipo de danza adecuado a las características de los niños y cumpliendo con una metodología que saque a flote todos los beneficios de la danza, no es nada fácil. Además, de implementarla, es una actividad que requiere de mucho movimiento, incluso de un exceso de motivación en los alumnos que los pueda llevar a perder el sentido de seguir dentro de una clase educativa y no puramente recreativa.

Por tanto, la realización de este trabajo me proporcionará las herramientas necesarias para ahondar en el tema de una manera más profunda, beneficiándome para crecer tanto personal como profesionalmente.

Objetivos

En este apartado, se desglosan los objetivos generales y específicos que se pretenden alcanzar mediante la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

El objetivo general de este trabajo es:

- Diseñar una propuesta de intervención para favorecer y potenciar los beneficios y la importancia de la danza en el alumnado de 6º curso de Educación Primaria como hilo conductor para trabajar el movimiento libre y guiado con el fin de crear una coreografía.

Los objetivos específicos que ayudarán a conseguir el objetivo general son:

- Analizar las distintas definiciones de varios autores sobre el concepto de danza.
- Tomar consciencia de la importancia de la danza para el desarrollo del alumnado, no solo en el aula sino en su vida cotidiana.
- Desarrollar las capacidades motrices del alumnado tales como el equilibrio, la orientación, la flexibilidad, la lateralidad y la coordinación para así poder conseguir un desarrollo integral.
- Describir y analizar los beneficios que proporciona la danza en las personas.
- Avivar el interés de los niños por el mundo de la danza y el movimiento.
- Promover en el alumnado la expresión corporal y el ritmo a través de la danza, desarrollando el lenguaje no verbal, la representación y la comunicación.
- Elaborar una batería de actividades innovadoras e integradoras para llevarlas al aula.
- Conocer tanto su propio cuerpo como el de los otros respetando las diferencias y adquiriendo hábitos básicos de salud y bienestar.
- Disfrutar del movimiento corporal en un ambiente lúdico, fomentando la interacción social del grupo y lograr la confianza en sí mismos y la seguridad emocional.

- Aprender a relacionarse con los demás respetando la diversidad, aprendiendo las pautas elementales de convivencia, ayuda, colaboración y la resolución pacífica de conflictos

I) MARCO TEÓRICO

1 Origen, historia y evolución de la danza

1.1 El lenguaje de la danza

“La danza es una de las experiencias humanas que no puede ser suprimida. Ha existido siempre, en todos los pueblos y razas. Es una forma de expresión que se le ha dado al hombre al igual que la palabra, la filosofía, la música o la pintura. Como la música, la danza es un lenguaje que todos los seres humanos entienden sin la necesidad de utilizar la palabra. Con seguridad, la danza, como la música es una expresión de todos los días pues el hombre que comienza a bailar por una necesidad interior lo hace quizás por un sentimiento de alegría, o por un éxtasis espiritual que transforma sus pasos normales en pasos de danza, a pesar de que el mismo no sea consciente de su cambio. En síntesis, la danza, como toda otra expresión artística, presupone una respuesta vital elevada e intensa. Además, la respuesta elevada no tiene por qué tener siempre un fondo de alegría, pena, dolor, horror o incluso temor pues tienden a liberar los sentimientos acumulados en el bailarín. Hay algo vivo en cada individuo que lo hace capaz de manifestar, a través del movimiento corporal, sus sentimientos o aquello que se revuelve en su interior” (Wigman, 1993).

1.2 La danza prehistórica

Para poder explicar la historia y el relato cronológico de la danza, acudiremos a dos autores, (Vilar, 2011) y (Urtiaga de Vivar-Gurumeta, 2017) quienes nos ayudarán a crear conocimiento acerca de estos aspectos.

Para comenzar, debemos remontarnos a la prehistoria ya que el ser humano siempre ha tenido la necesidad de comunicarse corporalmente con movimientos que expresan diferentes sentimientos y estados de ánimo. Estos primeros movimientos rítmicos tenían un componente ritual: se celebraban en ceremonias de fecundidad, caza, guerra, nacimientos, defunciones o bodas. Incluso en algunas celebraciones religiosas donde la propia respiración y los latidos del corazón sirvieron para otorgar un primer ritmo a la danza.

Por otro lado, para poder comprender los orígenes de la danza, se debe destacar que cada civilización tenía una serie de necesidades a las cuales la propia danza

tuvo que adaptarse. Por este motivo debemos remontarnos a los cien mil años previos de evolución humana, puesto que la población encontraba en la danza un medio de comunicación con el entorno en el que vivían, ya que ambos formaban una perfecta simbiosis: el medio proporciona al hombre todo lo que necesita para sobrevivir.

Por otra parte, al no tener establecidas unas reglas del lenguaje explícitas, surge la comunicación a través del gesto y los movimientos. Un ejemplo de ello podemos encontrarlo en los disfraces que utilizaba la sociedad como método de camuflaje para realizar una buena caza.

La arqueología también toma un papel fundamental en los orígenes de danza gracias a la creación de las pinturas rupestres halladas en diferentes cuevas, donde aparecen plasmados movimientos corporales.

1.3 La danza mágica

El concepto “danza mágica” hace referencia a aquellas situaciones en las que se llevaban a cabo ritos de fertilidad, actos religiosos u ofrendas de fallecidos. Además, se estudiaban las fases lunares, el honor al Sol, el cambio de estaciones, la lluvia o incluso la llamada a los dioses. Muy vinculado al concepto “vida” y “muerte” por el tránsito a otra existencia paralela de la cual no tenían conocimientos previos.

1.4 La coreografía

Tiempo antes del Imperio Romano, surgió el término griego “choros”, del que posteriormente surge el término que hoy en día empleamos: coreografía. Es un hecho esencial e imprescindible ya que la danza pueda alternarse y fusionarse con la música pues emplea sus elementos como herramientas para llevar a cabo la coreografía.

1.5 La dramatización

Podemos tomar la danza como un prelude de la dramatización debido al continuo uso de la expresión corporal. Si hablamos de la época renacentista, algunos autores hacen referencia en sus escritos a mujeres que practicaban un

tipo concreto de este arte que es muy diferente al que se emplea en la actualidad, donde se realizaban movimientos sin pudor. Para cubrir su identidad sacaban a escena mascaradas, ya que este tipo de danza no era bien visto por toda la población.

1.6 Las danzas folclóricas

Ya en la época medieval podemos hablar de las denominadas danzas folclóricas cuyas características principales son en primer lugar su toque campesino puesto que se alejaban del dominio que por aquel entonces la iglesia ejercía sobre la danza, con el fin de transmitir su mensaje a través de ella. Además, era colectiva, es decir, la practicaban en grupos. Los temas principales que se llevaban a cabo eran la competición masculina por el cortejo a las mujeres, el matrimonio y las tramas pastoriles.

También en esta época aparece la figura del juglar, mediante sus cantos y acrobacias se dedicaba a realizar espectáculos callejeros con un fin lúdico y de distracción al público. Se creaban pequeñas coreografías que eran bailadas mientras se recitaban las canciones. Estos hechos fueron unas grandes oportunidades para dar a conocer la danza popular.

A partir del Medievo y durante la Edad Moderna, la danza fue perdiendo su concepto tal y como se ha descrito anteriormente, para convertirse en una mera diversión, siendo específica y concreta para cada uno de los pueblos. Esto quiere decir que cada una de estas danzas adquiría un determinado carácter, una especificación de movimientos según el lugar en el que se desarrollara. Es por ello por lo que hoy en día encontramos las danzas regionales.

1.7 El ballet Clásico

En 1661, en la época Barroca, podemos encontrar la Academia Real de la Danza, fundada por Luis XIV, donde el estilo predominante fue el ballet clásico. Posteriormente empezó a organizar espectáculos en los teatros. Debido a esta circunstancia, se vieron obligados a cambiar las posiciones en escena de manera más vertical y adaptándose al poco espacio del que disponían.

Por tanto, podemos afirmar que, las danzas que hoy en día han ido surgiendo, aparecieron a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, perfilando pasos y técnicas y consiguiendo así la diferencia entre los nuevos estilos de danza.

2 Danza, Coreografía y Expresión.

Para comenzar este apartado, resulta conveniente reflejar varias definiciones tanto del término danza como su diferencia con el baile, el término coreografía, así como el de expresión, según diversos autores y a la conclusión sobre estos términos.

2.1 Danza

El término danza, ha sido definido por varios autores y atiende a enfoques diversos:

De acuerdo con Pascual Mejía (2010) señala que, etimológicamente, el concepto de danza proviene del sánscrito y su significado es “anhelo de vivir”. Encontramos también que podemos suponer que la danza es una gran herramienta con la que trabajar la expresión corporal de una manera activa y consciente. (Miller, 2005).

Por otra parte, la danza es una actividad universal realizada en todas las épocas, espacios geográficos y es practicada por personas de ambos sexos y de todas las edades (García Ruso, 2010).

Nos encontramos en la línea de pensamiento de Abardía (2014) al señalar una definición de la danza con un matiz más profundo:

“Es la danza realmente una de las condiciones innatas del ser humano, como el canto o el grito. El conocimiento básico es a través del movimiento no a través de la palabra. Ese movimiento profundo se convierte en danza. La danza es el movimiento de la vida” (Abardía Colás, 2014, p. 87).

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

La danza es un arte donde se pone de manifiesto el movimiento del cuerpo fundido con la música, como forma de expresión y de comunicación, en la cual se desarrolla el sentido rítmico. Podemos decir que es una forma de comunicación no verbal, ya que el ser humano expresa sus sentimientos y emociones a través del movimiento y de los gestos sin la necesidad de producir ninguna palabra ni sonido. (García Sánchez, Pérez Ordás y Calvo Lluch, 2011).

Por otro lado, encontramos que la danza es una actividad motora que se basa en la utilización del cuerpo, en ciertas ocasiones a través de gestos o técnicas, con el fin de expresar sentimientos, emociones y diferentes ideas. Cuando realizamos cualquier tipo de danza estamos ejecutando diferentes acciones con nuestro cuerpo que pueden ser desde las más sencillas a las más complejas. Este tipo de acciones pueden ser creadas y realizadas por un solo individuo con su propio cuerpo o a través de la interacción y armonía de varios cuerpos. Cada tipo de danza tiene normalmente unos gestos o movimientos específicos, marcando así diferentes estilos de movimientos. Podemos observar unos movimientos específicos tanto individuales o colectivos en las danzas étnicas o africanas y otros movimientos o técnicas, en tipos de danza como la clásica o la contemporánea.

La danza puede realizarse en distintos espacios acorde a diferentes ritmos. Al existir diferentes tipos de danza, cada danza tiene una estructura rítmica, marcada por una música o percusión.

Además la danza mantiene una intrínseca conexión con la música y las emociones ya que “es la forma más inmediata de expresar los ritmos esenciales del cuerpo; es espontánea, universal” (Roth, 1994, p. 46).

Al mismo tiempo, la danza es un medio de expresión y comunicación dentro de nuestra sociedad. Es una actividad a través de la cual los seres humanos podemos llegar a utilizar toda nuestra capacidad motora con el fin de expresar y comunicar, sin tener que seguir una serie de reglas o normas como en otras actividades de carácter deportivo. Dentro de la danza, es el propio bailarín o el coreógrafo quienes combinan y crean diferentes movimientos acorde a una música, con el fin de expresar y comunicar a los demás lo que ellos desean transmitir. La danza se llega a convertir en un medio por el cual una persona puede exteriorizar y transmitir distintos deseos, pasiones, sentimientos y emociones.

Por otra parte, la danza además de pertenecer a la dimensión del arte, se puede incluir a su vez, en la educación, en el ocio y en la terapia.

De acuerdo con la literatura revisada y atendiendo a las características señaladas por los autores, definimos la danza como aquella actividad motora que se basa en la utilización del cuerpo, con el fin de expresar sentimientos, emociones, diferentes ideas, pasiones y deseos, acorde a un espacio y a una estructura rítmica, sin la necesidad de tener directamente la presencia de un tipo de música. La danza se convierte en un elemento de identidad social y cultural, perteneciente tanto al arte, a la educación, al ocio y a la terapia.

2.1.1 Diferenciación entre la danza y el baile

La diferenciación entre los conceptos danza y baile resulta fundamental para este trabajo, ya que por regla general la población emplea ambos términos como sinónimos, cuando la realidad es otra. El término danza engloba al de baile ya que, refleja el conjunto de todos los elementos que conforman este arte, y sin embargo baile es algo mucho más específico.

2.1.2 Tipologías de danza según Castañer y Fuentes

2.1.2.1 Castañer

Castañer (2002) realiza una tipología sobre la danza que incluye desde la danza primitiva, folclórica, étnica, africana, moderna y social, pasando por la danza clásica y la danza contemporánea.

Se recoge un breve resumen de estos tipos a continuación:

- La Danza Primitiva es un tipo de danza que está relacionada con la naturaleza y los dioses. Los movimientos característicos suelen ser naturales, repetitivos y sucesivos.
- La Danza Folclórica tiene antecedentes en las danzas primitivas. Suelen estar relacionadas con un hecho histórico, social o cultural. Este tipo de danzas están vinculadas con el canto o la poesía.
- Las Danzas Étnicas son aquellas danzas características de una zona geográfica concreta. Generan un sentido de atención a la diversidad, favoreciendo el conocimiento cultural.
- En las Danzas Africanas, se fomenta la improvisación, el cuerpo está semidesnudo y los ritmos que caracterizan estas danzas son muy acentuados y elaborados.
- La Danza Moderna es una derivación de la danza-jazz. Se caracteriza por la precisión en su movimiento y en el gesto corporal.
- La Danza Académica, Clásica o Ballet es una disciplina de la danza que se comenzó a desarrollar en Francia. Los movimientos son muy concretos, predominan los pies y las manos. Para el aprendizaje de este tipo de danza es necesaria una barra que sirve para combinar ejercicios

progresivos, flexiones y extensiones de piernas y pies y elevaciones de estas partes del cuerpo. Una vez adquirido estos conocimientos se procede al aprendizaje de los desplazamientos que suelen ser giros y saltos de todo tipo.

- La Danza Contemporánea es un tipo de danza actual en la que se pueden ver reflejados los sentimientos y emociones de las personas que la realizan. Es un tipo de danza donde hay libertad de interpretación y es de gran importancia la improvisación corporal. Se trabaja sobre las bases de la danza clásica.
- La Danza Social es aquella que se incluye como una actividad de ocio. Esta danza se caracteriza por ser bailada en parejas y esto requiere un doble esfuerzo en cuanto a coordinación y organización, puesto que se debe producir una simbiosis con la pareja trabajando la empatía y el respeto.

2.1.2.2 Fuentes

Según Fuentes (2006) a lo largo de la historia, han ido apareciendo y desarrollando distintos tipos de danza.

En primer lugar, nos encontramos con la Danza Primitiva. Este tipo de danza se relaciona con aspectos mágicos, cotidianos y con los distintos rituales para conectarse con los dioses y la propia naturaleza. Este tipo de danza era típicamente realizada por los hombres, realizando movimientos continuos y repetitivos.

Por otro lado, nos encontramos la Danza Clásica. Esta danza se relaciona totalmente con lo irreal e imaginario, basada en la realización de movimientos amplios de las distintas articulaciones del cuerpo, en la búsqueda y creación de líneas a través de las distintas partes del cuerpo y en la búsqueda de los distintos equilibrios. Este tipo de danza tiene un vocabulario específico y técnico a la hora de denominar los distintos movimientos y gestos.

La Danza Folclórica es otro tipo de danza, donde se transmiten y se representan las distintas culturas de los distintos pueblos.

También, nos encontramos con la Danza Contemporánea que ha sido creada contra la sutileza de la danza clásica. Busca la expresión de emociones a través de una técnica específica de movimientos basados en la respiración y el uso de la gravedad.

Por otra parte, tenemos la Danza Social. Este tipo de danza la podemos englobar en las danzas de ocio. Aquí, encontramos principalmente los bailes en parejas que van adaptándose a los distintos tipos de música según la época.

Por último, contamos con otro tipo de danza denominado Jazz. Esta danza nació a partir de las Danzas Primitivas de origen africano, interactuando estos ritmos y movimientos de etnia africana con los de la zona de Norte América. Al igual que la danza contemporánea y la danza clásica, tiene un estilo y técnica específica.

2.2 Coreografía

El término coreografía surge a partir del concepto de danza. La coreografía consiste en la técnica de organizar una danza. Además, el número de personas que realicen una coreografía dependerá del tipo de danza y de los objetivos que se quieran conseguir con ella.

2.2.1 Elementos básicos de la coreografía

Los profesionales que se dedican a la creación de una coreografía deben conocer y aprender los elementos básicos del ritmo (principal factor que está de manifiesto). La autora Pascual (2010) nos destaca los siguientes:

- Pulsos: tiempos regulares sobre los que hace acto de presencia el ritmo. El ritmo base que posee una melodía corresponde a una continua e ininterrumpida sucesión de pulsaciones.
- Acentos: pulsaciones que tienen más intensidad y se repiten de forma continua dentro del conjunto de pulsaciones.
- Tempo: número de pulsaciones de una melodía en un minuto. Establece la velocidad a la que deben hacerse los movimientos en una danza o baile.
- Frase musical: proviene de la ejecución de los pulsos, acentos y tempo. Es una sucesión de ocho tiempos donde se acentúa el primero. Se trata de un elemento esencial para la creación de coreografías.

- **Compás:** elemento menos fundamental para la ejecución de la danza en el ámbito educativo. Es importante contar con música de métricas sencillas para que le sea más fácil al alumnado identificar el ritmo base de la música empleada.

2.3 Expresión

En la actualidad, existen diferentes aproximaciones conceptuales sobre el término “expresión”.

Atendiendo a Castañer (2002), la autora afirma que toda manifestación de movimiento de nuestro cuerpo ya sea estática (postura) o dinámica (gesto) se puede considerar como forma de expresión.

Por otro lado, el término expresión, hace referencia al hecho de poder transmitir con palabras, gestos o miradas lo que se quiere dar a entender, es decir, el concepto se basa en que un emisor necesita exteriorizar algo.

Por tanto, debemos dejar claro que “la expresión” es fundamental para que la danza y la coreografía vayan de la mano en una misma dirección. Sin la expresión, ni la danza ni la coreografía cobrarían el mismo magnetismo ni la misma importancia.

2.3.1 Tipos de expresión

Como las personas manifestamos deseos, sentimientos y pensamientos constantemente, las formas que tenemos para poder expresarnos son muy variadas ya que podemos hacerlo empleando diferentes lenguajes.

Centrándonos en los diferentes tipos de expresión podemos hablar de los siguientes, según Castañer (2002):

- **Expresión musical:** contribuye al desarrollo integral en la infancia porque además de ser una fuente de relajación, favorece el desarrollo comunicativo y verbal; permitiendo así descubrir y explorar las posibilidades sonoras y expresivas del cuerpo y de la voz. También favorece el desarrollo sensorio-cognitivo ya que en los juegos con música

se pone en práctica capacidades como la escucha, la atención, la memoria, la discriminación y la estructuración temporal. Además de esto, contribuye al desarrollo motor y favorece el desarrollo socio-afectivo.

- Expresión plástica: utiliza como medio los materiales físicos. Conlleva un proceso de descubrimiento y experimentación de las posibilidades de acción de las personas y características físicas y manipulativas de materiales plásticos y una producción intencionada y comunicación de ideas, sentimientos y emociones cada vez más elaboradas.
- Expresión corporal: desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad y la imaginación humana. La comunicación no verbal se relaciona con el comportamiento no verbal que se expresa con la voz y la expresión no verbal mediante los movimientos del cuerpo.
- Expresión oral: constituye una destreza o habilidad de comunicación que no tiene sentido sin la comprensión, sin el procesamiento y sin la interpretación de lo escuchado. La expresión oral implica la interacción y la bidireccionalidad. La comunicación es un proceso, una acción, basada en unas destrezas expresivas e interpretativas, por lo que la expresión oral debe entenderse junto a la comprensión oral, la lectura y la escritura.

Hay que destacar que el tipo de expresión que encaja más con la danza es el que Castañer (2002) ha nombrado anteriormente como “expresión corporal”.

Por tanto, se considera conveniente explicar que aunque parezcan a veces iguales, la danza y la expresión corporal no son lo mismo. Si nos basamos en autores como Castillo y Rebollo (2009), piensan que la expresión corporal hace que el alumno se desarrolle de forma completa, ya que saca al exterior lo más interno de uno mismo mediante el propio cuerpo con intención de comunicar algo. Sin embargo, la danza es lo que el propio cuerpo quiere expresar. Está a su vez combinada de forma unísona con la música, la utilización del espacio del que se dispone, así como de la actividad psicomotriz en sí misma. Por todo esto la danza es arte, ya que combina varios ámbitos como son: la capacidad intelectual, la habilidad para expresar sentimientos y emociones, y la propia destreza física en sí.

Por otro lado, la expresión corporal según Sierra hace referencia a:

“El contenido de la Educación Física caracterizado por la aceptación, búsqueda, concienciación, interiorización y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades para expresar y comunicar nuestras emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, etc., así como un marcado objetivo de creatividad” (Sierra, 2001, p 35).

Por otra parte, otro autor considera que la expresión corporal es un conjunto de técnicas que utiliza el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permite la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. (Motos, 1983).

Por último, Stokoe (1989) expone que la expresión corporal es la manifestación de desarrollo de los sentidos, de la percepción, de la motricidad y la integración de las áreas psíquicas, físicas y sociales de cada persona. Además, la comunicación y la creatividad están como finalidad principal.

Para Stokoe, el concepto expresión corporal va siempre ligado al de danza, todo movimiento puede ser una danza y contener un fuerte aspecto expresivo. Además para esta autora, la danza es un conducta espontánea, un lenguaje mediante el cual la persona puede expresar sentimientos, emociones, etc.

Por tanto, comprenderemos la expresión corporal como un recurso que nos ayuda y favorece a la exteriorización de las diferentes sensaciones y percepciones, además de ser un medio de expresión en cuanto a los estados de ánimo, los pensamientos y los sentimientos que un individuo puede desarrollar, estos aspectos son de gran relevancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Después de haber leído varias definiciones de diversos autores y de reflejar las mencionados anteriormente, he de decir que llegamos a la conclusión de que la expresión corporal es una forma de comunicación que favorece el desarrollo del cuerpo y movimiento. Es un papel que tiene el cuerpo en el mundo que nos rodea, y además, es un aspecto que fomenta la creatividad, la imaginación y el desarrollo de emociones y sentimientos; por lo tanto favorece el desarrollo integral del niño/a. Por otra parte, podemos decir que la definición de danza, es

la fusión entre el movimiento corporal y la música que nos permite comunicar emociones y sentimientos de una forma amena e ir favoreciendo la socialización.

3 Danza y Educación

La danza ha tenido un papel transitorio e irregular a lo largo de la historia de las leyes educativas en España. La danza no solo ha cambiado en lo que se refiere a administración o a la forma de impartirla, sino también la evolución a la hora de aspectos coreográficos propiamente dichos. Este apartado recoge un breve repaso de su presencia en los currículos con el fin de conocer cómo ha ido evolucionado la danza según las diferentes leyes educativas españolas desde principios del siglo XX.

3.1 Cómo ha evolucionado la danza según las diferentes leyes educativas españolas

En primer lugar, nos remontamos a la “Sección Femenina”, institución que se creó durante la Guerra Civil española con el fin de instruir a la mujer dentro del mundo de la Educación Física. El pensamiento que se tenía era el de que la mujer no estaba instruida de forma completa si no adquiría destrezas en esta área. Esto solo era una mera forma de influenciar a la mujer para que esta tuviera una moral de acuerdo a las creencias y normas de la época. A su vez, esta institución basaba la danza en los bailes folclóricos de nuestro país, con intención de inculcar el nacionalismo dentro de ellas. Para aprender todos los bailes folclóricos que existen en nuestro país, se requerían un total de cinco años de enseñanza de estos, examinándose al final de cada curso y teniendo que pasar una reválida para ello. Es en este momento cuando la danza ya empieza a encauzarse fuera de la escuela, ya que todo este proceso se llevaba a cabo en los conservatorios oficiales de danza. A partir de los años 50 se le dio salida para que se pudiera impartir también en escuelas de arte dramático. (Moreno, 2008).

A partir de este momento, tras varios cambios en años posteriores y ampliaciones en cuanto a tipos de centros en los que se podía impartir, surgen problemas para reconocer estos estudios de forma oficial debido a la disparidad de centros que lo impartían. Otro problema que había era la existencia de

decretos que nunca llegaban a establecerse, lo que hacía muy complicado autenticar que se habían cursados dichos estudios por lo que el proceso de reconocimiento podía ser bastante arduo y largo. Sin embargo, en los años 80 se creó la *Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación*, que regularizó todos estos problemas mediante la unificación de condiciones y la homologación para obtener dicha titulación. Esta ley era la que autorizaba qué profesionales podían enseñar esta materia (Moreno, 2008).

En segundo lugar, aludimos a la LOGSE, ley de vital importancia para el ámbito de las artes, la danza, la música y el arte dramático, ya que se hace una regulación amplia de ella. A su vez esta reforma también era bastante necesaria para la Educación ya que se empiezan a dividir las enseñanzas en régimen general y en régimen específico. A este régimen específico pertenece la danza, aunque se da la posibilidad de aprenderla en distintos niveles (elemental, medio y superior), solo se puede hacer en conservatorios y centros autorizados para ello, y no dentro de la educación reglada como por ejemplo ocurre con la música, que además de incluirse en el régimen específico en los conservatorios, también pertenece al régimen general, pudiéndose cursar en primaria o incluso en estudios superiores.

Es con la llegada de esta ley cuando llegan las regularizaciones para los docentes y las informaciones necesarias para saber qué tipo de estudios deben de tener. También se da la opción al alumnado de poder matricularse en más de un curso y se establecen los criterios de acceso, así como las convalidaciones pertinentes. Lo más importante que se consigue con esta Ley, es que la enseñanza superior de la danza se iguala en cuanto importancia, a la de estudios universitarios, creando acuerdos para los estudiantes de ambas vertientes.

En 2002, llega la LOCE, ley que no tuvo mucho éxito y fue paralizada por el Gobierno, por lo que se seguía continuando con el plan de estudios que se recogía en la LOGSE y no es hasta la llegada de la LOE, cuando esto vuelve a cambiar pues muchos requisitos que se propusieron en la LOCE para acceder al cuerpo de docentes (tener un título de bachiller, una licenciatura o tener más de 5 años de experiencia como docente) son suprimidos por la llegada de esta nueva ley, la LOE.

Con esta, se incluye la danza en la escuela mediante la asignatura de Educación Física, compartiendo también espacio con el arte dramático o el acrosport. En cuanto a la enseñanza específica, también cambian ciertos aspectos importantes, como por ejemplo, que a partir de esta ley, son las Comunidades Autónomas las encargadas de organizar y gestionar este ámbito. También cambia de denominación el grado medio y el grado superior, pasándose a llamar enseñanzas profesionales y enseñanzas artísticas superiores. Por otro lado, el Flamenco pasa a ser una especialidad (antes solo era una mera asignatura), se establecen convalidaciones a nivel de estudios de secundaria y bachillerato y se establece un sistema de créditos a nivel europeo llamado Espacio Europeo de Educación Superior.

Para finalizar, después de todo este análisis, podemos llegar a la conclusión de que la danza ha tenido un papel muy diferente a lo largo de la historia de las leyes educativas españolas, y que a pesar de que el cambio ha sido positivo, todavía esta no tiene el papel que se merece dentro de la educación ordinaria y lo más importante, dentro de las aulas.

3.2 Enfoque metodológico de la danza en la escuela

En este apartado se considera importante hacer una pequeña reflexión acerca de cuales de los tipos de danza mencionados por los autores Castañer y Fuentes son más adecuadas para poner en práctica dentro de los centros educativos.

En la escuela se puede trabajar la danza llevándola a cabo como un juego, de esta manera el alumnado disfrutará y realizará movimientos corporales, en los que expresará sus emociones y sentimientos, consiguiendo un desarrollo integral del alumnado. Debemos tener en cuenta que hay danzas (como es el caso de la danza clásica, la danza jazz, la danza contemporáneo o la danza moderna), que son muy técnicas y quizá resulta complicado impartirlas dentro del aula, pero los movimientos básicos de cada danza sí que pueden ser enseñados. Además este tipo de danzas son muy exigentes con la perfección y en la escuela no pretendemos este fin.

Respecto a las danzas folclóricas, danzas africanas, danzas étnicas y danzas sociales, pueden ser impartidas en el aula y que el aprendizaje sea globalizado

pues los conocimientos a aprender pueden ser: los movimientos de las danzas, la cultura de estas, las características, las músicas y melodías predominantes y los pasos, coreografías y sus variantes dependiendo de la zona geográfica a la que hagamos referencia.

3.3 Influencia de la danza en la escuela: beneficios personales, socioemocionales y para la salud.

Muchos estudios han revelado que la danza tiene numerosos beneficios para las personas por lo que diferentes estudios han tratado de dar más de una razón para que la danza se incluya como un elemento curricular en la escuela (Koff y Warner, 2001).

Resulta muy interesante el estudio de los niños durante esta etapa ya que los alumnos tienen mucha capacidad de aprendizaje y de captar todo lo que les rodea. Por otro lado, el alumnado se encuentra a su vez en una etapa bastante complicada en lo que concierna a saber cómo poder expresarse por ellos mismos, ya que muchas veces no saben bien cómo hacerlo o incluso les llega a dar vergüenza reflejar y compartir con los demás qué es lo que piensan y sienten, por lo que muchas veces hay que tratar de enseñarles a identificar sus emociones, así como a aprender a controlarlas. Por todo esto y basándonos en documentos y artículos de varios autores, se procederá a recalcar qué efectos tiene la danza y la expresión corporal en este ámbito.

Por ello, resulta elemental destacar aquellos aspectos que van a enriquecer el aprendizaje de nuestro alumnado y que por lo tanto intervendrán en el proceso de enseñanza-aprendizaje. A continuación se procede a mencionar aquellos beneficios que los diferentes tipos de danza mencionados en los apartados anteriores ofrecen a nivel personal, para la salud así como también se destacarán beneficios socioemocionales.

3.3.1 Beneficios Personales

Para comenzar, hay que decir que la danza es un movimiento que se realiza con el cuerpo de forma individual, lo que hace que el niño pueda expresar todo lo que siente, sin cohibirse o sentirse intimidado en ningún momento, solo expresándose, siendo él y la danza.

Además, gracias a la danza se gana conciencia espacial pues se produce una mejora de movimientos que provoca un mejor cálculo de espacio. Se adquiere memoria y sensibilidad, además de trabajar como expresar las emociones. También canaliza la adrenalina reduciendo el estrés, fomentando así la creatividad.

Si se trabaja la danza a nivel individual se podrá desarrollar y fomentar la autonomía personal. Si, en cambio, se realiza de manera grupal, puede favorecer las relaciones grupales, ya que al estar en constante contacto con sus iguales, puede hacer que este contacto entre ellos cambie y mejore debido a que se pueden conocer en otro ámbito diferente al que están acostumbrados, conociendo otra parte distinta del alumno. Además se conseguirá fomentar la integración de todos y cada uno de los alumnos, el trabajo en equipo y la cohesión social.

Mediante el trabajo en grupo también se puede trabajar la coordinación, así como la organización en grupo y la resolución de conflictos. Estos son elementos que se pueden trabajar de forma directa mediante la danza, ya que a la hora de montar una coreografía grupal la coordinación entre todos los participantes para llevarla a cabo y la organización de esta, son fundamentales. Además, muchas veces a la hora de trabajar en grupo, ya sea con danza o con otro aspecto, pueden surgir conflictos, los cuales los niños van a tener que resolver y afrontar de la mejor forma posible para que esta se lleve a cabo de la mejor forma posible.

También se consigue un desarrollo profundo de la creatividad, puesto que la danza en numerosas ocasiones recurre a la improvisación.

La danza también permite que se conozcan muchas partes del cuerpo o incluso de la mente que normalmente no tenemos en cuenta, y esto se hace más notable en esta etapa de edad, ya que los niños empiezan a crearse, a construirse como personas y esta destreza puede hacer que se creen de ellos mismos un mejor autoconcepto.

Todo esto, se puede extrapolar a otras áreas y es que si se tiene una buena destreza motriz, también se tiene un buen esquema mental y por lo tanto ayudará

al alumno no solo en materias como la Educación Física, sino también en otras más teóricas como las matemáticas o las ciencias sociales. Por otro lado, el trabajo de la danza en la escuela nos ayuda a que los alumnos adquieran otro tipo de lenguaje, el lenguaje no verbal. A través del conocimiento y práctica de este lenguaje, los alumnos sabrán comunicarse de otra forma con los demás y podrán expresar de distinta manera tanto sus sentimientos como las emociones. (Milstein y Mendes, 2013)

Además, la danza desarrolla la capacidad lógico-matemática, ya que los distintos alumnos tienen que emplear contenidos propios de las matemáticas a la hora de bailar, al fusionar el baile con el ritmo creando una coreografía mientras se enlazan los pasos con el ritmo musical, por lo que el propio alumno deberá realizar una serie de operaciones mentales propias de las matemáticas como la división o sumas.

También, se aprecia una mejora en el aprendizaje de la lingüística, ya que en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza desarrollamos la lengua oral junto con la imitación.

Al igual, se desarrolla la inteligencia corporal y kinestésica. Los propios alumnos, tanto a nivel individual como grupal, aprenderán la danza a través de las distintas sensaciones y sentidos de su propio cuerpo. Los alumnos en todo momento interiorizarán su posición corporal a la hora de realizar un baile.

La danza da lugar al desarrollo de la inteligencia musical. Para poder bailar y realizar diferentes movimientos, los alumnos deben desarrollar y fomentar la capacidad de escuchar música, al igual que, deben conocer el ritmo musical para poder desenvolverse en distintas estructuras musicales.

Además, da lugar a la inteligencia visual y espacial. A la hora de realizar un baile, los niños deben saber organizarse en el espacio y realizar diferentes figuras, formas y pasos, dentro de ese espacio específico. Como afirma Martínez (2012), la danza es un claro ejemplo en el que las ideas se visualizan.

Esta disciplina, también aporta numerosos beneficios en las personas con problemas de aprendizaje tales como: mejora de la autoimagen, desarrollo de la

sensación kinestésica, ayuda en la movilidad, lateralidad y direccionalidad, incremento en la motivación, desarrollo de la conexión mente-cuerpo, desarrollo de la cooperación social y trabajo grupal.

La danza tiene una cultura que lleva a la reflexión por lo que puede favorecer en la corrección de conductas negativas. El que lo practica gana seguridad y autoestima puesto que se ejecutan movimientos intensos y explosivos.

Por último, la danza es un medio que puede conseguir aspectos transversales como por ejemplo la supresión del racismo, es decir, todos somos iguales independientemente del lugar de proveniencia. Todo esto se conseguirá gracias al breve estudio de cada cultura, puesto que fomentará el respeto entre nuestro alumnado y se podrían corregir malas conductas e ideologías.

3.3.2 Beneficios para la salud

En cuanto a los beneficios que nos podemos encontrar en relación con la salud, destacamos que la danza se relaciona con el propio cuerpo en sí, ya que obliga a utilizar y a ejercitar todos los músculos y articulaciones del cuerpo, siendo esto una magnífica manera de estar en forma y tener una buena salud.

Por otra parte, gracias a la danza, se entrena todo el cuerpo, de torso a pies por lo que se gana conciencia corporal. Produce mejoras en la postura y el equilibrio. Además se gana flexibilidad y mejor control de las articulaciones.

Gracias a la danza se consigue tonificar las piernas puesto que es la zona que más se usa al bailar lo junto con pequeños movimientos del tronco. Se consigue velocidad mental al ser movimientos excesivamente rápidos.

La danza es un claro liberador de tensiones y estrés por lo que resulta relajador para el que practica danza. Además, se aprecian notables mejoras con respecto a la respiración y a la postura debido al tipo de movimiento que emplea.

3.3.3 Beneficios socioemocionales

En este apartado se recoge la importancia que tiene la danza y la expresión corporal a la hora de expresar los sentimientos y las emociones en los niños y niñas de Educación Primaria.

Para ello, resulta necesario detallar que las emociones tienen una gran importancia en el ámbito social del ser humano, ya que las empleamos constantemente y son nuestra forma de experimentar la vida. Su naturaleza nos dificulta el poder definirla exhaustivamente, pero gracias a diversos autores podemos hacer una descripción de algunos de sus rasgos. El “yo” es el eje primordial en torno al cual giran todas y cada una de nuestras emociones las cuales nunca deben ser consideradas como meras respuestas biológicas que emitimos al entorno ante la presencia de una variable (Bericat, 2012).

Podemos mencionar también el concepto de “Inteligencia Emocional”, el cual resulta de gran relevancia en la escuela como una habilidad esencial cuyo regulador principal es el docente al mando del proceso de enseñanza-aprendizaje. Sería interesante trabajarla en los centros educativos puesto que si enseñamos a nuestro alumnado a controlar sus propias emociones, podrían evitarse situaciones de extrema ansiedad para ellos que puedan generarle un malestar significativo.

Por otro lado, Castañer (2002) argumentaba que la danza acompañada de la expresión corporal provocaba en los niños la capacidad de una gran cantidad de información, pues los niños estaban cargados de emociones, sentimientos e ideas. Castañer se refiere a ello con el concepto “el lenguaje del silencio”. Esta expresión corporal se puede traducir también a la unión de dos conceptos como son: el propio lenguaje corporal del cuerpo humano y la actividad física que este puede llegar a hacer mediante una serie de técnicas específicas.

A su vez, también se puede decir que nuestro cuerpo nos puede servir como método para dar a conocer lo que realmente somos, ya que cada uno de nosotros se mueve, anda o baila de una forma diferente al resto, lo que hace que este movimiento sea parte de nuestra propia identidad personal.

Por otro lado, entre los numerosos factores que influyen en el desarrollo del niño, las emociones ocupan un lugar fundamental. El desarrollo integral del niño se ve influenciado por su desarrollo psíquico, físico y emocional. En este apartado se analizará la importancia de las emociones.

La emoción es una manera de adaptarse al medio que rodea al sujeto. Estamos en contacto con ellas durante toda nuestra existencia, desde que nacemos hasta que morimos. Es lógico que los niños sean conscientes de ellas desde una pronta edad y por tanto es interesante iniciarse en el reconocimiento de esas emociones en la etapa infantil. La emoción se refiere a los sentimientos, los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan (Goleman, 1996).

Bisquerra (2009) propone una clasificación de las emociones en dos categorías: emociones positivas, como la alegría o la felicidad y negativas, como el asco, la ira o el miedo. Divide estas categorías atendiendo a si producen malestar o bienestar en el cuerpo. Del mismo modo Lazarus (1991) propone una categoría más, las emociones neutras, que no aportan bienestar ni malestar.

A la hora de trabajar las emociones con los niños, es necesario trabajar las tres categorías expuestas ya que el alumnado pasa con gran rapidez de una emoción a otra. Por esto se hace necesario entender emociones de las tres categorías, para que puedan entender lo que sienten y con la intensidad que lo hacen. Gracias al desarrollo emocional el niño es capaz de conocerse a sí mismo, reconocer y canalizar las emociones que siente. Esto muestra que la educación emocional tiene cabida en el aula y permite un desarrollo importante en el autoconocimiento del alumnado.

Las emociones condicionan nuestros movimientos no solo a nivel externo, sino que también son capaces de condicionar nuestros movimientos internos como las pulsaciones de nuestro cuerpo o la respiración. No expresar las emociones que causan esto puede ser perjudicial para la salud de la persona (Dropsy, 1987).

Por último, en cuanto a la relación entre las emociones y la música, Jauset (2013) sostiene que la música es una actividad que requiere grandes y múltiples recursos cognitivos. Tanto la percepción como la producción musical, movilizan diversas áreas corticales y subcorticales. Estas últimas derivan en una respuesta emocional del cuerpo y es en ese momento en el que surge la conexión personal con la música. Por tanto, podemos deducir que la música puede ser capaz de variar nuestro estado emocional, de generar situaciones de empatía que nos permite una transición hacia otras emociones.

Para concluir, se puede afirmar que las emociones forman parte del niño al igual que de cualquier persona. Un niño aún no tiene la capacidad de entender y gestionar las emociones que siente y es importante para él aprender a hacerlo. Cualquier estímulo externo genera una emoción en cualquier persona, la música como se menciona anteriormente es una gran productora de emociones y sentimientos pues es a partir de ella cuando podemos generar emociones y una buena forma de expresar todo eso que sentimos y de comunicarlo al resto del mundo es mediante la danza.

Por último, remarcar que, aunque en principio no lo parezca, la danza definitivamente influye de forma muy directa en otras áreas, tanto psíquicas como físicas, de forma individual y colectiva, por lo que como conclusión a esto podemos afirmar que la danza es un buen método para trabajar las emociones dentro de las aulas de Educación Primaria. (Castañer Balcells, 2002).

II) UNIDAD DIDÁCTICA

“DANZO, BAILO Y ME EXPRESO LIBREMENTE”

1 Introducción

Esta Unidad Didáctica no ha sido posible llevarla a la práctica por la actual situación del COVID-19, por lo que diferentes apartados como el contexto o la temporalización son ficticios, pero realmente sí que se ajustan a mi experiencia vivida durante los 3 años de Prácticum de la Universidad.

2 Justificación

Con la creación de esta Unidad Didáctica se pretende concienciar al alumnado de la importancia que tiene la expresión y la danza en el desarrollo de las relaciones sociales sobre todo en estas edades tan tempranas, ya que a través de ellas, los niños y niñas son capaces de expresar sentimientos y emociones que de otra forma no serían capaz de hacer. No hay mejor forma que hacerlo a través de la danza pues es el vehículo de la expresión corporal.

3 Contexto

El desarrollo de esta Propuesta de Intervención Educativa tendrá lugar en un colegio concertado perteneciente a un barrio de clase socioeconómica media-alta en el que por lo general, uno o ambos padres tienen empleo. Por esta razón, se podrían permitir comprar algún tipo de material de bajo coste en caso de que fuera necesario para la realización de las diferentes actividades programadas para la puesta en marcha de la unidad a realizar.

En lo concerniente a los espacios que componen el colegio, este consta de dos gimnasios y un gran polideportivo, tres amplios patios, una gran zona de bosque arbolada y una pequeña huerta, además un amplio parque infantil se encuentra cercano a todo lo nombrado anteriormente.

En cuanto al material necesario que se utilizará durante la implementación de la unidad didáctica, el centro cuenta tanto con equipos de reproducción de sonido, como de cámaras fotográficas, así como también con colchonetas, aros y balones de diferentes pesos, texturas y tamaños.

En lo que se refiere al aula, este pertenece al sexto curso de Educación Primaria. Además la clase contará con un total de 24 alumnos, 12 niños y 12 niñas en la que no hay nadie con discapacidades graves, pero si que convendrá trabajar las relaciones entre los alumnos ya que no están muy unidos como un solo grupo.

4 Competencias

A lo largo de esta unidad, el alumnado desarrollará diferentes competencias que son:

- Competencia social y ciudadana: esta unidad conlleva gran parte de trabajo en grupos o parejas por lo que es imprescindible tener dominada esta competencia.
- Conciencia y expresiones culturales: a través de la danza podemos conocer y mejorar nuestra expresión corporal. También aprendemos acerca de diferentes culturas.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: el trabajo tanto individual como en grupo depende de la actitud de los alumnos, de sus ganas por aprender y por innovar. Por ello, el trabajo de la realización de las coreografías saca a flote dicha competencia.
- Aprender a aprender: con todo lo anterior, también desarrollan esta competencia de debido a que tras cada actividad se procederá a reflexionar acerca de cómo se han sentido o qué se pretendía conseguir con ella.

5 Temporalización

Según el horario establecido por la actual ley LOMCE para Educación Primaria, y en concreto para la asignatura de Educación Física, son tres horas a la

semana. Aunque cada colegio es libre de repartirlas como mejor pueda, obliga a que haya un total de tres sesiones semanales.

La planificación de esta unidad didáctica está pensada para abarcar un total de nueve sesiones. Como en cada semana se realizarán tres sesiones, la duración máxima de esta unidad está destinada a que dure un máximo de tres semanas desde su inicio.

El desarrollo de la propuesta de intervención tendrá lugar en el tercer trimestre del curso, concretamente en alrededor del mes de mayo ya que por lo general es una fecha en la que suele haber un clima agradable en Cantabria, y bajo mi punto de vista, la actitud de los niños es más alegre, algo que se considera muy positivo para la ejecución de esta unidad, ya que conlleva una mayor predisposición por parte del alumnado.

No obstante, como este mes está muy cerca del final de curso, desde mi experiencia, cuando nos acercamos a estas fechas estamos más distraídos y más activos, por lo que considero que el hecho de poder ser libres para moverse, bailar y expresarse les va a ser de gran ayuda pues podrán desinhibirse de la realidad, sintiéndose más felices y dándoles un empujoncito a concentrarse más en el resto de las asignaturas del día.

Por otro lado, me gustaría destacar que basándome en la experiencia vivida en las prácticas, es posible que los alumnos necesiten una sesión extra ya sea para ensayo de la coreografía o para la exposición de las mismas pues no suele dar tiempo a la presentación de todos los grupos.

6 Principios y Enfoque metodológico

La base principal de la Unidad Didáctica está centrada en el respeto, la igualdad, la confianza, la tolerancia, la cooperación y el trabajo cooperativo. El profesorado debe mostrar actitudes abiertas y flexibles que respeten los intereses y necesidades de los niños y niñas.

También es muy importante hacer autoevaluaciones, para ello se podrán hacer grabaciones de las sesiones, que serán revisadas por los docentes y así tener la posibilidad de solucionar los errores cometidos.

La base metodológica parte de que los niños y niñas realicen las actividades de forma activa y participativa, desde una perspectiva globalizadora y lúdica, teniendo siempre en cuenta que todos sus aprendizajes sean significativos, valorando en todo momento los no resultados.

Por último, hay que destacar que se trabajará a partir de las ideas previas que tengan los niños y niñas a través de la evaluación inicial que se llevará a cabo.

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

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

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

Considero que para la ejecución de cualquier tipo de contenidos en la etapa de educación primaria, es necesario que estos causen motivación en el alumnado. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene el comportamiento, es decir, ese algo que nos impulsa a realizar una acción. Dentro de esta, podemos distinguir entre motivación extrínseca y motivación intrínseca.

La que buscamos obtener por parte del alumnado durante la realización de esta unidad didáctica, es la motivación intrínseca. Esta es la tendencia natural del ser humano a buscar y vencer desafíos, es aquella que sentimos cuando realizamos algo por el puro placer de hacerlo, sin necesidad de premios o castigos.

Por otro lado, entre los diferentes métodos y teorías de enseñanza-aprendizaje, los que mejor se han considerado para esta Unidad Didáctica son el aprendizaje cooperativo y la metodología “Constructivista”, aunque también tendremos en cuenta aspectos como la sencillez y el juego como elemento clave y motivador para el alumnado.

En primer lugar, el aprendizaje cooperativo es un enfoque de enseñanza en el cual se procura utilizar al máximo actividades en las cuales es necesaria la ayuda entre estudiantes, ya sea en parejas o pequeños grupos. El aprendizaje cooperativo se basa en que cada estudiante intenta mejorar su aprendizaje y resultados, pero también el de sus compañeros. El aprendizaje en este enfoque depende del intercambio de información entre los estudiantes, los cuales están motivados tanto para lograr su propio aprendizaje como para acrecentar el nivel de logro de los demás.

En segundo lugar, nos basaremos en la metodología Constructivista, en la que el profesor es un mero guía en el proceso de aprendizaje del alumno, ayudando así a que este aprenda de una mejor forma asimilando todos los contenidos y desarrollando la creatividad.

Como se verá a continuación, las actividades escogidas para la unidad didáctica siguen en su gran mayoría este modelo, intercalando con situaciones en las que el docente sugiere diferentes problemas o retos que los alumnos deberán resolver por su cuenta, ya sea de forma individual, en grupos o con el apoyo del docente.

Además, el producto final de la Unidad Didáctica (la creación de una coreografía) ha sido pensado teniendo como modelo mi propia experiencia como profesora de danza clásica, marcando una pautas claves para poder dejar a los alumnos con libertad de improvisación y creatividad.

Por otro lado, nos basaremos en la sencillez, siendo esta la base principal a la hora de desarrollar las coreografías dentro del aula, así como los movimientos elegidos en sí, pero también la organización del grupo en las coreografías y en las actividades elegidas para llevar a cabo. Todo esto hará que la evolución del grupo sea mejor y progrese de forma dinámica para conseguir los objetivos propuestos.

Por último, aludiremos al juego como parte de la metodología ya que debemos dejar que los niños y niñas jueguen mediante el baile y la expresión corporal, pues través de él se ponen en contacto varios elementos como son el baile, la música, la utilización del espacio y el tiempo.

7 Objetivos

Esta propuesta persigue los siguientes objetivos:

- Favorecer el desarrollo de habilidades de los niños a través de actividades lúdicas.
- Fomentar la integración del niño a través de la diversión y la relación con el maestro.
- Potenciar la capacidad creativa, imaginativa y expresiva del niño.
- Fomentar hábitos de conductas para potenciar la tolerancia y cooperación entre compañeros.
- Posibilitar la comunicación entre iguales basándose en el respeto y la aceptación de los demás.
- Mejorar la superación tanto grupal como personal.
- Consolidar su autoestima y autoconfianza.
- Conocer diferentes técnicas de expresión e interpretación.
- Conocer normas de comportamiento y saber aplicarlas.
- Mejorar la capacidad de atención, concentración, memoria y relajación a través de la improvisación y escucha activa.
- Potenciar el ritmo en el alumnado.
- Conocer nuestro cuerpo, sus posibilidades y limitaciones a través de distintos movimientos.
- Ser capaz de respetarse a uno mismo y a los demás.

- Potenciar la comunicación inter e intrapersonal a través del lenguaje no verbal.
- Fomentar la expresión corporal mediante la utilización de movimientos libres de danza.
- Potenciar la capacidad para manifestar sentimientos, ideas y sensaciones.
- Mejorar la coordinación individual y colectiva, el sentido del ritmo y las nociones espaciales a través de las diferentes coreografías.
- Desarrollar la creatividad a través de la utilización de bailes y coreografías.
- Fomentar la educación a través de la danza y su práctica igualitaria para ambos sexos.
- Realizar actividades de movimiento que requieren coordinación, equilibrio, control y orientación.
- Demostrar con confianza las posibilidades de expresión corporal de cada niño.

8 Estructura de las sesiones

Para la estructura de las sesiones me baso en la propuesta de mi antiguo tutor de Prácticum II, ya que la forma en la que dividía las sesiones me parece la más acertada para esta unidad didáctica. Cada sesión se divide en tres partes: momento de encuentro, momento de construcción del aprendizaje y momento de despedida.

Durante el momento de encuentro se presenta el trabajo de la sesión y se predispone a la clase a las actividades que se van a realizar. Este momento se une a la asamblea inicial del día.

El momento de construcción del aprendizaje se realiza a lo largo de la clase en las actividades propuestas de la unidad. Cada actividad tiene un breve momento de reflexión respecto a lo que han sentido durante la misma. Las actividades de la unidad se dividen en dos tipos:

- Actividad de danza guiada: en esta parte de la sesión el docente o el propio alumnado muestra movimientos que le sugiere la propia música y que pueden servir de ejemplo o inspiración para el trabajo de danza libre.
- Actividad de danza libre: en ella se promueve la espontaneidad y exploración de movimientos, del mismo modo se persigue una indagación y reflexión de cómo se sienten en la adquisición de la danza.

Por último, el momento de despedida es en el que compartimos con el grupo cómo nos hemos sentido. En este momento se realiza en una asamblea final antes de acabar la jornada.

9 Desarrollo de las sesiones

9.1 Sesión 1

“LA DANZA Y SU ORIGEN”

¿NOS MOVEMOS?

Objetivos	Materiales	Temporalización
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Iniciar en el mundo de la danza. ◆ Trabajar ritmos sencillos. ◆ Orientarse en el espacio tomando como referencia tanto su propio cuerpo como un objeto. ◆ Apreciar las direcciones y distancias entre el cuerpo y un objeto. ◆ Imitar estructuras rítmicas utilizando instrumentos. ◆ Representar una danza propuesta por el maestro respetando la expresión corporal del resto de compañeros. ◆ Conocer aspectos de organización temporal: delante, detrás, lejos, cerca 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Cassete/ordenador para reproducir la música. ◆ Globos 	<p>La primera sesión tendrá una duración aproximada de 50-60 minutos.</p>

Actividades

Momento de encuentro

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

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Do you wanna dance?”

Consiste en moverse por todo el espacio del aula al ritmo de la música. A la señal del profesor los alumnos deberán unirse en parejas y seguir bailando al ritmo de la música que esté sonando en ese preciso momento. A una nueva señal los alumnos tendrán que cambiar de pareja y así sucesivamente.

Variante: cada participante con un globo, a modo de pareja, deberán bailar con él y moverse al ritmo de la música que suene (vals, pasodoble, merengue, sevillanas, música clásica...) Cada vez que cambie la música tienen que lanzar su globo al aire y coger el de otro compañero para seguir bailando.

Actividad 2 “¿Sabes cómo late tu corazón?”

Cada pareja estará formada por un miembro A que se situará tumbado en el suelo y otro miembro B que estará arrodillado junto al A. El alumno B deberá aprender el ritmo de los latidos del corazón de su compañero durante 30 segundos para reproducirlo posteriormente mediante palmadas.

Variante: Ahora el alumno A correrá hacia un punto y a su vuelta volverá a tumbarse para que B note la diferencia en el ritmo de los latidos.

Una vez finalizada esta actividad, los roles de A y B se cambiarán para que puedan experimentar los otros papeles. A pasará a ejercer las actividades de B y B cambiará a realizar las de A.

Momento de despedida

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

9.2 Sesión 2

“APRENDEMOS SOBRE EL RITMO”

TIC-TAC

Objetivos	Materiales	Temporalización
<ul style="list-style-type: none">◆ Interpretar e identificar diferentes ritmos corporales.◆ Desarrollar la coordinación grupal e individual a través del bote del balón.◆ Aprender a crear ritmos mediante la utilización de objetos o partes del cuerpo.◆ Fomentar la creación de un ritmo.	<ul style="list-style-type: none">◆ Balones de baloncesto◆ Equipo de música◆ Panderero	La sesión tendrá una duración aproximada de 50-60 minutos.

Actividades

Momento de encuentro

Al comienzo de la sesión, se realizará una breve introducción a modo de explicación sobre la lección y las actividades que van a realizar en ese día.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “El semáforo y sus colores”

Los alumnos comienzan a trotar por la sala de manera circular por los bordes del gimnasio. El profesor irá nombrando los colores rojo, verde y amarillo. El rojo significa que los alumnos deberán ir caminando, el verde que tendrán que ir los más rápido posible a “spring” y cuando el maestro diga amarillo el ritmo de carrera se deberá seguir a trote suave.

Variante: Los alumnos acompañarán sus pasos con una palmada durante la carrera.

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

A continuación, se explicará la siguiente actividad.

Actividad 2 “El ritmo de los balones”

Cada alumno tendrá un balón de baloncesto, ya que bota más. El profesor pondrá música, cada canción tendrá diferentes ritmos bien marcados acentuados y diferenciados. Los alumnos deberán botar el balón al ritmo de la música. Además el profesor puede ayudarles a identificar el ritmo (pulso) mediante palmadas o algún instrumento de percusión como el pandero.

Variante: cuando el profesor pare la música o cambie de canción, los niños deberán pasar el balón al compañero de la derecha mediante un bote y a su vez coger el que les llega por la izquierda.

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

Actividad 3 “Creamos nuestro ritmo”

Para esta actividad utilizaremos los balones de la anterior actividad.

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

Variante: los alumnos se dividirán en 4 grupos y crearán su propio ritmo o melodía. Cada grupo lo hará con un objeto diferente (balón, banco, cuerda, aro...).

Si los resultados son buenos, podrán grabarse para escuchar el resultado toda la clase junta.

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

Momento de despedida

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

9.3 Sesión 3

“DANZA MODERNA”

¡Fama y a Bailar!

Objetivos	Materiales	Temporalización
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Fomentar la interrelación de los componentes de la expresión corporal. ◆ Desarrollar la espontaneidad. ◆ Mejorar la capacidad expresiva a través del lenguaje no verbal. ◆ Trabajar la percepción corporal y el ritmo mediante el cuerpo. ◆ Manifestar y exteriorizar sentimientos, sensaciones o ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Petos para tapar los ojos ◆ Posits 	<p>La sesión tendrá una duración aproximada de 50-60 minutos.</p>

Actividades

Momento de encuentro

Al comienzo de la sesión, se realizará una breve introducción a la lección que van a desarrollar en ese día.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Mambo y Samba”

La clase se divide en dos grupos con el mismo número de alumnos. Un equipo será “Mambo” y el otro equipo será “Samba”. A cada alumno se le tapa los ojos con un peto. Al comienzo de la música los alumnos (con los ojos tapados) tendrán que desplazarse libremente por todo el gimnasio sin dejar de bailar al ritmo de la música. Cuando la música se pare, los alumnos del primer equipo gritarán: “MAMBO” mientras que los del segundo gritarán: “SAMBA”. El objetivo será que los alumnos consigan reunirse con el resto de su grupo. Cuando la música vuelva a sonar, no podrán seguir gritando si no que tendrán continuar bailando.

Variante: en la siguiente ronda del juego se seguirá el mismo procedimiento pero los alumnos tendrán que desplazarse de rodillas.

Actividad 2 “Aprendemos a imitar”

Se divide la clase en grupos de 6 personas. Cada componente deberá representar al grupo mediante mímicas y gestos, un elemento de la temática de los posits.

Por ejemplo: en un posit aparece la palabra: “Jazz” por lo que tendrán que realizar la demostración lo mejor que puedan para que su grupo pueda adivinarlo. Posibles palabras en el posit: tambor, trompeta (instrumentos), jazz, pop, reggaetón, rap (géneros musicales), Shakira, Carlos Baute, David Bisbal (cantantes famosos), etc.

Momento de despedida

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

9.4 Sesión 4

“EXPRESIÓN CORPORAL”

¡Nuestro cuerpo en movimiento!

Objetivos	Materiales	Temporalización
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Realizar acciones con y sin desplazamiento como andar o adoptar posturas. ◆ Aprovechar la posición estática del cuerpo para la realización de distintos tipos de formas. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Fichas con pirámides ◆ Para la actividad 2: disfraz para los brujos. 	<p>La sesión tiene una duración aproximada de 50 min/ 1 hora.</p>

Actividades

Momento de encuentro

Al comienzo de la sesión, se recordará lo aprendido el día anterior y se explicará que es lo que se va a tratar en esta sesión.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Somos pirámides”

Todos los alumnos se distribuyen por el espacio en grupos de 4. A continuación se les dará una ficha con distintos tipos de pirámides y las tendrán que ir realizando de una en una.

Actividad 2 “Los brujos”

Todos los alumnos se desplazan por el espacio imitando los movimientos de una gallina. 5 de los alumnos ejercen el papel de brujo por lo que tendrán que llevar algún tipo de disfraz que los diferencie del resto de los alumnos. Los jugadores

tocados por los brujos son transformados en estatuas en el sitio donde han sido tocados. Estos se quedan de pie, inmóviles y con las piernas separadas. Los jugadores que no han sido tocados pueden “liberar” a sus compañeros pasando por debajo de sus piernas.

Variante: cuando los brujos tocan a los compañeros se transforman en robots que imitando los movimientos propios de los robots se desplazan por el espacio ayudando a los brujos a tocar al resto de compañeros. Los robots no pueden dejar de ser robots hasta que finalice el juego.

Esta actividad se llevará a cabo mientras suena la canción techno chickens ya que presenta un ritmo marcado y resulta divertida escucharla.

Momento de despedida

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

9.5 Sesión 5

“JUEGO E INTERACCIONO CON EL MATERIAL”

Objetivos	Materiales	Temporalización
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Desarrollar la creatividad mediante la utilización de material de forma innovadora y creativa. ◆ Fomentar la expresividad corporal con el uso de distintos materiales. ◆ Investigar posibilidades de movimiento con diferentes objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Material del gimnasio (cuerdas, aros, zancos, ladrillos, balones, conos...) ◆ Equipo de música 	<p>La sesión tendrá una duración aproximada de 1 hora.</p>

Actividades

Momento de encuentro

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

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Investigamos el material”

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

Actividad 2 “No es lo que parece”

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

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

Momento de despedida

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

9.6 Sesión 6

“ME MUEVO LIBREMENTE POR EL ESPACIO”

Objetivos	Materiales	Temporalización
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Fomentar la creatividad a través de la utilización de juegos y actividades de expresión corporal. ◆ Promover la conciencia emocional propia a través del juego y la música. ◆ Desarrollar el cuerpo espacio-temporal mediante la libertad de movimientos. ◆ Fomentar la cooperación y el trabajo en grupo a través de la resolución de retos a nivel corporal. ◆ Desarrollar la improvisación corporal y la creación de movimientos y gestos. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Equipo de música 	<p>La sesión tendrá una duración de 1 hora aproximadamente.</p>

Actividades

Momento de encuentro

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

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Arquitectos por un día”

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

Actividad 2 “3,2,1... ¡Estatuas!”

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

Variante: se dividen en parejas (uno es el escultor y otro la estatua y se cambiarán los roles al acabar) colocados uno enfrente del otro a una distancia de unos 10 metros. Cuando la música para, los escultores correrán hacia el compañero y le deberán colocar en una u otra posición según la emoción que les transmita la música. Cuando finalice se comprobarán los resultados para ver las diferencias o similitudes entre las emociones transmitidas y representadas mediante la figura del compañero.

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

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

Actividad 3 “Soy completamente libre para bailar”

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

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

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

Momento de despedida

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

9.7 Sesión 7

“COOPERAMOS Y CREAMOS UNA COREOGRAFÍA I”

Objetivos	Materiales	Temporalización
<ul style="list-style-type: none">◆ Desarrollar el sentido lúdico a través de la invención de movimientos y gestos.◆ Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo mediante la creación de una coreografía.◆ Promover el desarrollo de la coordinación individual y colectiva con la realización de coreografías grupales.	<ul style="list-style-type: none">◆ Equipo de música	La sesión tendrá una duración de 1 hora aproximadamente.

Actividades

Momento de encuentro

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

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Ronda de muecas y ruidos”

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

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

Actividad 2 “Somos coreógrafos”

Divididos en grupos heterogéneos de 5 personas creados al azar por el profesor, los alumnos deberán crear una coreografía, con la canción que ellos deseen.

Los ítems que deben cumplir serán apuntados por el profesor en la pizarra del gimnasio y los alumnos a su vez en el cuaderno ya que al ser bastantes es fácil que puedan olvidar alguno de ellos.

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

Los alumnos trabajarán de forma autónoma en grupos distribuidos por todo el gimnasio, cada grupo tendrá su lugar de trabajo y el profesor irá pasando por los grupos viendo el proceso de creación de la coreografía y ayudando en caso de ser necesario. Para que el trabajo que vayan realizando no se les olvide y así el profesor pueda ver el progreso de una forma más clara, anotarán en el cuaderno lo que van trabajando.

Momento de despedida

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

9.8 Sesión 8

“COOPERAMOS Y CREAMOS UNA COREOGRAFÍA II”

Objetivos	Materiales	Temporalización
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Perder el miedo o vergüenza a reproducir movimientos ante el resto de compañeros. ◆ Fomentar el sentido lúdico a través de la realización de movimientos libres y de alta intensidad. ◆ Fomentar el trabajo cooperativo y aprender a trabajar en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Equipo de música 	<p>La sesión tendrá una duración de 1 hora aproximadamente.</p>

Actividades

Momento de encuentro

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

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1 “Calambre”

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

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

Momento de despedida

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

9.9 Sesión 9

“PRESENTAMOS NUESTRA CREACIÓN FINAL”

¡LUCES, CÁMARA, ACCIÓN!

Objetivos	Materiales	Temporalización
<ul style="list-style-type: none">◆ Perder el miedo o vergüenza a producir movimientos ante el resto de compañeros.◆ Fomentar el sentido lúdico a través de la realización de movimientos libres y de alta intensidad.◆ Fomentar el trabajo cooperativo y aprender a trabajar en equipo.◆ Desarrollar la capacidad de realizar y aceptar críticas constructivas.	<ul style="list-style-type: none">◆ Equipo de música◆ Bancos◆ Cámara de grabación	<p>La sesión tendrá una duración de 90 minutos aproximadamente.</p>

Actividades

Momento de encuentro

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

Momento de construcción del aprendizaje

A modo de calentamiento realizarán la actividad “Calambre” de la sesión anterior, haciendo también que pierdan nervios a la hora de la puesta en escena de la coreografía. Además, antes de comenzar las presentaciones podrán tener 10 minutos de ensayo de las mismas.

Representaciones

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

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

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

Momento de despedida

Cuando todos hayan terminado se les felicitará por el trabajo realizado. Además, se harán reflexiones sobre cuáles han sido sus mayores dificultades y qué es lo que más han disfrutado realizando. De este modo se cerrará la unidad “¡Danzo, bailo y me expreso libremente!”

10 Evaluación

Un dato muy importante que resaltar es que no se pretende evaluar mediante la realización de exámenes escritos, puesto que se quiere superar el método tradicional de enseñanza. Por tanto, se considera oportuno evaluar mediante rúbricas y también utilizar como herramienta clave la observación directa ya que tenemos que ser capaces de darnos cuenta si la conducta que están llevando nuestros alumnos es la más adecuada, si sienten esa motivación necesaria por la asignatura y sobre todo que no crean que porque no haya examen pueden esforzarse menos de lo que se requiere.

La evaluación se llevará a cabo durante todo el tiempo que dure la Unidad Didáctica y será bidireccional, es decir, evaluarán tanto los alumnos como el propio docente. De esta forma conseguiremos una implicación completa del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje provocando motivación en ellos y logrando así que muestren la suficiente atención ante los trabajos de los demás. Los alumnos y alumnas evaluarán mediante una ficha en forma de rúbrica, la cual tendrán que rellenar una vez hayan visualizado el trabajo de los demás.

El maestro verificará la eficacia garantizando un correcto proceso evolutivo por lo que la evaluación será continua manteniendo al alumnos en constante observación basándonos en sus propias creaciones, ideas creativas, participación tanto dentro del aula como en su grupo de trabajo y su trabajo fuera del aula.

El método principal de evaluación que se va a llevar a cabo es la rúbrica, ya que con cada uno de sus apartados se pueden evaluar todos y cada uno de los elementos necesarios a asimilar. También se irá evaluando el progreso de los alumnos en clase, ya que de nada sirve que ejecuten una coreografía perfecta el día de la representación si entre las clases no han mostrado el más mínimo interés. Es por ello que una parte calificativa se centrará en la observación directa del docente y los datos recogidos en su cuaderno acerca del trabajo del alumnado.

La rúbrica que se utilizarán tanto el alumnado como el maestro para evaluar el aprendizaje la implementación de la Unidad Didáctica se puede encontrar en el apartado Anexos.

Limitaciones

En lo que concierne al mundo de la danza, no se han llevado a cabo tantas investigaciones que relacionen esta disciplina con el ámbito educativo, por lo que no se ha podido consultar toda la bibliografía que se esperaba. Un claro ejemplo es la poca abundancia de tesis doctorales al respecto.

Además, la actual situación de Estado de Alarma ha dificultado el poder desplazarse a diferentes bibliotecas para dichas consultas.

Aun así, se debe agradecer a todos los profesionales de danza que han escrito desde su propia experiencia contribuyendo a aumentar el número de fuentes bibliográficas.

Por otro lado, cabe destacar que las sesiones diseñadas tienen un carácter de aproximación a la danza pues el objetivo es familiarizar a los alumnos con la variedad de pasos y posibilidades del movimientos. Con el fin de profundizar en aspectos como el ritmo, el equilibrio, los saltos o la coordinación son necesarias más sesiones que ayudarían a valorar si se pueden cumplir los objetivos por completo.

Futuras líneas de investigación

En primer lugar, como posible futura línea de trabajo se pretende que la propuesta de intervención se lleve a la práctica en centros de características similares a las señaladas en este trabajo, es decir, que se implementen en un contexto real. De esta manera, se vería realmente su eficacia, se podrían analizar los resultados y se realizarían las adaptaciones y cambios oportunos para que se cumplan los objetivos planteados, mejorando así su desarrollo y enriqueciendo desde la experiencia en vivo.

Asimismo, se busca ampliar la propuesta. En principio las sesiones están orientadas para una clase de sexto curso de Educación Primaria. No obstante, una vez verificados los resultados obtenidos, sería relevante adaptarlos a otros cursos y ciclos e incluso sería interesante extender su aplicación desde Infantil hasta Secundaria.

Además, esta puede ser realizarse con diferentes intenciones, la de placer u ocio, con lo que este trabajo pueden aplicarlo otros profesores en actividades extraescolares, incluso en campamentos de verano, abriendo las posibilidades al ámbito educativo no formal.

Por otro lado, sería interesante, a la vez que enriquecedor, poder abordar esta propuesta con alumnos con necesidades educativas especiales. Requeriría una investigación previa sobre las características de los discentes, tanto de sus limitaciones, como sus puntos fuertes para llevar a cabo una óptima adaptación curricular.

El fin último de este trabajo es ayudar a otras personas a acercarse al mundo de la expresión corporal y la danza y sus implicaciones educativas.

Conclusiones

La danza nos ofrece una infinidad de beneficios relacionados con nosotros mismos y con la vida en sociedad. Si tenemos la suerte de aprender danza desde edades tempranas, nos facilitará la vida adulta y nos proporcionará seguridad en nosotros mismos, con responsabilidad en nuestras tareas, con mayor felicidad y facilidad para evadirnos de los problemas, sin olvidarnos de los efectos beneficiosos para la salud que nos aporta practicarla.

De la misma manera, esta disciplina está ligada a infinitos valores que nos ayudan a ser mejor persona y a saber convivir en sociedad. La educación en valores debería potenciarse más desde edades tempranas para ayudar al alumno a conocerse en todas sus facetas, a reconocer sus puntos fuertes y sus puntos débiles, a ser consciente de que cada persona es diferente y que no por ello se debe juzgar. Debemos inculcarles que siempre se presten ayuda entre

ellos, que nunca comentan el error de hostigar o importunar a otra persona, que por encima de todas las cosas hay que pensar con el corazón y en no hacerle pasar a ninguna otra persona lo que no nos gustaría que nos hicieran pasar a nosotros. Como docentes, debemos también dar ejemplo y pensar siempre en favorecer al alumno, ya que nunca sabremos qué realidad estará viviendo el niño fuera del ámbito escolar. Es nuestra labor ayudarles, motivarles, hacerles creer que pueden llegar a ser todo aquello que se propongan, porque la realidad es esta: quien quiere, puede. No limitemos nunca sus sueños y contribuyamos a darles una imagen de apoyo y confianza; tenemos que ser un modelo de conducta para ellos y que, en un futuro, nos recuerden con cariño.

Reflexión personal

He tenido la suerte de conocer y practicar esta disciplina, la danza, desde los dos años y, a día de hoy, con 21 años sigue siendo parte de mí. En base a mi propia experiencia, todo lo que he mencionado anteriormente en mi Trabajo de Fin de Grado me han favorecido tanto a nivel académico como profesional, habiendo tenido la suerte de investigar sobre mis dos pasiones: la danza y la educación. Por ello quiero recomendarlo e imponerlo en un futuro en mi profesión, haciendo de una enseñanza una forma de vida divertida y saludable.

Referencias bibliográficas

- Abardía Colás, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa. La METTASESSION como recurso para una Expresión Corporal Consciente*. Palencia: Re-Quality SL. Recuperado de: <http://pedagogiacorporalmeditativa.blogspot.com/p/libro-1-mettasession.html>
- Bericat Alastuey, E. (2012). Emociones. *Sociopedia. isa*, 1-13. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/47752>
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Castañer Bacells, M. (2002). *Expresión corporal y danza*. Barcelona: INDE.
- Castillo Viera, E. y Rebollo González, J.A. (2009). Expresión y comunicación corporal en educación física. *Wanceulen editorial deportiva: Revista Wanceulen E.F Digital*, (5) Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3317/b15549859.pdf>
- Dropsy, J. (1987). *Vivir en su cuerpo*. Buenos Aires: Paidós.
- Fuentes, A.L. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- García Ruso, M^a H. (2010). *La Danza en la Escuela*. (4^a ed.) Barcelona: Inde.
- García Sánchez, I., Pérez Ordás, R. y Calvo Lluch, Á. (2011). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual: Aspectos metodológico. Retos. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (20), 33-36. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3713271>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Jauset Berrocal, J. (2013). *Cerebro y música: una pareja saludable: las claves de la neurociencia musical*. Almería: Círculo rojo.

- Koff, S. R., & Warner, M. J. (2001). Curriculum integration: Teaching in, through, and about dance in primary and secondary education. *Journal of Dance Education*, 1(4), 142-147.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Martínez Arnosi, R. (2012). *La danza en la escuela*. (Trabajo fin de grado). Universidad de Cantabria. Recuperado de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/2944/Raquel%20Martinez%20Arnosi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Miller, A. (2005). *El cuerpo nunca miente*. Barcelona: Tusquets Editores S.A.
- Milstein, D., & Mendes, H. (2013). Cuerpo y escuela. Dimensiones de la política. *Revista Iberoamericana de educación*, 62.
- Moreno Bonilla, M D. (2008). *Los Estudios de Danza en la Estructura del Sistema Educativo Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (4), 19-24.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal: Teoría, Técnica y Práctica*. Barcelona: Humanitas.
- Pascual Mejía, P. (2010). *Didáctica de la música para primaria*. (2ª ed.) Pearson-Prentice Hall.
- Roth, G. (1994). *Enseñanzas de una chamán urbana: La curación por el movimiento*. Recuperado de <http://docshare02.docshare.tips/files/5971/59717660.pdf>
- Sierra Zamorano, M.A. (2001). *La expresión corporal desde la perspectiva del alumnado de Educación Física*. Tesis doctoral. Madrid: UNED
- Stoke, P. (1989). *La expresión corporal*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Urtiaga de Vivar-Gurumeta, J. (2017). *Bailar en el espacio: Pasado y futuro de los escenarios arquitectónicos dedicados a la danza contemporánea*. (Tesis doctoral). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=219723>

Vilar, J. R. (2011). *Viaje a través de la historia de la danza*. Madrid: Palibrio.

Wigman, M. (1993) *La filosofía de la danza moderna*. Ciudad editorial.

Anexos: Tabla Evaluación Coreografía Final

Categoría	4 Perfecto	3 Bien	2 Podría mejorar	1 Insuficiente
El tiempo y los movimientos coreográficos	Superan los 2 minutos de coreografía	Cumplen los 2 minutos de coreografía	La coreografía dura entre 1:30 y 2 min	La coreografía dura menos de 1 minuto y medio
Ritmos, compases y movimientos	La coreografía cumple perfectamente los tiempos. Realizan movimientos de dificultad	La coreografía cumple los tiempos estipulados. Establecen movimientos simples	En algunos momentos puntuales no se cumplen los tiempos	En muchas partes de la coreografía no cumplen los tiempos estipulados
Coordinación y equilibrio del grupo	Reflejan las horas de ensayo y no cometen ningún fallo apreciable	Solo cometen entre 1-3 errores a lo largo de la coreografía	Cometen entre 3 y 6 errores en la coreografía	Cometen más de 6 errores en la coreografía por lo que dejan claro su escaso trabajo y esfuerzo
Originalidad y creatividad	Eligen un tema para la coreografía innovador y lo alternan con un vestuario vistoso y una puesta en escena brillante	Son originales a la hora de elegir la temática pero no consiguen una puesta en escena llamativa	Temática aceptable con una puesta en escena escueta	Tanto la temática como la puesta en escena no cumplen los estándares propuestos
Técnica y dificultad	Movimientos empleados con alta complejidad, alternando juegos de alturas entre compañeros y desplazamientos	Movimientos bien ejecutados, algunos desplazamientos y juegos de alturas pero ejecución notable	Movimientos simples aunque con capacidad de coordinación con algún juego de altura y algún desplazamiento	Movimientos sencillos poco juego de altura y ningún desplazamiento
Capacidad de transmisión	Son capaces de transmitir sus emociones	Transmiten bastante bien el concepto que pretenden lograr aunque emocionalmente no tanto	Se comprende la temática pero la transmisión emocional es bastante pobre	Grandes dificultades para transmitir emociones a través del movimiento corporal
Pirámides y elementos acrobáticos	Incluyen en el desarrollo coreográfico más de 5 pirámides y elementos acrobáticos	Incluye en el desarrollo de la coreografía al menos 5 pirámides	Incluye entre 3 y 5 pirámides dentro de la coreografía	Incluyen menos de 3 pirámides en la coreografía
Seguridad	Muestran seguridad al realizar las pirámides y las acrobacias y siguen las medidas correctas para su realización	Muestran seguridad al realizar pirámides pero no siguen todas las medidas de seguridad enseñadas en clase	Se muestran algo inseguros al hacer pirámides pero respetan algunas de las normas de seguridad	Se muestran inseguros a la hora de realizar las pirámides y no siguen las medidas de seguridad