

CIENCIAS DE LA SALUD

Andrea IZU CARMONA

**LA DANZA Y EXPRESIÓN
CORPORAL COMO
COHESIONADOR GRUPAL Y
DESINHIBIDOR EMOCIONAL**

TFG/*GBL* 2019/2020

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

**Grado en Maestro de Educación Primaria /
*Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua***

Grado en Maestro en Educación Primaria
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

***LA DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL COMO
COHESIONADOR GRUPAL Y DESINHIBIDOR
EMOCIONAL***

Andrea IZU CARMONA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA
NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA

Estudiante / Ikaslea

Andrea IZU CARMONA

Título / Izenburua

La danza y expresión corporal como cohesionador grupal y desinhibidor emocional

Grado / Gradu

Grado en Maestro en Educación Primaria

Centro / Ikastegia

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales / Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea
Universidad Pública de Navarra / Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Directora / Zuzendaria

Berta ECHAVARRI VIDEGAIN

Departamento / Saila

Ciencias de la salud / Osasun Zientzien Saila

Curso académico / Ikasturte akademikoa

2019/2020

Semestre / Seihilekoa

Primavera / Udaberria

Preámbulo

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, modificado por el Real Decreto 861/2010, establece en el Capítulo III, dedicado a las enseñanzas oficiales de Grado, que “estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo Fin de Grado [...] El Trabajo Fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título”.

El Grado en Maestro en Educación Primaria por la Universidad Pública de Navarra tiene una extensión de 12 ECTS, según la memoria del título verificada por la ANECA. El título está regido por la *Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*; con la aplicación, con carácter subsidiario, del reglamento de Trabajos Fin de Grado, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universidad el 12 de marzo de 2013.

Todos los planes de estudios de Maestro en Educación Primaria se estructuran, según la Orden ECI/3857/2007, en tres grandes módulos: uno, *de formación básica*, donde se desarrollan los contenidos socio-psico-pedagógicos; otro, *didáctico y disciplinar*, que recoge los contenidos de las disciplinas y su didáctica; y, por último, *Practicum*, donde se describen las competencias que tendrán que adquirir los estudiantes del Grado en las prácticas escolares. En este último módulo, se enmarca el Trabajo Fin de Grado, que debe reflejar la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas. Finalmente, dado que la Orden ECI/3857/2007 no concreta la distribución de los 240 ECTS necesarios para la obtención del Grado, las universidades tienen la facultad de determinar un número de créditos, estableciendo, en general, asignaturas de carácter optativo.

Así, en cumplimiento de la Orden ECI/3857/2007, es requisito necesario que en el Trabajo Fin de Grado el estudiante demuestre competencias relativas a los módulos de formación básica, didáctico-disciplinar y practicum, exigidas para todos los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

En este trabajo, el módulo *de formación básica* me ha permitido conocer los aspectos más concretos y estructurales de la educación en nuestro país, lo cuales he puesto en

práctica para guiarme en los puntos a tratar en el marco teórico y en la elaboración de la propuesta didáctica.

El módulo *didáctico y disciplina* me ha aportado numerosas metodologías, enseñanzas útiles y tipos de evaluaciones que he podido poner en práctica en este trabajo de fin de grado. Sabiendo cómo planificar los objetivos, contenidos, sesiones, materiales y temporalización, adaptándome a los diferentes contextos.

Asimismo, el módulo *prácticum* me ha permitido poner todo lo anterior en práctica y tener un aprendizaje experimental. Además me ha permitido, crear la propuesta según las necesidades que hemos detectado en la escuela. De modo que esta se acerca a una vivencia real.

Por último, el módulo *optativo* me ha permitido conocer en profundidad el ámbito del ejercicio físico en la escuela. Además de aprender diferentes metodologías y actividades que he puesto en práctica para realizar la propuesta didáctica.

Resumen

Este trabajo es una propuesta de investigación basada en la necesidad de la escuela pública San Francisco de lograr mayor cohesión grupal. Por eso, tras recopilar una extensa bibliografía y exponerla en el marco teórico, hemos realizado una unidad que fomentara este objetivo a través del disfrute, la desinhibición, el movimiento y la creatividad.

Esta investigación habría durado dos meses y habríamos recopilado información a través de diferentes instrumentos como el sociograma, la observación directa e indirecta y entrevistas. En nuestro caso, hemos ejemplificado los posibles análisis a realizar con los datos que pudimos recopilar en nuestra breve intervención para posteriormente mostrar las diferentes líneas de resultados que se podrían haber dado tras la investigación. Llegando a la conclusión de que nuestros objetivos iniciales quedaron reflejados en estos análisis, de modo que tras llevar a cabo la propuesta al completo, veríamos un incremento en estas.

Palabras clave: Danza; Cohesión Grupal; Disfrute; Desinhibición; Creatividad.

Abstract

This project is a research proposal based on the need of the San Francisco public school to achieve greater group cohesion. Therefore, after collecting an extensive bibliography and exposing it in the theoretical framework, we have made an assessment that would promote this objective through enjoyment, disinhibition, movement and creativity.

This investigation would have lasted two months and we would have collected information through different instruments such as sociogram, direct and indirect observation and interviews. In our case, we have exemplified the possible analyses to be carried out with the data that we were able to collect in our brief intervention to subsequently show the different lines of results that could have been given after the investigation. Concluding that our initial objectives were reflected in these analyses, so that after carrying out the full proposal, we would see an increase in these analyses.

Keywords: Dance; Group Cohesion; Enjoyment; Disinhibition; Creativity.

Índice

Justificación	1
1. Marco teórico	4
1.1. Danza y expresión corporal	4
1.1.1. Definiciones de danza y expresión corporal	4
1.1.2. La danza y la expresión corporal a lo largo de la historia	6
1.2. Objetivos y funciones de la danza	8
1.3. Beneficios en el aula	10
1.3.1. Físicos	10
1.3.2. Psicológicos	11
1.3.3. Emocionales	12
1.3.4. Relaciones personales	13
1.3.5. Creatividad	14
1.4. Currículo	15
1.4.1. La danza en educación	16
1.4.2. Contenidos	17
1.4.3. Interdisciplinariedad	21
1.4.4. Necesidades del docente	22
2. Marco metodológico	24
2.1. Justificación del paradigma de investigación	24
2.2. Introducción	25
2.3. Características de los participantes y del centro	26
2.4. Propuesta Proyecto de Investigación	27
2.5. Temporalización	41
2.6. Instrumentos	43
2.6.1. Sociograma	44
2.6.2. Entrevistas	46
2.6.3. Observación directa e indirecta, diario y grabaciones	47
2.6.4. Entrevistas diarias alumnos	48
2.7. Sistema de categorías	49
2.8. Registros	50
2.8.1. Entrevista profesor de educación física	50
2.8.2. Observación directa	52
2.8.3. Observación indirecta	54
2.8.4. Entrevistas diarias alumnos	56
3. Modelo de interpretación de análisis y computo de tendencias.	58
3.1. Primer nivel de análisis por categorías	58
3.2. Segundo nivel de análisis por subcategorías	60
3.2.1. Disfrute	61
3.2.2. Desinhibición	63
3.2.3. Cohesión grupal	64
3.2.4. Movimiento	65
3.2.5. Creatividad	66
3.3. Tercer nivel de análisis por clases	67
3.3.1. Primero de primaria	67

3.3.2. Segundo de primaria	70
3.3.3. Comparación por cursos	72
3.4. Cuarto nivel de análisis por instrumentos	74
3.4.1. Observación directa e indirecta	74
3.4.2. Entrevista al profesor de Educación Física	77
3.4.3. Entrevistas diarias alumnos	79
Conclusiones y cuestiones abiertas	81
Referencias	84
Anexos	86
A. Anexo I	86

Justificación

Si me baso en mi experiencia personal, he escogido este tema como trabajo de fin de grado ya que la danza en todas sus variantes me ha acompañado desde mi niñez. Esta actividad me ha hecho conocerme a mí misma, mi sensibilidad. Me ha enseñado muchos aspectos como el compromiso, el compañerismo, la constancia, el esfuerzo o sacrificio entre otros. Pero, sobre todo, lo que me ha traído son ratos de disfrute junto a gente que compartía la misma pasión que yo.

Si me baso en el aspecto científico, podemos asegurar que llevar la danza al aula tiene un impacto muy positivo en el alumnado. Sin embargo, como docentes considero que seguimos un poco reacios a explotar estos recursos que tantos ámbitos puede abarcar: diversión, cohesión grupal, actividad física, disfrute, desarrollo de la creatividad, aceptación de la imagen corporal y mejora de la relación con uno mismo y con los demás.

Como dice Fernández, (2006) la danza puede ser un trabajo de partida para realizar futuras tareas de Educación Física que implican contacto corporal ya que se ven muy influenciadas por los miedos y prejuicios del alumnado e incluso por la falta de respeto. Además, trabajar la sensibilización del sentido del tacto con los compañeros, nos posibilita trabajar los sentimientos y emociones de cada uno. Por otro lado, la danza puede aportar al alumno momentos de desinhibición y espontaneidad.

Al fin y al cabo, como docentes de educación física, es algo que deberíamos buscar con todas nuestras propuestas ya que se trata de que los alumnos disfruten y desconecten de sus preocupaciones. Al menos, desde mi experiencia, es lo que siempre he buscado en el deporte, desconectar, disfrutar y conectar conmigo misma. Aunque todos los deportes puedan aportar este sentimiento, la danza lo hace de una manera especial, en la que conectas tú contigo mismo, con los demás y con el entorno.

Nuestros objetivos en ningún momento están dirigidos a formar a estos alumnos como futuros bailarines. Simplemente queremos aprovechar los diferentes beneficios que nos aporta la danza para conseguir un grupo unido, que disfruta de esta actividad

desarrollando sus relaciones personales sin prejuicios acerca de ella. A continuación, podemos observar los objetivos de manera más concreta:

- Conseguir que el alumnado disfrute de esta actividad eliminando sus prejuicios hacia esta.
- Lograr una desinhibición positiva en el aula, perdiendo sus miedos a expresarse libremente.
- Cohesionar el grupo mejorando sus relaciones personales e intrapersonales a través de las diferentes actividades planteadas para cada sesión.
- Conectar emocionalmente a través de la danza.
- Mejorar su control y postura corporal.
- Desarrollar su creatividad e imaginación.

Antes de comenzar a realizar el trabajo de investigación, fueron muchas las dudas que surgieron en mi cabeza ya que no podía saber con certeza cómo iban a reaccionar los grupos ante esta propuesta. Soy consciente que llevar el tema de la danza a la escuela, es un tanto complicado ya que existen muchos prejuicios sobre quién puede y quién no puede practicarla. Cuando en el fondo, si existe iniciativa y voluntad, todos somos capaces de probar cualquier tipo de actividad que nos plazca ya que como hemos dicho anteriormente, no se trata de conseguir la perfección sino de disfrutar de una actividad diferente. Con todo esto, estas fueron algunas de las preguntas que me planteé.

- ¿Seremos capaces de que los alumnos disfruten de la danza y la expresión corporal?
- ¿Seremos capaces de que crear un sentimiento de grupo en el aula?
- ¿Conseguirán los alumnos desarrollar su creatividad y crear movimientos?
- ¿Conseguirán los alumnos saber demostrar emociones a través de la expresión corporal?
- ¿Seremos capaces de que los alumnos pierdan la vergüenza?
- ¿Observaremos una progresión en los movimientos y en sus relaciones personales?
- ¿Será la danza una herramienta que ayude a fortalecer las relaciones personales entre los alumnos?

- ¿Serán capaces de controlar sus movimientos?
- ¿Conseguiremos adentrarlos en el mundo de la danza?
- ¿Conseguiremos con estas sesiones que se sientan a gusto y felices?

1. MARCO TEÓRICO

A continuación, en este apartado tratare de justificar con distintos materiales recopilados las palabras clave que engloban mi trabajo.

Tal y como afirma Cuellar, (1996) la danza es una de las manifestaciones más naturales del ser humano. Donde el niño desde muy pequeño siente la necesidad de moverse y expresarse de manera espontánea. Por eso, creemos que la danza, adaptada correctamente a la edad y al nivel de desarrollo de los individuos, es un medio idóneo para trabajar los contenidos actitudinales, procedimentales y conceptuales. Por eso, a través de los siguientes puntos queremos mostrar diferentes aspectos de la danza y cómo se desarrolla en el ámbito escolar.

1.1. Danza y expresión corporal

En este apartado daremos una explicación teórica de qué es la danza cómo ha evolucionado y ha estado presente a lo largo de nuestra historia y los principales objetivos de ella.

1.1.1. Definiciones de danza y expresión corporal

Son muchas las definiciones que hemos encontrado a cerca de la danza. Algunos de ellos distinguen entre danza y expresión corporal, por eso nos ha parecido importante que quede constancia de esta distinción.

De acuerdo con Murray (1933 citado en Martínez, 2012), la danza se trata de una sucesión de movimientos que comienza, se desarrolla y finaliza. Martínez, (2012) añade a este punto de vista que la danza además nos permite comunicarnos y expresarnos. Es un arte que podemos usar como lenguaje expresivo. Dónde los practicantes participan en esa magia y transmiten ese impulso interior.

Teniendo en cuenta a Castañer (2000, mencionado por Esteve García, 2013) considera que la danza no es sólo un producto, es decir una coreografía, sino que para él se trata de un proceso creativo y artístico que utiliza como material el lenguaje gestual del cuerpo. Sousa, (1980) citado por la misma autora, señala que la danza es cualquier tipo de movimiento que tenga como intención expresar sentimientos, sensaciones o pensamientos.

García Ruso (1997, citado en Vicente Nicolás et al., 2010) propone una definición de la danza que refleja su carácter múltiple. Para esta autora, la danza es una actividad humana universal, ya que como veremos en el siguiente punto, se ha realizado en todas las épocas, lugares geográficos y es realizada por personas de ambos sexos y de todas las edades. Propone que tiene función motriz, ya que el cuerpo humano se usa como medio de expresión de ideas, emociones y sentimientos. Es polifórmica, debido a que puede presentar diferentes formas (arcaicas, clásicas, modernas...); polivalente, porque puede aportar distintas dimensiones como artísticas, educativas, terapéuticas, de ocio... y, por último, compleja ya que en la danza interactúan factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos y estéticos. Además de ser simultáneamente una actividad colectiva y expresiva.

En la misma línea, Fuentes (2006, citado en Vicente Nicolás et al., 2010), destaca dos componentes o ejes esenciales: el motriz y el expresivo. Define la danza como movimiento humano, el cual se debe entender como el conjunto de acciones físicas que se desarrollan en un contexto biológico, psicológico, social y cultural concreto. Se trata de un movimiento que tiene unas características propias y se articula en un espacio, tiempo y cadencia rítmica determinados. Junto a este componente motriz, asegura también, que la danza es expresión, comunicación o representación, la cual se basa en la gestualidad corporal y otros elementos como: las características de los bailarines (edad, sexo, físico); el entorno visual (escenario, vestuario, iluminación, objetos) y los elementos sonoros (música, ruidos y sonidos).

Tras estas dos últimas definiciones, Vicente Nicolás et al., (2010) proponen tres aportaciones. El concepto de danza como la interrelación de diferentes elementos que se condicionan y desarrollan mutuamente. Definen la danza como la unión de dos elementos esenciales, el motriz y el expresivo. Los cuales interactúan con elementos biológicos, psicológicos, sociales, culturales y estéticos concretos que se ajustan a través de elementos espaciales, temporales y rítmicos.

Por otro lado, como ya hemos dicho, podemos hablar de expresión corporal. Este concepto es definido por Motos (1986 citado en Esteve García, 2013) como un conjunto de técnicas que utilizamos en nuestro cuerpo, como elemento del lenguaje, de manera que permiten mostrar un contenido de naturaleza psicológica. Por otro lado, Riveiro y

Shinca, la definen como un área de conocimiento donde desarrollamos la interacción de nuestro cuerpo con el medio que nos rodea, mediante gestos, miradas y posturas corporales intencionadas. (Riveiro y Shinca, 1995 citado en Esteve García, 2013).

Sokoe (1989 citado en Esteve García, 2013) afirma que la expresión corporal es la manifestación de desarrollo de nuestros sentidos, de la percepción, de la motricidad, integrando las áreas psíquicas, físicas y sociales de cada persona. Siendo la creatividad y comunicación el objetivo final.

Algo tan subjetivo como es la danza, no puede tener una única definición ya que como dice Castillo Viera (2004, citado en Esteve García, 2013): “encontrar una definición teórica exacta sobre un término inherente a la vivencia práctica, al espectro de los sentimientos y de las emociones, nunca puede ser exacto ni cerrado” (p.11).

Después de recopilar diferentes puntos de vista, me gustaría realizar una definición que agrupe los puntos que desde mi punto de vista definen qué es la danza. La danza es un proceso creativo que fusiona movimientos motrices con la intención de comunicar y expresar sentimientos, sensaciones, emociones, ideas o pensamientos...

1.1.2. La danza y la expresión corporal a lo largo de la historia

En este apartado expondremos el recorrido que ha tenido la danza a lo largo de nuestra historia y las diferentes funciones que ha cumplido a lo largo de esta.

García, (2003) plantea que la danza nace con la propia humanidad, convirtiéndose en un fenómeno universal ya que está presente en todas las culturas y civilizaciones. Considera que la danza es la expresión de arte más antigua, sugiere que, a través de ella, se comunican los sentimientos de alegría, tristeza, amor, vida o muerte entre otros. Los humanos no solo hemos usado la danza como medio para liberar tensiones emocionales, sino que también desde el punto de vista ritual, mágico, religioso, artístico...

Esta misma autora, señala que, la danza ha estado presente en todas las culturas, donde a lo largo de la historia, ha tomado múltiples formas expresivas y artísticas. Por esto, considera que definirla es una tarea compleja debido a la variedad de campos que puede abarcar.

Según Castañer (2000), las primeras civilizaciones experimentaron la necesidad de compartir sus sentimientos con el grupo. Por tanto, surgió la necesidad de sentimientos como el amparo, defensa y reconocimiento por la comunidad. De modo que, a raíz de esto, la danza se convirtió en sinónimo de manifestación propia y primaria.

Varias fuentes de investigación coinciden en que las primeras manifestaciones de la danza surgieron en lugares relacionados con la religión alimentando así un espíritu de colectividad en su vertiente expresiva. Además de esto, también debemos añadir la tradición popular y la dimensión mágica y mitológica a la celebración. Esta necesidad de sentirse parte de un grupo hizo que se crearan diferentes formas artísticas como la pintura, la música, la danza y la palabra ya que, gracias a estas representaciones artísticas, eran capaces de expresar sus sentimientos y vivencias.

En 2000, Castañer afirma que, al principio, las formas expresivas estaban muy relacionadas con el ámbito espiritual y mágico. Estas formas expresivas, con el tiempo han ido desarrollando diferentes variantes. De manera que, esta gran variedad curiosamente ha llevado a que el arte que conocemos hoy en día trate de unir diferentes expresiones artísticas en una. Algunos autores piensan que la antigüedad de la danza nos transporta a 6000 años atrás donde relieves egipcios muestran danzas rituales de la cultura egipcia. Sin embargo, en Grecia también se dan a conocer diferentes esculturas de danzas arcaicas circulares grabadas en barro o arcilla cocida procedentes de Creta.

Si nos centramos en la zona que más de cerca nos toca, el mundo occidental que propone Castañer, las danzas latinas proceden de Grecia. Durante la edad media, seguían estando presentes algunas de las formas de danza profanas y religiosas, a pesar de los esfuerzos que hizo la iglesia por eliminarlas.

Por otro lado, en los medios rurales se disfrutaba de la danza popular con un objetivo claro: la diversión y relación social. En estas fiestas, era muy común hacer referencia a las intrigas amorosas, lo cual propiciaba más complejidad sentimental a los movimientos. (Castañer, 2000).

Este mantiene que es en el renacimiento cuando comienza a desarrollarse el *ballet de cour* con origen italiano. El objetivo de este era crear un espectáculo íntegro con principio y final que siguiera un hilo conductor basado en un algún tema dramático y

que incluyera artes como el canto y la música. En el siglo XV y XVI aparece la famosa ópera de ballet la cual elabora un trabajo que da mayor importancia a las técnicas y mecanismos gestuales con específicas actitudes corporales. Indica que estas son las primeras bases de una danza académica como la que conocemos, la cual fue creada junto con los estilos marcados por los ballets rusos de principios del siglo XX.

Mientras se creaba esta línea más clásica y académica, surgieron otras alternativas completamente opuestas. Castañer asegura que dentro de todas esas danzas alternativas que brotaron, destacan Delsarte en el siglo XIX y Duncan en el siglo XX. Esta línea se hace llamar danza moderna o contemporánea y su comienzo fue a mediados del último siglo XX.

De forma paralela continúan con su camino las danzas populares de cada comunidad. Estas danzas conservan su estilo tradicional a nivel técnico y escenográfico. En nuestro sistema occidental ha habido diferentes modas generando tópicos en la etiología de la danza de otros países. De modo que ha habido épocas en las que hubo una gran incidencia de danzas por distintos lugares del mundo, por ejemplo, la danza africana, danzas orientales... Éstos son ejemplos de una generalización de tópicos, según Castañer. En España ocurre lo mismo, pero en sentido inverso: encontramos el fenómeno que responde a priorizar un tipo de danza concreta para todo el país: en este caso, las sevillanas.

En las últimas décadas de este siglo, surgen de manera paralela a la danza académica, la danza contemporánea y la danza jazz. Ambas presentan muchas variantes debido a su diseño ya que abarca prismas muy variados que pueden ir desde un sentido espiritual o religioso hasta razones filosóficas, terapéuticas o de rendimiento motriz. En esta última línea encontramos el gym dance, el aeróbic, la danzaterapia etc. (Castañer, 2000)

1.2. Objetivos y funciones de la danza

En este apartado vamos a exponer algunos de los objetivos y funciones de la danza obtenidos de (Vicente Nicolás et al., 2010) según diferentes autores.

Por un lado, González (1994) propone que el principal fin de la danza es el del control corporal tanto físico como comunicativo. Además de los elementos corporales y

afectivos, considera que existen otros como los sociales, estéticos y hedonistas. Para él estos elementos forman parte de la danza o de cualquier actividad relacionada con esta.

En relación a las funciones que nos aporta la danza, García Ruso (2003) adopta la clasificación de Batalha y Zares et al., dividiéndola en cuatro dimensiones: de ocio, artística, terapéutica y educativa. Para alcanzar la dimensión educativa proponen las siguientes funciones de la danza. La función de conocimiento, de sí mismo y del entorno; función anatómico-funcional, mejorando la capacidad motriz y la salud; función lúdico-recreativa; función afectiva, comunicativa y de relación; función estética y expresiva; función cultural y función catártica y hedonista como liberador de tensiones.

Respecto a los objetivos, Laban (1978) afirma que uno de los objetivos más importante a conseguir con la danza es que el ser humano, logre una relación corporal con la totalidad de la existencia. Además, considera que en ningún momento el fin último de la danza educativa debe ser la ejecución perfecta de coreografías sino aprovechar los beneficios que aporta en el alumnado. Por este motivo, considera que el programa que se use debe ser analizado al detalle teniendo en cuenta las etapas de desarrollo y tratando de impulsar su potencial físico y artístico.

A partir de las aportaciones de Fuentes, (2006); García, (1997); Hasselbach, (1979); Laban, (1978); Ossona, (1984) acerca de los objetivos, Vicente Nicolás et al., (2010) destacan los siguientes: explorar las posibilidades de movimiento; experimentar los diferentes elementos de la danza como son el cuerpo, espacio, energía y tiempo; comprender y utilizar el movimiento como medio de expresión de percepciones, imágenes, ideas, sentimientos...; fomentar la creatividad y espontaneidad en el movimiento y conocer a través de la danza los elementos históricos, sociales, culturales y artísticos que la componen.

La profesora García Ruso (2003) considera que antes del aprendizaje de cualquier tipo de danza debe darse una formación básica previa. Tratando de conseguir una disposición positiva hacia esta, trabajando los elementos que la componen: cuerpo, espacio, tiempo, energía y relaciones. Según la autora, esta fase debería darse en la etapa de Educación Primaria.

Vicente Nicolás et al., (2010) indican que la mayoría de autores sugieren dos grandes grupos que vienen determinados por el criterio de creación y por la imitación del movimiento. En esta línea Bucek (1992), plantea dos categorías: la formal y la espontánea. La primera se caracteriza por imitación de los movimientos siguiendo unos patrones y estructuras. Mientras que la segunda se caracteriza por la capacidad del practicante a la hora de dar sentido a una realidad a través de sus sentimientos e ideas. Con todo, creo que nos queda claro que si pensamos en los principales objetivos de la danza en la escuela, debemos tener claro que el principal de ellos no es que realizar una ejecución perfecta, sino aprovecharnos de otros objetivo como descubrir los diferentes movimientos de nuestro cuerpo, explorar los elementos que acompañan a la danza como son el espacio, el tiempo o la energía... Además, de buscar en la danza una herramienta para expresarnos, fomentando nuestra creatividad y conociendo a través de esta el contexto cultura que rodea a esta disciplina.

1.3. Beneficios de la danza

Son muchos los beneficios que podemos encontrar en la danza. De acuerdo con (García Ruso, 1997 citado en Esteve García, 2013) debemos enfocar los contenidos de la danza para lograr que los alumnos se conozcan a sí mismos y al entorno; mejoren su capacidad motriz y su salud; disfruten de una actividad lúdica; reciban afectividad, comunicación y relación a través de ella; sirva como medio estético y expresivo, usar el movimiento como medio para liberar tensiones y como potenciador de nuestra cultura.

1.3.1. Físicos

Tal y como expone Cuellar, (1996) las actividades dancadas producen unos gastos energéticos similares e incluso superiores a otras actividades físicas. Por tanto, según la intensidad y dedicación a dicha actividad, nos ayudará a mejorar el nivel físico del practicante. Afirma que la práctica de la danza, mejora de cualidades físicas básicas y psicomotrices como la coordinación, elasticidad muscular, amplitud articular, fuerza, resistencias y control corporal entre otros. Mientras que a nivel fisiológico permite el desarrollo del sistema cardiovascular, disminuyendo el volumen de grasa, evitando posibles problemas de obesidad y reduciendo el riesgo a contraer enfermedades, retrasando también el proceso de envejecimiento.

Vicente Nicolás et al., (2010) aseguran que la danza posee una función compensatoria ante el sedentarismo y la reducción del movimiento que vivimos hoy en día, debido a que la mayoría de nuestros esfuerzos diarios están enfocados en actividades mecanico-prácticas relacionadas con nuestra existencia.

La gimnasia y el deporte pueden paliar estas carencias, sin embargo, aseguran que la danza nos ofrece un ejercicio más completo, evitando la competitividad y ofreciéndonos un componente hedonista. ofrece un ejercicio corporalmente más global, exento de elementos competitivos y con un alto componente hedonista. (Laban, 1978; Ossoona, 1984, citado en Vicente Nicolás et al., 2010).

Vicente Nicolás et al., (2010) en esta línea les parece importante que debemos considerar la gran aportación de la danza en el desarrollo motriz, la adquisición de hábitos saludables y la realización adecuada de las tareas motrices necesarias en la vida cotidiana.

Fuentes, (2006 citado en Vicente Nicolás et al., (2010), considera que en el ámbito físico la danza aporta: la adquisición y desarrollo de habilidades, destrezas básicas y tareas motrices específicas; el desarrollo de la coordinación y habilidades perceptivo-motoras y conocimiento y control corporal.

A todo esto, creen que es importante, añadir el sentido cinestésico a los beneficios ya que es fundamental en el proceso de percepción de sensaciones. Posibilitando la conciencia y comprensión de los elementos implicados en la actividad y como consecuencia, la autoconciencia en un medio social y objetivo (Laban, 1978 citado en Vicente Nicolás et al., (2010).

1.3.2. Psicológicos

La danza al igual que en otros muchos deportes, también tiene unos buenos beneficios psicológicos: reduce la tensión mental, combatiendo el estrés, disminuyendo la presión y creando nuevos focos de interés; aumenta la resistencia a la fatiga, de modo que le permite al sujeto enfrentarse en mejores condiciones al cansancio; posibilita situaciones para desarrollar las relaciones sociales ya que nos proporcionan situaciones de relación con los demás, ayudando a la afirmación social, al sentimiento de participación y seguridad en sí mismos y mejora la autoimagen ya que nos permite conocer y dominar

nuestro cuerpo, además, realizarlo en sociedad, nos ofrece, un sentimiento de seguridad y afirmación personal. (Cuellar, 1996)

Por otro lado, Vicente Nicolás et al., (2010) proponen que en el ámbito intelectual, podemos utilizar la danza como medio para conocer aspectos históricos, sociales, culturales y artísticos. Aseguran que, durante el ejercicio físico, es la mente quien dirige el movimiento, mientras que, en la danza, es el movimiento quien estimula la actividad de la mente.

1.3.3. Emocionales

Alday (2009, citado en Cabrera, (2015) sugiere que la danza produce un aumento de la autoestima y la aceptación y favorece en la superación personal y la autoimagen ya que provoca un desbloqueo físico y emocional. Además, disminuye los síntomas de tensión y produce armonía para expresar las emociones. Por otro lado, ayuda a desinhibirnos y afrontar los miedos a la hora expresar nuestras emociones.

La danza puede ayudarnos a aumentar la satisfacción vital y a reducir el estrés (Olvera, 2008 citado en Cabrera, 2015)); además de potenciar las emociones positivas como la felicidad y la alegría (Knestaut et al., 2010 citado en Cabrera, 2015) o incrementar la determinación, el entusiasmo, la inspiración y la atención (Quiroga et al., 2010, citado en Cabrera, 2015). También ayuda a reducir la depresión y el insomnio en aquellos que la practican. (Pinniger et al., 2013, citados en Cabrera, 2015)

Koch, Morlingaus & Fuchs (2007, citado en Cabrera, 2015) aseguran que reduce la depresión y aumenta la vitalidad. Para demostrar esto, se basaron en un estudio que se realizó en Alemania. En él, los participantes se dividieron en tres grupos: uno en que bailarían, otro en el que escucharían música y otro en el que practicarían bicicleta. Tras esto, se verificó que los resultados más positivos se dieron con el grupo que realizó danza.

Hacer ejercicio físico durante un periodo de tiempo largo, produce la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la norepinefrina, los cuales son encargados de elevar el humor y las endorfinas, las cuales nos producen sensación de satisfacción, euforia y tolerancia al dolor. Además, el ejercicio consigue generar nuevas conexiones

en el cerebro, esto repercute en una mejora de la agilidad mental (Svodova, 2007 citado en Cabrera, 2015)

Un estudio que se realizó en Londres con estudiantes universitarios demostró que bailar, consigue reducir los niveles de ansiedad más que otras prácticas. A estos estudiantes se les asignó diferentes clases, una de matemáticas, una de música, una de danza moderna y una de ejercicio. Tras medir sus niveles de ansiedad antes y después de dichas actividades, demostraron que los estudiantes que presentaban menos nivel de ansiedad fueron aquellos que acudieron a la clase de danza. (Lesté & Rust, 1990, citados en Cabrera 2015).

Para finalizar, Cabrera, (2015) sugiere que no debemos olvidar la capacidad que tiene la danza como medio de expresión personal. Afirma que su carácter temporal, permite al que la práctica expresarse sin ser juzgado cuando baila solo y sin público ya que cuando acaba el trabajo final desaparece sin posibilidad de ser examinado.

1.3.4. Relaciones personales

Alpert, (2011 citado en Cabrera, 2015) afirma que la danza puede ayudar a reducir los sentimientos de soledad y Quiroga y Murcia et al., (2010 citado en Cabrera, 2015) sugieren que la danza puede usar como cohesionador social que podría facilitar la unión de pueblos y culturas, llegando incluso a crear sentimientos de unidad.

Muñoz, (2019) sugiere que la danza puede beneficiar la cohesión grupal de gran manera. danza es una forma de disciplina y cohesión grupal de gran índole. Considera que los beneficios de la danza conseguirán que los practicantes no solo adquieran técnicas o pasos de baile, sino que les da la oportunidad de crear mediante el disfrute que proporciona esta actividad, diferentes valores morales, aspectos culturales o históricos con intención de transmitir distintas costumbres y conocimientos de la propia sociedad. Además, la danza nos permite el uso del lenguaje no verbal, beneficiándonos de que los alumnos podrán expresarse de diferentes maneras, consiguiendo que todos puedan encontrar la suya propia. Además, las personas con discapacidad tendrán la oportunidad de comunicarse y ser entendido.

El hecho de que la danza no esté condicionada por una característica concreta permite que puedan interrelacionarse personas de diferentes edades, etnias, idiomas, culturas, características físicas y psíquicas...

Lapierre y Accouturier (1977 citado en Muñoz, 2019) destacan el componente social, garantizando que la danza es una de las pocas actividades en las que el contacto directo y la búsqueda espontánea del mismo son aceptados. Además, durante la danza se crean grupos que se unen por las manos, cintura y brazos, favoreciendo la sincronización del gesto en donde es el ritmo el que genera dicho acuerdo y permite una comunicación más profunda.

Fuentes, (2006) piensa que la danza como expresión y comunicación no verbal forma parte de un proceso social en el que diferentes elementos, comportamientos y maneras de comunicación interactúan en un contexto social determinado.

Vicente Nicolás et al., (2010) Afirman que los beneficios de la danza en el proceso de socialización y de interrelación entre los participantes. En primer lugar, porque a través de ella aseguran que podemos adquirir movimientos característicos de la sociedad y, en segundo lugar, porque implica el contacto corporal, coordinación grupal, comunicación y expresión.

1.3.5. Creatividad

La creatividad puede contribuir en nuestro día a día a que los momentos sean más agradables, disfrutables y gratificantes y que logremos cambiar la forma de percibir el mundo (Csikszentmihalyi, 1996, citado en Cabrera, 2015).

Esto se puede trasladar a la salud y a las relaciones interpersonales ya que el poder abrir tu mente y ver con otros ojos, otras posibilidades, nos ayuda a liberarnos de formas concretas de pensar y actuar, de modo que realicemos en nuestra vida movimientos favorables que permitan el cambio (Vecina, 2006 citado en Cabrera, 2015).

Vicente Nicolás et al., (2010) creen que la danza nos permite materializar y expresar ideas, sentimientos, experiencias y representaciones de la vida real o imaginarios. En esta línea, Ossona (1984 citado en Vicente Nicolás et al., (2010)) opina que la actividad expresiva y creativa que posee el bailarín o persona que realiza esta actividad, debe ser estimulada ypreciada. Además, sugiere que la calidad de su producto sólo puede servir

para situarlo en un nivel de artista o aficionado, pero nunca para censurar su libertad de expresión, en este caso a través de su movimiento.

Otro de los autores que opina acerca de la creatividad es Alday (2009, citado en Cabrera, (2015) quien afirma que la danza posibilita el desarrollo de la creatividad, ya que la danza nos permite descubrir distintas y nuevas formas de comunicación y expresión las cuales son totalmente personales y particulares.

Rueda y Aragón, (2013) proponen que podemos ayudarnos de la improvisación como recurso para fomentar la espontaneidad y libertad de expresión de nuestras ideas o emociones para desarrollar nuestras potencialidades y creatividad.

Zurdo, (2005) sugiere que para que el alumnado desarrolle sus habilidades, su creatividad y sus posibilidades de comunicación entre otros, debemos tratar de enseñarles diferentes caminos que ayuden a que él mismo busque nuevas alternativas, soluciones, formas de aprendizaje útiles que pueda poner en práctica ahora y en el futuro, independientemente de que sea dentro o fuera de la escuela, en la asignatura de Educación Física o en el resto de las áreas.

Esta autora destaca que una de las características de la danza que benefician la creatividad es que no hay un único resultado válido, sino que pueden existir numerosas respuestas correctas. Por esto, de este modo ayudamos a potenciar una buena imagen corporal de sí mismos, a aceptar a sus compañeros y a fomentar su imaginación y creatividad sin establecer unos límites concretos.

Desde mi experiencia, el beneficio que más he buscado en la danza ha sido la liberación y desinhibición emocional. Además de ser consciente de que a través de esta disciplina, también conseguía mejorar mi salud física. Por esto, siempre me ha parecido una actividad muy completa ya que a través del disfrute y la liberación de tensiones, practicaba ejercicio físico.

1.4. Currículo

En este apartado queremos dar a conocer cómo aparece la danza representada en el decreto foral 60/2014, de 16 de julio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación primaria en la Comunidad Foral de Navarra, reflexionar sobre

estas enseñanzas con otras áreas y orientar las necesidades que requiere un docente para abarcar estas enseñanzas.

1.4.1. La danza en educación

Llevar la danza al ámbito educativo, ofrece según Martínez (2012) una herramienta de atención, para el trabajo físico, psicológico, intelectual y emocional; una herramienta para fomentar habilidades comunicativas, expresivas y creativas, para desarrollar el trabajo colaborativo y una herramienta multicultural.

Como hemos visto la presencia de la danza en los ámbitos sociales y culturales a lo largo de la historia es un hecho constatado, sin embargo, fue muy costoso que llegase al ámbito educativo, teniendo que esperar hasta el siglo XIX para comenzar a detectar algunos intentos tanto teóricos como prácticos, de pensadores, pedagogos y bailarines que defendían la inclusión de la danza como parte imprescindible en la formación integral del alumnado. (Hasselbach, 1979; Ossona, 1984 citado en Vicente Nicolás et al., 2010).

Mc Carthy (1996 citado en Vicente Nicolás et al., 2010) plantea que a lo largo de la historia ha habido numerosas razones por las que la danza se ha mantenido alejada del mundo escolar. Por un lado, cree que los estereotipos y las connotaciones negativas asociadas a esta actividad, llegando a estar prohibida incluso en algunas religiones, no han permitido su integración en la escuela. Por otro lado, el hecho de que se considerase la danza como una actividad exclusiva para las mujeres, la descalificó como una materia susceptible de ser añadida en la formación del alumnado masculino, dejando que esta disciplina fue complementaria y sectorial.

Esta situación según un estudio realizado por el Minnesota Center for Arts Education se siguió dando lo largo del siglo XX. Paulson, (1993, citado en Vicente Nicolás et al., 2010) saca las siguientes conclusiones de dicho estudio: explica que se reconoce la danza como materia de aprendizaje, no existe formación para el profesorado ni un currículum específico de danza, faltan espacios adecuados, medios y material bibliográfico y continúa existiendo una discriminación de género.

Herrera (2000 citado en Vicente Nicolás et al., 2010), en la misma línea, sugiere que las principales causas de esta situación es el desconocimiento de los beneficios de la danza

al desarrollo integral de la persona, los estereotipos de género y la falta de formación del profesorado.

La LOMCE a través del Decreto Foral 60/2014 que lo desarrolla en nuestra comunidad mantiene que:

Las manifestaciones artísticas son aportaciones inherentes al desarrollo de la humanidad: no cabe un estudio completo de la historia de la humanidad en el que no se contemple la presencia del arte en todas sus posibilidades. Por otra parte, el proceso de aprendizaje en el ser humano no puede estar alejado del desarrollo de sus facetas artísticas que le sirven como un medio de expresión de sus ideas, pensamientos y sentimientos. Al igual que ocurre con otros lenguajes, el ser humano utiliza tanto el lenguaje plástico como el musical para comunicarse con el resto de seres humanos.

Consideramos que puede ser muy beneficioso trabajar la danza en las aulas por todos los motivos que hemos ido hasta este punto. Aunque, nos gustaría incluir un último motivo. Si analizamos las actividades que más se han realizado durante el confinamiento debido al COVID-19 para entretenerse y distraerse de la situación, han sido, sobre todo, actividades artísticas y deportivas. Por tanto, por qué no a provechar estas actividades que tan presentes tiene la mayoría de la población para desinhibirse de una situación complicada y usar sus beneficios en nuestro día a día en la escuela.

1.4.2. Contenidos

Por otro lado, si analizamos el currículum establecido en la educación obligatoria durante las últimas tres décadas, comprobamos que la danza no ha logrado alcanzar la categoría de materia. Sino que ha llegado a formar parte en los bloques de contenidos de otras áreas como Expresión Artística o Educación Física en el caso de primaria. (Vicente Nicolás et al., 2010)

Como han reflejado estos autores, la danza queda registrada de tal manera según el currículum establecido por la LOMCE a través del Decreto Foral 60/2014:

2. Bloque de áreas específicas: Los alumnos y alumnas deben cursar las siguientes áreas en cada uno de los cursos:

- a) Educación Física.

- b) Religión, o Valores Sociales y Cívicos, a elección de los padres, madres o tutores legales.
- c) Al menos una de las siguientes áreas:
 - a. Educación Artística.
 - b. Segunda Lengua Extranjera.

Es decir, como vemos la asignatura de Educación Física se trata de un área específica obligatoria mientras que la Educación Artística es opcional junto con una Segunda Lengua Extranjera. Respecto al trabajo de danza, a pesar de que esté recogido en ambas asignaturas, durante mi transcurso escolar siempre la he trabajado en el área de Educación Física, quizás para garantizar que todos los alumnos cursaban estos contenidos.

Respecto al área de Educación Artística el currículo establecido por la LOMCE a través del Decreto Foral 60/2014 que lo desarrolla en nuestra comunidad manifiesta que:

El área de Educación Artística se ha dividido en dos partes: la Educación Plástica, y la Educación Musical, atendiendo al estudio de los dos lenguajes mencionados anteriormente. A su vez, cada una de estas partes se subdivide en tres bloques, que aun estando relacionados entre sí mantienen ciertas diferencias con el resto. No obstante, en su desarrollo metodológico el docente podrá abordar de manera conjunta los diferentes bloques. El primero de los bloques de la Educación Plástica, Educación Audiovisual, está referido al estudio de la imagen en todas sus manifestaciones, tanto visual como audiovisual, en el que cobran una gran relevancia las aportaciones que las Tecnologías de la Información y la Comunicación realizan al mundo de la imagen. El segundo bloque denominado Educación Artística hace referencia al conjunto de conceptos y procedimientos que tradicionalmente han estado asociados al área. El último bloque incluye el desarrollo desde el punto de vista gráfico de los saberes adquiridos desde el área de matemáticas en el apartado de geometría. La Educación Musical también ha sido dividida en tres bloques: el primero referido a la escucha, en el que el alumnado indagará en las posibilidades del sonido; el segundo bloque comprende el desarrollo de habilidades para la interpretación musical; el tercer bloque es el destinado al desarrollo de capacidades expresivas y creativas desde el conocimiento y práctica de la danza.

A continuación, vamos a exponer lo que está definido como currículo de Educación Primaria (*DECRETO FORAL 60/2014, de 16 de julio, por el que se establece el currículo de*

las enseñanzas de Educación primaria en la Comunidad Foral de Navarra) en la asignatura de Educación Física, ya que es en el campo que estamos trabajando, respecto a nuestro tema de estudio, la danza y sus aportaciones.

En el Artículo 2 aseguran que: 3. “Se hará especial hincapié en el desarrollo de hábitos, actitudes y valores que favorezcan la formación integral del alumnado”. En la línea de este principio pedagógico, señalamos los objetivos generales de etapa vinculados a nuestro tema de estudio.

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas, desarrollando la sensibilidad estética, la creatividad y la capacidad para disfrutar de las obras y manifestaciones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios y discriminaciones de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Respecto al Artículo 7. que nombra los Elementos Transversales, estos son los que consideramos que encajan con nuestra temática:

- 3. Así mismo, incorpora contenidos sobre el desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor desde la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en

equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico, así como sobre la educación y seguridad vial y la prevención de riesgos.

4. Los centros educativos, a través de las programaciones docentes y según disponga el Departamento de Educación, deberán impulsar el desarrollo de los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género, de la violencia terrorista y de cualquier forma de violencia, racismo y xenofobia.
5. De la misma manera, los centros educativos desarrollarán acciones encaminadas a la promoción de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social y para ello, entre otras medidas, evitarán comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan cualquier tipo de discriminación.

Por otro lado, respecto a las competencias básicas, nos interesa centrarnos en las siguientes:

4. Aprender a aprender. Es una de las principales competencias, ya que implica que el alumno desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo.
5. Competencias sociales y cívicas. Hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica.
6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos.
7. Conciencia y expresiones culturales. Hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.

Los elementos curriculares de la programación de la asignatura de Educación Física están estructurados según cinco situaciones motrices distintas:

- a) Acciones motrices individuales en entornos estables.
- b) Acciones motrices en situaciones de oposición.
- c) Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición.

- d) Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico.
- e) Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión: En estas situaciones las respuestas motrices requeridas son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El uso del espacio, las calidades del movimiento, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros.

A continuación hemos analizado los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que aparecen relacionados con la danza según el currículo establecido por la LOMCE a través del Decreto Foral 60/2014. (A. Anexo I)

Tras analizar los datos, podemos ver que de forma explícita o implícita, sí que aparece el trabajo de la danza y actividades relacionadas con esta en el currículum de las enseñanzas de educación primaria en la comunidad foral de Navarra. Sin embargo, carece de propuestas claras y específicas, por tanto, podría servirnos de base para realizar propuesta mejoradas e implementarlas dentro de las aulas.

Con todo lo visto expuesto en el currículum, dejan constancia de la importancia de incorporar las expresiones artísticas como forma de desarrollo educativo. Por otra parte, se considera que muchos de los beneficios ya mencionados, pueden aportar no sólo técnicas de baile sino aspectos culturales, históricos con el fin de transmitir distintas costumbres y conocimientos de la sociedad a través del gozo y el confort que ofrece la danza. (Muñoz, 2019) Trabajando de este modo de manera interdisciplinar diferentes contenidos.

1.4.3. Interdisciplinariedad

Con todo lo visto expuesto en el currículum, dejan constancia de la importancia de incorporar las expresiones artísticas como forma de desarrollo educativo. Por otra parte, se considera que muchos de los beneficios ya mencionados, pueden aportar no sólo técnicas de baile sino aspectos culturales, históricos con el fin de transmitir distintas costumbres y conocimientos de la sociedad a través del gozo y el confort que ofrece la danza. (Muñoz, 2019)

Según el currículum, “entender, conocer e investigar desde edades tempranas los fundamentos de dichos lenguajes va a permitir al alumnado el desarrollo de la atención, la percepción, la inteligencia, la memoria, la imaginación y la creatividad”. Además, adquirir estos conocimientos, permitirá al alumnado disfrutar del patrimonio cultural y artístico, ya que podrán valorar y respetar las contribuciones que se han ido incorporando a este.

1.4.4. Necesidades del docente

Según Cuellar, (1996) el papel que debe cumplir el docente es el de canalizar y animar la actividad. Este debe ser capaz de crear un ambiente en el que se respire libertad, autonomía e imaginación. De modo que el alumnado se socialice, exprese, cree y cultive su sensibilidad estética.

En esta línea, el mismo autor, sugiere cuáles podrían ser algunas de las cualidades que debería poseer el docente. Entre ellas esta: usar la música de manera adecuada; tener sentido del ritmo y saber adaptarlo al movimiento; conocer y dominar una técnica básica de danza; deberá adquirir capacidad de desinhibición; ser capaz de integrarse en la actividad cuando sea necesario para lograr más realismo y concentración en la actividad y por último, sugiere que amemos el movimiento estético ya que como dice, siempre es necesario que el docente ame su trabajo, sin embargo, sugiere que con el trabajo de la danza, esta entrega debe ser mayor ya que en esta actividad se ven involucrados sentimientos y emociones.

Uno de los impedimentos que más se dan a la hora de trabajar la danza en la escuela es el miedo de los docentes por falta de formación. Por esto, he querido recurrir al Departamento de Educación de Navarra, para averiguar cuáles son los cursos que ofrecen y si alguno está dirigido a este campo. Sin embargo, la búsqueda nos ha llevado a darnos cuenta de que no existen por el momento ningún curso que ofrezca una enseñanza básica con ideas para trabajar la danza en al aula y poder ofrecerle al alumnado todos los beneficios que llevamos viendo hasta ahora. Los únicos cursos que se aproximaban más a esta área son dos. Uno acerca de la alimentación, el ejercicio físico y otros estilos saludables de vida y otro, sobre la reordenación de la postura.

Ante la falta de recursos para el profesorado, quizás si perdemos este miedo y aprovechamos este recurso para conseguir una educación integral en nuestro alumnado, podamos conseguir que más gente quiera unirse a esta actividad y en un futuro puedan ofrezcan cursos relacionados con la aplicación de la danza en la escuela.

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Justificación del paradigma de investigación

Para desarrollar la investigación de nuestro objeto de estudio, utilizaremos el paradigma naturalista o hermenéutico y la metodología cualitativa, para ello, deberemos hacer uso de diferentes instrumentos.

El paradigma humanista centra su interés en el significado de las acciones humanas y de la vida social Erikson (1986), es decir, aspectos que están vinculados con nuestro objeto de estudio.

Normalmente, las investigaciones relacionadas con la Educación Física suelen basarse en modelos positivistas. Tratan de comprobar los niveles de eficacia de los deportistas en lugar de sus sensaciones y emociones.

Sin embargo, en nuestro caso, no nos interesa evaluar el rendimiento de los alumnos sino sus valores y actitudes. Por tanto, el modelo positivista no nos sirve para investigar nuestro campo.

Nosotros, queremos estudiar e interpretar la práctica educativa en grupos de 1º y 2º de primaria del colegio público San Francisco, usando como objeto de estudio la danza para mejorar las relaciones entre compañeros y como medio para disfrutar y desinhibirse en grupo. Con el modelo naturalista que vamos a utilizar, trataremos de explicar e interpretar las situaciones que vamos a vivir, estudiar si hemos logrado nuestros objetivos y si los alumnos han evolucionado respecto al inicio.

La investigación cualitativa, se desarrolla mediante: descripciones detalladas de situaciones; eventos; personas, interacciones y comportamientos que son observables; añadiendo lo que los participantes dicen, sus experiencias, sus actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal y como son expresadas por ellos mismos. Por eso nosotros vamos a basarnos en este método ya que nuestro objeto de estudio se basa en comprender la conducta humana, utilizando como instrumentos, la observación naturalista, las entrevistas y el estudio de un caso concreto. Todo esto lo realizaremos bajo un tratamiento holístico y fenomenológico, donde la valoración de los resultados se realizará a través de la observación del proceso que cumplen los participantes,

orientándoles nuestras explicaciones sobre el recorrido de esta experiencia y no sobre los resultados finales.

El enfoque naturalista, el cual vamos a desarrollar, presenta las siguientes características: la relación entre el investigador y las personas investigadas; las conclusiones ajustadas al contexto evitando así las generalizaciones; la obtención de la teoría a partir de los hechos y acontecimientos, la extracción de conclusiones durante el proceso y el uso de instrumentos que aportan datos cualitativos, incluyendo como instrumento al propio investigador ya que favorece la interrelación y enriquecimiento del proceso.

Otras de las características de los estudios naturalistas es que se centran en la descripción de tendencias de conducta. En nuestro caso, utilizaremos el análisis categorial.

Respecto a la Metodología cualitativa, los estudios son a pequeña escala y de manera intensa debido a su complejidad. Además, los diseños de investigación se realizan a medida que avanza la investigación y no ponemos a prueba ni hipótesis ni teorías ya que el procedimiento inductivo ayuda a enriquecer y generar nuevas teoría e hipótesis. Los procesos de categorización son largos y complejos, existiendo procesos de recategorización, donde el investigador ejerce un papel de instrumento de medida ya que los datos son filtrados por él. Con todo esto podemos incorporar descubrimientos que no se habían hecho en un principio. (Bisquerra, 1989)

Si reflexionamos sobre las características de esta metodología, veremos que la metodología cualitativa es la más apropiada para aplicar en nuestro objeto de estudio. De modo que centraremos nuestro trabajo en un grupo concreto de 1º y 2º de primaria del colegio público San Francisco con el cual nos interesa estudiar cómo la danza puede ayudar a desarrollar unas relaciones de grupo positivas mediante el disfrute de dicha actividad.

2.2. Introducción

Debido a la crisis sanitaria producida por el COVID-19, tuvimos que transformar el modelo de intervención que planteamos desde un principio a una propuesta ya que

debido al cierre de los centros educativos no pudimos llevar a cabo más que una sesión de las 7 que teníamos planteadas. Por tanto, lo que vamos a exponer van a ser las directrices que habríamos seguido para llevar a cabo el modelo de intervención y cómo habríamos extraído datos y conclusiones a partir de este.

2.3. Características de los participantes y del centro

La propuesta didáctica la programamos para llevarla a cabo en el colegio público San Francisco, centro donde estaba realizando mis prácticas escolares 3. Este centro está ubicado en el casco antiguo de Pamplona y se caracteriza por su gran diversidad en lo que respecta al alumnado. Por un lado, distinguimos la afluencia de inmigrantes procedentes de diversos países y por otro, un colectivo interesado en la mejora de la calidad de vida del barrio y con fuertes lazos a la cultura local.

En mi caso, estaba realizando las prácticas con el modelo de castellano donde como hemos dicho la mayoría de mis alumnos son extranjeros. Se trata de un alumnado con culturas muy distintas y que en ocasiones les cuesta relacionarse entre sí, y cuando lo hacen, normalmente lo hacen a través de la violencia. Por esto, debido a esta situación nos pareció interesante enfocar la propuesta en conseguir una unión como grupo y que disfrutasen de una actividad juntos.

Para este proyecto contábamos con los participantes de las clases de 1º y 2º de primaria. Un total de 26 alumnos.

Grupo de 1º de primaria: Este grupo contaba con 13 alumnos, 5 chicas y 8 chicos, de 6 a 7 años. Uno de ellos no asiste al cole de forma habitual, acude uno o dos días al mes. Hay varios alumnos de incorporación tardía y algunos han cambiado de cole a lo largo del curso. Además, otro de los alumnos desconoce nuestro idioma.

Grupo de 2º de primaria: Este grupo contaba con 13 alumnos, 6 chicos y 7 chicas, de 7 a 8 años. Dos de ellos, apenas conocían nuestro idioma. Por otro lado, otro de ellos, suele faltar mucho a la escuela.

2.4. Propuesta Proyecto de Investigación

Esta propuesta está pensada para realizarse a lo largo de 8 sesiones lo que corresponde a dos meses de trabajo continuo. Con esta propuesta hemos querido abarcar diferentes ámbitos de la danza y nutrirnos de muchos de los beneficios que he expuesto anteriormente. Aunque como ya he comentado más de una vez, mi objetivo final en ningún caso es conseguir una técnica perfecta, sino lograr un buen ambiente de trabajo y que disfruten de este.

Unidad didáctica: Danza y expresión corporal como cohesionador grupal y desinhibidor emocional	Sesión 1: Primeros pasos hacia la danza Temporalización: 6 de marzo de 2020	
Competencias básicas: 4, 5, 6 y 7 Criterios de evaluación: 2, 4, 5 y 7 Elementos transversales: 3, 4 y 5	Objetivos generales: a, b, d, j, k y m	
Objetivos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> • Disfrutar del primer contacto con la danza • Perder la vergüenza a bailar en público • Sentirse cómodos con la actividad y con sus compañeros. • Divertirse a través de la danza • Desinhibirse a través de la danza 	Contenidos: BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad. - Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas sencillas - Observación y comprensión de mensajes corporales sencillos. - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones: Gimnasio - Reproductor de música - Canción aerobio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mix Down 5 – Berta Echavarrri - Canción vuelta a la calma: <ul style="list-style-type: none"> ○ Underwood – Ludovico Einaudi

Resumen: En esta sesión, trataremos de que los alumnos tengan un primer contacto con la danza divertido de modo que entren en la dinámica de lo que van a ser las siguientes sesiones. Para ello, realizaremos coreografías de aerobio y body balance dirigidas por la docente.		
Tareas	Tpo	Grp
Calentamiento: Realizaremos un calentamiento de aerobio con 4 series guiadas por la profesora. Iremos aprendiéndolas e incorporándolas una a una progresivamente hasta que hagamos las 4 series seguidas. En esta coreografía presentaremos los pasos básicos.	15'	Todos
Actividad 1: Realizaremos una coreografía de aerobio con 4 series guiada por la profesora. Iremos aprendiéndolas e incorporándolas una a una progresivamente hasta que hagamos las 4 series seguidas. En esta coreografía usaremos algunos de los pasos aprendidos anteriormente en el calentamiento y añadiremos alguno nuevo con un grado mayor de dificultad.	25'	Todos
Vuelta a la calma: Como vuelta a la calma realizaremos una coreografía de body balance guiada por la profesora. En esta coreografía se trata de que, mediante movimientos más suaves, consigamos bajar nuestras pulsaciones hasta quedarnos totalmente relajados para continuar con el resto del día.	5'	Todos

Figura 1. Sesión 1

Unidad didáctica: Danza y expresión corporal como cohesionador grupal y desinhibidor emocional	Sesión 2: Jugamos con nuestro cuerpo y entorno			
Competencias básicas: 4, 5, 6 y 7 Criterios de evaluación: 2, 4, 5 y 7 Elementos transversales: 3, 4 y 5	Temporalización: 13 de marzo de 2020 Objetivos generales: a, b, d, j, k y m			
Objetivos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a mover el cuerpo • Descubrir las distintas posiciones de su cuerpo • Saber usar adecuadamente el espacio del que disponen. • Sentirse cómodos con la actividad y con sus compañeros. • Mantener contacto corporal con los compañeros • Divertirse a través de la danza • Desinhibirse a través de la danza 	Contenidos: BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad. - Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas sencillas. - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. - Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. - Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse. - Exploración de posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales. 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones: Gimnasio - Reproductor de música - Música - Vendas - Música calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> ○ Nuvole Bianche – Ludovico Einaudi - Música de los 4 elementos <ul style="list-style-type: none"> ○ Músicas de flautas bambú (Aire) ○ Thunderstruck – 2CELLOS (Fuego) ○ Sonido de agua y pájaros (Agua) ○ El latido de la tierra (Tierra) - Música vuelta a la calma: <ul style="list-style-type: none"> ○ Música relajante para tranquilizar la mente 		
Resumen: Esta sesión está enfocada en que los alumnos cobren conciencia de su cuerpo y entren en contacto con el entorno.				
Tareas		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Tpo</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Grp</td> </tr> </table>	Tpo	Grp
Tpo	Grp			

Calentamiento: Andamos por el espacio. La docente les explicará que el número que diga ella se refiere a la intensidad con la que deben andar por el espacio, siendo 1 muy baja y 10 muy alta. Ellos deben ir regulándose poco a poco para no pasar de un extremo a otro bruscamente, sino que deben ir progresivamente. Para este ejercicio, haremos hincapié en que sientan a sus compañeros y traten de crear un ritmo común en cada intensidad.	5'	
Actividad 2: Ahora en lugar de intensidades, deberán desplazarse según el elemento que se les indique: aire, fuego, tierra o agua. Les explicamos que si es aire será un movimiento más ligero, si es tierra será un movimiento pesado, si es fuego será un movimiento alborotado, enérgico y si es agua será un movimiento fluido. Lo probamos todos juntos antes.	10'	Todos
Actividad 3: Por parejas jugaremos a un juego en el que una persona hace de marioneta y la otra la dirige mediante hilos imaginarios. La persona que dirige dejará claro qué parte del cuerpo va a dirigir y con la mano dibujará en el aire unos movimientos. La persona que hace de marioneta tendrá que imitar esos movimientos con la parte del cuerpo que haya seleccionado su compañero. Cuando acabemos se cambiarán los puestos.	10'	Parejas
Actividad 4: Por parejas y luego por grupos de 4. Una persona o dos personas tendrán los ojos vendados mientras que la otra o las otras dos cuando estén por grupos, realizarán una postura o figura con su cuerpo. Las persona o personas que tengan la venda, tocando a sus parejas, tendrán que intentar imitar la figura. Cuando crean que lo han conseguido, abrirán los ojos y comprobarán si es igual o se parece a la figura de sus compañeros.	15'	Parejas Grupos de 4
Vuelta a la calma: Relajación por tríos. Una persona de cada trío se tumbará boca arriba mientras sus dos compañeros movilizan todas sus extremidades. Doblándolas, estirándolas, masajeándolas... Lo repetiremos con cada uno de los miembros. De fondo pondremos música apropiada para este momento.	5'	Tríos

Figura 2. Sesión 2

Unidad didáctica: Danza y expresión corporal como cohesionador grupal y desinhibidor emocional	Sesión 3: ¿Confías?			
Competencias básicas: 4, 5, 6 y 7 Criterios de evaluación: 2, 4, 5 y 7 Elementos transversales: 3, 4 y 5	Temporalización: 20 de marzo de 2020			
Objetivos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> • Confiar en sus compañeros • Dejarse llevar por la música y sus compañeros • Sentirse cómodos con la actividad y con sus compañeros. • Mantener contacto corporal con los compañeros • Divertirse a través de la danza • Desinhibirse a través de la danza 	Contenidos: BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. - Exploración de posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales. 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones: Gimnasio - Reproductor de música - Canción saltos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Game of Thrones 2CELLOS - Canción body balance: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ora – Ludovico Einaudi 		
Resumen: En esta sesión buscamos que los alumnos consigan crear un vínculo de confianza entre ellos. Para ello realizaremos una serie de ejercicios basados en la confianza.				
Tareas			Tpo	Grp
Calentamiento: Nos pondremos por grupos de 5 personas. Estableceremos 4 movimientos: “plastilina”, “tronco”, “tumbona” y “ángel”. Les explicaremos previamente qué movimiento es cada uno. “Plastilina” significa caer cómo si la persona se deshiciese. “Tronco” significa que la persona se tiene que dejar caer de manera rígida como si fuera el tronco de un árbol. “Tumbona” en este movimiento los compañeros tendrán que coger a dicho alumno de manera que se quede de lado perpendicular al suelo sin tocarlo. Por último, el movimiento “ángel” se trata de que los alumnos levanten al compañero boca arriba sin que toque el suelo. Luego, cada alumno se asignará un número del 1 al 5. Pondremos música y se tendrán que desplazar en grupo por el gimnasio ya que cuando la música se pare, se dirá un número acompañado de un movimiento. Esa			15’	Grupos de 5

persona se tendrá que dejar caer de esa forma y sus compañeros tendrán que arrojárselo para que no se caiga. Cada movimiento deben hacerlo en grupo de manera que la persona que se haya nombrado no caiga al suelo nunca.		
Actividad 1: Con música de fondo, aunque no sea nuestra prioridad en este ejercicio seguirla al pie de la letra, realizaremos saltos individuales, en parejas y en tríos. Se les enseñarán estos saltos y los probarán antes de ponerlos con la música. Después los realizaremos toda la clase a la vez, siguiendo las indicaciones de la docente. Cuando los saltos sean individuales y no necesitemos la ayuda de nuestros compañeros seguiremos trabajando en grupo ya que trataremos de ir a la vez como grupo a la hora de saltar.	20'	Todos Parejas Tríos
Vuelta a la calma: Para la vuelta a la calma, realizarán una breve coreografía guiada por la docente de body balance. Sin embargo, a diferencia de la coreografía anterior, lo harán por parejas jugando con el equilibrio.	10'	Parejas

Figura 3. Sesión 3

Unidad didáctica: Danza y expresión corporal como cohesionador grupal y desinhibidor emocional	Sesión 4: Bailamos con telas	
Competencias básicas: 4, 5, 6 y 7 Criterios de evaluación: 2, 4, 5 y 7 Elementos transversales: 3, 4 y 5	Temporalización: 27 de marzo de 2020 Objetivos generales: a, b, d, j, k y m	
Objetivos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> • Bailar sujetos a un elemento externo e integrarlo en el movimiento • Conseguir transmitir las emociones que surgen al escuchar la canción a través de un elemento externo a mi cuerpo • Saber imitar a los compañeros • Dejarse llevar por la música con la ayuda de la tela • Sentirse cómodos con la actividad y con sus compañeros. • Divertirse a través de la danza • Desinhibirse a través de la danza 	Contenidos: BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad. - Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas sencillas. - Observación y comprensión de mensajes corporales sencillos. - Imitación de personajes, objetos y situaciones. - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. - Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse. - Realización de acciones corporales improvisadas en respuesta a estímulos visuales, auditivos y táctiles. 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones: Gimnasio - Reproductor de música - Telas - Canción calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> ○ Waka Waka – Shakira - Canción parejas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hymn for the Weekend – Coldplay y Beyoncé - Canción con fragmentos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Música diferentes fragmentos - Canciones Disney: <ul style="list-style-type: none"> ○ El libro de la selva ○ La sirenita ○ El rey león ○ La bella y la bestia - Canción vuelta a la calma: <ul style="list-style-type: none"> ○ To Build a Home – The Cinematica Orchestra, Patrick Watson

	- Exploración de posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales.	
Resumen: En esta sesión trataremos de que empiecen a crear y expresar las emociones que les transmite una canción apoyándonos en un material externo a nuestro cuerpo como son las telas.		
Tareas		
Calentamiento: Les proporcionaremos una tela a cada uno y haremos una coreografía guiada por la docente en la que jugaremos con el movimiento de nuestro cuerpo y de la tela.	Tpo	Grp
	5'	Todos
Actividad 1: Trabajaremos por parejas. Uno de ellos será el director y el otro deberá imitar sus movimientos mientras suena una única canción. Sin indicar cuándo deben cambiarse, comenzará el compañero a moverse y será el otro el que deba imitar. Les daremos libertad de movimiento para que con lo que les hemos enseñado, creen y descubran nuevos movimientos con la tela.	10'	Por parejas
Actividad 2: Pondremos un audio con fragmentos de diferentes canciones. Nos colocaremos en una fila. El primero de la fila, tendrá que bailar según lo que le sugiera el fragmento de esa canción y el resto de la fila lo imitará. Cuando se cambie de fragmento, se pondrá al final de la cola y el siguiente será el que dirija. Al principio, para que entren en la dinámica, comenzarán imitando a la profesora durante los primeros 2 primeros fragmentos del audio.	10'	
Actividad 3: En grupos de 4 personas, les pondremos un audio con diferentes fragmentos de canciones y cada uno improvisará mientras sus compañeros le imitan. A continuación, se les pondrá un audio con canciones Disney y deberán seguir el mismo método, este tipo de canciones les puede ayudar a unir la danza con la interpretación y descubrir nuevos pasos con la tela.	15'	Grupos de 4
Vuelta a la calma: Realizaremos una coreografía de estilo de body balance haciendo uso de la tela.	5'	Todos

Figura 4. Sesión 4

Unidad didáctica: Danza y expresión corporal como cohesionador grupal y desinhibidor emocional	Sesión 5: ¿Qué ves?	
Competencias básicas: 4, 5, 6 y 7 Criterios de evaluación: 2, 4, 5 y 7 Elementos transversales: 3, 4 y 5	Temporalización: 3 de abril de 2020	
Objetivos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> • • Conseguir transmitir las emociones que surgen al escuchar la canción a través de un elemento externo a mi cuerpo • Saber imitar a los compañeros • Dejarse llevar • Sentirse cómodos con la actividad y con sus compañeros. • Divertirse a través de la danza • Desinhibirse a través de la danza 	Contenidos: BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. - Observación y comprensión de mensajes corporales sencillos. - Imitación de personajes, objetos y situaciones. - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. - Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. - Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse. - Realización de acciones corporales improvisadas en respuesta a estímulos visuales, auditivos y táctiles. - Exploración de posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales. 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones: Gimnasio - Reproductor de música - Cortinas - Proyector - Canciones improvisación: <ul style="list-style-type: none"> ○ She's Out Of Her Mind – blink-182 ○ Vivir – Rozalén ft. Estopa ○ Stolen Dance – Milky Chance ○ Bailando – Nil Moliner - Canciones vuelta a la calma: <ul style="list-style-type: none"> ○ Los días raros – Vetusta Morla ○ Birds – Imagine Dragons ○ Sinmigo – Mr.Kilombo ft. Rozalén ○ Quimera – Alba Reche

Resumen: En esta sesión trataremos de que representen acciones sencillas y complejas del día a día. De modo que trabajen la interpretación que tan importante es en la danza. Todo esto se trabajará a través de las luces y las sombras.		
Tareas	Tpo	Grp
Calentamiento: Como calentamiento iremos saliendo de tres en tres y el resto de la clase tendrá que adivinar según la silueta de los compañeros quién es quién. En el calentamiento les enseñaremos la diferencia que hay entre estar más o menos cerca de la luz con la que proyectamos ya que les puede servir para las próximas actividades.	5'	Tríos
Actividad 1: A continuación, en grupos de 4, cogerán de un saco un papelito en el que estará escrito un objeto y tratarán de imitarlo. El resto de sus compañeros tendrá que adivinar de qué se trata.	10'	Grupos de 4
Actividad 2: La siguiente actividad consistirá en representar acciones cotidianas como cortar el pelo, andar en bici, ducharse... Con el mismo mecanismo que los objetos los alumnos saldrán a representar la acción que les haya tocado.	15'	Grupos de 4
Actividad 3: En esta actividad, irán pasando en grupos de 4 personas por las telas. A cada grupo se le pondrá un fragmento de una canción distinta y deberán bailar lo que les apetezca y les surja al escuchar dicha canción.	10'	Grupos de 4
Vuelta a la calma: Repetiremos la actividad anterior, pero en esta ocasión serán canciones que estén enfocadas a bajar el ritmo y a la relajación. Trataremos de descubrir si saben autorregularse. Para ello, nuevamente, pasarán en grupos de 4 y les pondremos un fragmento de una canción más tranquila como he dicho anteriormente y deberán improvisar los movimientos que les surjan.	5'	Grupos de 4

Figura 5. Sesión 5

Unidad didáctica: Danza y expresión corporal como cohesionador grupal y desinhibidor emocional	Sesión 6: Mundinovi			
Competencias básicas: 4, 5, 6 y 7 Criterios de evaluación: 2, 4, 5 y 7 Elementos transversales: 3, 4 y 5	Temporalización: 24 de abril de 2020 Objetivos generales: a, b, d, j, k y m			
Objetivos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir transmitir las emociones que surgen al escuchar la canción a través de un elemento externo a mi cuerpo • Dejarse llevar por lo que sugieren los compañeros y la música • Sentirse cómodos con la actividad y con sus compañeros. • Divertirse a través de la danza • Desinhibirse a través de la danza 	Contenidos: BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad. - Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas sencillas. - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. - Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. - Realización de acciones corporales improvisadas en respuesta a estímulos visuales, auditivos y táctiles. - Exploración de posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales. 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones: Gimnasio - Reproductor de música - Marionetas hachas con papel de periódico - Estructura mundinovi - Canciones Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hello – Adele ○ Viva la vida Coldplay - Canción marionetas: <ul style="list-style-type: none"> ○ The Mission Theme - Gabriel's Oboe (Ennio Morricone) 		
Resumen: En esta sesión trabajaremos la interpretación de la música a través de marionetas.				
Tareas		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Tpo</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Grp</td> </tr> </table>	Tpo	Grp
Tpo	Grp			

<p>Calentamiento: Para comenzar, sin usar las marionetas, simplemente pondremos diferentes canciones y les preguntaremos cómo creen que se siente el cantante que las canta. Si está triste, contento, enfadado, nostálgico... Luego, les pedimos que traten de imaginar por qué creen que puede sentirse de esa manera el cantante.</p>	5'	Todos
<p>Actividad 1: A continuación, por parejas, les daremos una marioneta hecha con papel de periódico a cada alumno. Después, pondremos una única canción para todos. Les dejaremos 15 minutos para que inventen una historia con ambas marionetas según lo que les sugiera la canción. Les diremos que no tienen que crear un diálogo, sino que a través de los movimientos que hagan tenemos que interpretar una historia. Para ello, les daremos libertad y dejaremos puesta la canción durante este tiempo para que puedan trabajar. La docente irá ayudando a las parejas con las dudas que surjan.</p>	25'	Parejas
<p>Vuelta a la calma: Una vez hayan creado sus historias, por parejas iremos viendo la historia de cada uno. Cuando acabe, podremos opinar que hemos entendido haciendo ver que cada persona puede entender un mismo hecho de distintas maneras.</p>	15'	Todos y parejas

Figura 6. Sesión 6

Unidad didáctica: Danza y expresión corporal como cohesionador grupal y desinhibidor emocional	Sesión 7: Conociendo nuestras emociones	
Competencias básicas: 4, 5, 6 y 7 Criterios de evaluación: 2, 4, 5 y 7 Elementos transversales: 3, 4 y 5	Temporalización: 29 de abril de 2020	
Objetivos didácticos: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y distinguir diferentes sentimientos • Conseguir transmitir las emociones que surgen al escuchar la canción a través de nuestro cuerpo • Dejarse llevar por lo que sugieren los compañeros y la música • Sentirse cómodos con la actividad y con sus compañeros. • Divertirse a través de la danza • Desinhibirse a través de la danza 	Contenidos: BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. - Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad. - Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas sencillas. - Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición. - Observación y comprensión de mensajes corporales sencillos. - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. - Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. - Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse. 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Instalaciones: Gimnasio - Reproductor de música - Canciones actividad 1 y vuelta a la calma: <ul style="list-style-type: none"> ○ Love Natural – Crystal Fighters (Felicidad) ○ Con las ganas - Zahara (Tristeza) ○ I'm not okay (I promise) – My chemical romance (Ira) ○ Bailando – Nil Moliner (Ilusión)

	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de acciones corporales improvisadas en respuesta a estímulos visuales, auditivos y táctiles. - Exploración de posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales. 		
Resumen: En esta sesión trabajaremos la expresión e interpretación de emociones a través de la música y nuestro cuerpo.			
Tareas		Tpo	Grp
Calentamiento: Para comenzar, explicaremos en qué va a consistir la sesión. Para ello, expondremos 4 emociones: felicidad, tristeza, ilusión e ira. Hablaremos de ellas, de cómo se suelen sentir en cada una de ellas y como suelen reaccionar los cuerpos y la mirada y gestos de la cara en cada una de ellas. Por ejemplo si estamos ilusionados, nuestro cuerpo está enérgico, la mirada está viva. En cambio si estamos tristes la mirada esta decaída, el cuerpo no tiene fuerza y nuestro forma de caminar es más lenta.		5'	Todos
Actividad 1: A continuación, nos pondremos en pie y por todo el espacio de la sala, pondremos una canción y les diremos que deben desplazarse andando y mirando a sus compañeros tratando de representar la emoción que les digamos: ira, felicidad, tristeza e ilusión.		15'	Todos
Actividad 2: En esta actividad, nos dividiremos en grupos de 4. A cada grupo se le dará la misma frase que será la siguiente: "Me gusta jugar con mis amigos". Sin embargo, cada grupo tendrá que representar con la voz y la postura corporal que le asignemos (felicidad, ira, ilusión o tristeza). A continuación, lo representaremos y el resto de grupos tendrá que adivinar de qué emoción se trata.		10'	4 grupos
Vuelta a la calma: Por último, pondremos cuatro canciones que inciten a representar cada una de las cuatro emociones que hemos visto. Los alumnos deberán moverse libremente según lo que les trasmite esa canción.		15'	Todos

Figura 7. Sesión 7

2.5. Temporalización

Marzo 2020				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
				Sesión 1: 1º Y 2º E.P
9	10	11	12	13
Observación de interacciones grupales 1º E.P (Psicomotricidad)				Sesión 2: 1º Y 2º E.P CANCELADA COVID- 19
16	17	18	19	20
Observación de interacciones grupales 1º E.P (Psicomotricidad) CANCELADA COVID- 19				Sesión 3: 1º Y 2º E.P CANCELADA COVID- 19
23	24	25	26	27
Observación de interacciones grupales 1º E.P (Psicomotricidad) CANCELADA COVID- 19				Sesión 4: 1º Y 2º E.P CANCELADA COVID- 19
30	31			
Observación de interacciones grupales 1º E.P (Psicomotricidad) CANCELADA COVID- 19				

Figura 8. Calendario marzo

Abril 2020				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
				Sesión 5: 1º Y 2º E.P CANCELADA COVID- 19
6	7	8	9	10
Observación de interacciones grupales 1º E.P (Psicomotricidad) CANCELADA COVID- 19			Semana Santa	Semana Santa
13	14	15	16	17
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa
20	21	22	23	24
Observación de interacciones grupales 1º E.P (Psicomotricidad) CANCELADA COVID- 19				Sesión 6: 1º Y 2º E.P CANCELADA COVID- 19
25	26	27	28	29
Observación de interacciones grupales 1º E.P (Psicomotricidad) CANCELADA COVID- 19				Sesión 7: 1º Y 2º E.P CANCELADA COVID- 19
30				
Observación de interacciones grupales 1º E.P (Psicomotricidad) CANCELADA COVID- 19				

Figura 9. Calendario abril

2.6. Instrumentos

En este apartado procederemos a explicar los instrumentos de seguimiento que tendríamos que llevar a cabo. Se tratan de seis herramientas: sociograma; entrevistas a alunando y docente de educación física; observación directa e indirecta; diarios del docente; grabaciones de cada sesión y breves entrevistas grabadas por audio a algunos alumnos al finalizar cada sesión. Instrumentos propios de la metodología cualitativa.

En la siguiente figura queda recogido cuándo debemos usar dichos instrumentos a lo largo de las sesiones.

INSTRUMENTOS	SESIONES						
	1	2	3	4	5	6	7
SOCIOGRAMA	X						X
ENTREVISTAS DOCENTE Y ALUMNOS	X						X
OBSERVACIÓN DIRECTA E INDIRECTA	X	X	X	X	X	X	X
DIARIO DEL DOCENTE	X	X	X	X	X	X	X
GRABACIÓN DE VÍDEO	X	X	X	X	X	X	X
ENTREVISTAS ORALES ALUMNADO	X	X	X	X	X	X	X

Figura 10. Usos de los instrumentos

En cuanto a cuándo vamos a hacer uso de los instrumentos durante la investigación, nos hemos basado en el trabajo realizado por Camerino (1995), quien plantea la distribución de dichos instrumentos de manera longitudinal y transversal. El longitudinal mediante la observación directa e indirecta, las grabaciones de vídeo, el diario del docente y las entrevistas diarias a los alumnos y el transversal mediante el sociograma y las entrevistas a los alumnos y al profesor de Educación Física que solo se realizan como hemos visto, al principio y al final del proyecto.

2.6.1. Sociograma

El sociograma es un instrumento que nos permite conocer cómo son las relaciones entre los alumnos. Por ejemplo, quién toma el papel de líder, de alumno rechazo o de aislado entre otros. Este instrumento lo usaremos antes de empezar con las sesiones y al finalizar estas ya que así, podremos ver de manera objetiva cómo han evolucionado dichas relaciones.

En mi caso iba a utilizar el siguiente sociograma. Cada número representaría a un alumno del aula y, a través de las siguientes preguntas, cada uno de ellos tendría que elegir por orden de preferencia a tres compañeros del aula. Este breve cuestionario se haría individualmente y su resultado solo lo sabría la persona que lo realiza y el docente.

PREGUNTAS

- ¿Con qué tres compañeros de clase te gustaría jugar en el tiempo libre? ¿Por qué?
- ¿Con qué tres compañeros no te gustaría jugar en tu tiempo libre? ¿Por qué?

Sociograma													
Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
Elecciones													
Rechazos													
Total													

Figura 11. Sociograma

Una vez que conocemos las preferencias de la clase, con cada alumno, sumaríamos los puntos de las personas que sí lo elegirían, lo escribiríamos en la casilla de “Elecciones” y sumaríamos los puntos de las personas que no lo escogerían marcándolo en la casilla de “Rechazos”. Una vez tengamos la cuenta restamos los rechazos de las elecciones y obtendríamos el total de puntos. Las personas con números elevados, es decir, muy elegidas y poco rechazadas nos darían a entender que podría tratarse del líder de la clase. Un alumno muy rechazado y poco elegido, sería aquel que obtenga una puntuación muy negativa y un alumno que no es escogido ni rechazado por muchos

compañeros, sería un alumno aislado, aquel con una puntuación nula o intermedia entre ambos polos.

Una vez obtenidos los datos, el docente deberá reflexionar sobre si los roles que toma cada alumno en el aula son positivos o negativos. Sobre todo, en el caso de los líderes.

2.6.2. Entrevistas

El siguiente instrumento que pondríamos en marcha serían las entrevistas para los alumnos y el docente de educación física. Estas entrevistas se realizan al principio y al final de la unidad didáctica. Los siguientes cuestionarios corresponden con las entrevistas iniciales. Debido al cierre de las escuelas y a la imposibilidad de que los alumnos puedan contestar dichas preguntas, solo cuento con las respuestas del profesor de Educación Física quien me las facilitó vía email.

Entrevista inicial alumnos

- ¿Sabes que es la danza? Explícalo.
- ¿Cómo te sientes cuando bailas?
- ¿Te gusta bailar solo o acompañado?
- ¿Qué esperas de estas clases?
- ¿Qué crees que vamos a aprender?
- ¿Crees que te va a gustar compartir estas clases con tus compañeros? ¿Por qué?

Entrevista inicial profesor de educación física

- ¿Crees que va a funcionar este tipo de sesiones con este alumnado tan diverso?
- ¿Consideras que las sesiones planteadas son viables y objetivas?
- ¿Consideras que la unidad está bien desarrollada?
- ¿Crees que las sesiones están bien planteadas de modo que podamos ver un progreso entre las relaciones del alumnado y el disfrute de esta actividad?
- ¿Lograremos a través de estas sesiones conseguir una clase unida en la que se sientan parte de un grupo en el que se respetan y se lo pasan bien?
- ¿Qué obstáculos o adversidades crees que vamos a encontrar a lo largo de la unidad?
- ¿Cuáles crees que son los puntos débiles de la propuesta? ¿Y los puntos fuertes?

- ¿Consideras que la cohesión grupal que podemos conseguir en esta unidad se verá reflejada en otras áreas?

Por otro lado, al final de haber llevado la propuesta, se habrían realizado las entrevistas finales. Son preguntas que van en la misma línea que las de las entrevistas iniciales. Sin embargo, esta vez, serán contestadas habiendo vivido la experiencia de la todas la sesiones.

Entrevista final alumnos

- ¿Cómo explicarías qué es la danza a alguien?
- ¿Cómo te has sentido al bailar estos días?
- ¿Has disfrutado más bailando solo o acompañado de tus compañeros?
- ¿Te han gustado las actividades que hemos realizado? ¿Cuáles las que más?
- ¿Qué has aprendido en estas clases?
- ¿Has disfrutado de esta actividad con tus compañeros? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Entrevista final al profesor de educación física

- En general, ¿crees que ha funcionado la unidad con nuestros alumnos?
- ¿Qué sesión o sesiones crees que no han funcionado correctamente?
- ¿Consideras que la unidad está bien planteada y es coherente conforme van pasando las sesiones?
- Ahora que hemos visto cómo han ido las sesiones, ¿crees que estaban bien planteadas de modo que hayamos podido ver un progreso entre sus relaciones y la manera de comunicarse entre ellos?
- ¿Consideras que con estas sesiones hemos conseguido, aunque sea un poco, que la clase se haya unido?
- ¿Cuáles han sido los obstáculos con los que más nos hemos encontrado a lo largo de la unidad?
- ¿Cuáles crees que han sido los puntos fuertes y débiles de la propuesta?

2.6.3. Observación directa e indirecta, diario y grabaciones

En lo que hace referencia a la observación directa e indirecta se trata, por un lado, de lo que capta el docente durante la sesión y, por otro lado, lo que descubrimos al revisar

los vídeos de las sesiones días después. La observación directa se queda registrada en el diario del docente, es decir, tras haber acabado la sesión a las pocas horas, escribimos en nuestro diario con las impresiones y cómo ha ido en general la sesión, anotando aquellos detalles que nos hayan llamado la atención durante esta. Mientras que la observación indirecta, como hemos dicho se realiza pasados unos días de la sesión. Observamos los vídeos y recogemos aquella información que no captamos en su momento durante la sesión.

Es decir, se trata de combinar lo que percibimos recientemente después de la sesión y los detalles que descubrimos tras visualizar los vídeos.

Como he dicho, para recoger esta información necesitamos realizar un diario del docente por cada sesión y grupo. Es decir, se trata de escribir cómo ha ido la sesión, anotando los detalles que nos hayan parecido interesantes.

Posteriormente, a los días, vemos el visionado de la sesión para analizarla más a fondo y fijarnos en los detalles que durante la clase no fuimos capaces de percibir. Con todo esto, tratamos de conseguir la mayor cantidad de información que nos pueda ayudar a analizar qué ha ocurrido en cada sesión y si estamos consiguiendo nuestros objetivos.

2.6.4. Entrevistas diarias alumnos

Como hemos dicho anteriormente, otro de los instrumentos que nos aportan información, son las entrevistas que hacemos diariamente a unos 4 alumnos por grupo al finalizar cada sesión. Estas entrevistas se realizan por grabaciones de voz, para luego transcribirlas. Nos aportan datos como: conocer la manera en la que están viviendo cada sesión, si están disfrutando, si el docente debería modificar o cambiar algún método o si estamos consiguiendo nuestros objetivos, entre otros.

El modelo de entrevista que hemos pretendido utilizar ha sido cualitativa, es decir, de carácter informal o no directiva (Patton, 1984. En Buendía 1992:260). Pero al llevarlo a la práctica en algunas ocasiones hemos tenido que intervenir para ayudarles a verbalizar sensaciones y experiencias mediante preguntas ya que ellos mismos no se atrevían a hablar. Por eso, hemos adaptado este modelo de entrevistas a unas entrevistas más estructuradas. Nosotros formulamos preguntas y el alumnado expone sus puntos de vista.

2.7. Sistema de categorías

Categoría	Subcategoría	Explicación
Cohesión grupal (CG)	Cuando baila interactúa con sus compañeros CGI	El alumno disfruta compartiendo la actividad con sus compañeros y resuelve los posibles conflictos de manera responsable.
	Cuando baila no interactúa con sus compañeros CGNI	El alumno no muestra interés por compartir la actividad con sus compañeros. Le gusta trabajar solo
	Cuando bailamos en grupo, conseguimos que pierdan más rápido la vergüenza y se sientan más unidos. CGU	Bailar juntos crea un lazo en el que a nadie le da vergüenza moverse junto a sus compañeros
	Los alumnos disfrutan y se lo pasan bien con sus compañeros. CGD	El alumnado se divierte como grupo realizando la actividad.
	Permiten el contacto físico con sus compañeros CGC	No les da vergüenza tocarse entre ellos a la hora de bailar o de relajarse
Disfrute (DI)	Los alumnos sonrían cuando se realizan las actividades DIS	Vemos en sus caras felicidad y energía por la actividad que están realizando
	Los alumnos ponen cara de aburrimiento DIAB	Percibimos en sus caras que no están disfrutando, que están aburridos o que supone un esfuerzo realizar la actividad
	Los alumnos están ansiosos por la actividad DIA	Exteriorizan con palabras o con sus caras la emoción por empezar las clases o por la actividad que están realizando
	Tienen interés, emoción por trabajar DII	Muestran ilusión e interés por la actividad que están realizando
Desinhibición (DE)	Muestran una actitud positiva y tranquila DEP	Sus caras y comportamientos muestran una actitud favorable y tranquila
	Muestran inquietud, una actitud negativa o desconcentración DEN	Sus caras o comportamientos muestran inquietud o desconcentración

MOVIMIENTO (M)	Saben copiar los movimientos MC	Tratan de entender el movimiento y de representarlo en sus cuerpos
	Se esfuerzan por realizar el movimiento lo mejor posible MP	Tratan de imitar el movimiento con actitud y voluntad de querer imitarlo
	No se esfuerzan por imitar el movimiento MN	Repite el movimiento con desgana sin actitud y voluntad de querer imitarlo
Creatividad (C)	Son capaces de crear movimientos nuevos CP	No tienen miedo a crear movimientos propios en base a los aprendidos
	Son capaces de dejarse llevar por los movimientos de sus compañeros CM	Se implican en la actividad y comparten y siguen los movimientos originales de sus compañeros
	Se dejan llevar espontáneamente por la música incluso cuando no se pide CD	En algún momento bailan sin que se lo pidamos porque así lo sienten
	Canalizan sentimientos a través de la música. CSM	Tratan de imaginar que emoción representan esa canción o qué emoción les transmite dicha canción. Una vez lo reconocen, tratan de representar ese sentimiento mediante sus movimientos

Figura 12. Sistema de categorías

2.8. Registros

2.8.1. Entrevista profesor de Educación Física

- ¿Crees que va a funcionar este tipo de sesiones con este alumnado tan diverso?
No sé si va a funcionar o no, debido a la heterogeneidad de nuestros grupos (DEN). Lo que tengo claro es que es una muy buena oportunidad para que conozcan su cuerpo de otra forma (MC), se diviertan (DIS) e interactúen con sus compañeros de otra manera diferente a la habitual (CGI). Eso sin duda, va a ser muy bueno para nuestro alumnado (DEP). En relación a la pregunta de si funcionará o no, es difícil de contestar debido a que es difícil especificar qué significa “funcionar”. Que habrá dificultades, no tengo ninguna duda. Seguramente algunos se negarán a bailar, porque creen que no les gusta, porque

lo asocian a “cosas de chicas”, por falta de conocimiento, etc... (DEN) Pero tendremos que solventar los problemas que salgan (DII) y transmitirles que mediante la expresión corporal se lo pueden pasar muy bien y que pueden aprender muchas cosas (DIS).

- ¿Consideras que las sesiones planteadas son viables y objetivas?

Sí, sin ninguna duda. El único problema que veo es en la gestión del tiempo debido a lo cortas que son las sesiones (DEN). Posiblemente habrá que ajustar contenidos de la sesión, pero eso es lo normal (DEP).

- ¿Consideras que la unidad está bien desarrollada?

Considero que sí. Está bien planteada, organizada de forma progresiva y manteniendo el interés del alumnado durante toda ella (DII)

- ¿Crees que las sesiones están bien planteadas de modo que podamos ver un progreso entre las relaciones del alumnado y el disfrute de esta actividad?

Entiendo que el planteamiento es correcto. Posiblemente una vez que se comience habrá que hacer pequeños ajustes en función del grupo (DII), debido a que son grupos diferentes en cuanto a la forma de relacionarse (CGU).

- ¿Lograremos a través de estas sesiones conseguir una clase unida en la que se sientan parte de un grupo en el que se respetan y se lo pasan bien?

Es complicado aspirar a cohesionar un grupo en 8 sesiones (DEN). Pero creo que si ayudará en el proceso de cohesión que está haciendo el grupo (DEP). En estos grupos donde hay tantas altas y bajas a lo largo del curso y a lo largo de los años, es complicado conseguir una buena cohesión (DEN), pero sin duda este tipo de sesiones de Educación Física (EF), contribuye a ello (DEP).

- ¿Qué obstáculos o adversidades crees que vamos a encontrar a lo largo de la unidad?

Principalmente creo que el primer problema será el asociado a los estereotipos de género. Muchos chicos asociarán el hecho de bailar a una acción de chicas (DEN). Nos tocará trabajarlo. Creo importante, si hay oportunidad, de trabajarlo con ellos antes de comenzar la unidad y que lo hagan con la tutora (DEP).

- ¿Cuáles crees que son los puntos débiles de la propuesta? ¿Y los puntos fuertes?

El punto débil que veo en la propuesta, quizá, sea que se proponen muchas actividades a realizar en cada sesión (DEN). Está bien tener preparadas muchas, pero posiblemente en cada sesión sobren actividades y haya que estar reestructurando sesiones (DEP). Pero no es mayor problema (DEP). Otra sugerencia que me atrevería a hacer sería aprovechar esta unidad para unir EF a otras áreas. Por ejemplo, en la sesión que se indica que se trabajará con marionetas, a no ser que sean unas marionetas muy específicas, sería muy interesante si con la tutora pueden crear ellos mismos sus marionetas y luego realizar la interpretación con las mismas (DEP).

En cuanto a los puntos fuertes, destacaría la originalidad de las propuestas y lo atractivas que creo que les resultarían (DII).

- ¿Consideras que la cohesión grupal que podemos conseguir en esta unidad se verá reflejada en otras áreas?

Entiendo que todo beneficio que podamos generar en esa línea tendrá una influencia positiva sobre el funcionamiento del grupo y, por supuesto, en otras áreas (DEP). Aun así, hay que tener muy presente que la cohesión grupal necesita tiempo para consolidarse (DEN). Dicho esto, este tipo de Unidades Didácticas pueden contribuir y contribuyen en el bienestar del alumnado (DEP) y en sus buenas relaciones (CGD).

2.8.2. Observación directa

6 de marzo - 1ª sesión - 1ª de primaria

Hemos ido a la clase de psicomotricidad y una vez allá, Ion me ha presentado ante los alumnos (DEP). Hemos hecho una ronda de nombres para que me los vaya aprendiendo (DII). En cuanto les he comentado lo que íbamos a trabajar durante los siguientes viernes, a un alumno se le ha cambiado la cara y se ha enfadado (DEN). No quería bailar. Mientras yo empezaba, Ion ha salido a hablar con él. A los minutos de haber empezado, uno de los alumnos que estaba siguiendo la clase, ha parado y se ha ido (DEN). Le ha dicho a Ion que él no iba a bailar porque era para chicas (DEN). Ion les ha dicho que eso

no es verdad (DEP), pero no han seguido más la clase (DEN). Ion y yo hemos hablado de que en las próximas clases les haremos ver que no hay cosas de chicos o de chicas (DEP).

Algún alumno ha llegado un poco dormido (DIAB) ya que la sesión era a primera hora, pero a pesar de eso, han entrado en la actividad muy bien (DEP). Se han movido y se lo han pasado bien (DII). Al principio del calentamiento, un niño se ha puesto a jugar con el material de psicomotricidad. Le he dicho que si no quería bailar me parecía bien, pero no podía jugar, se ha ido a las colchonetas y se ha quedado ahí (DIAB). Al final de la segunda coreografía una alumna se ha sentado, tenía cara de estar cansada (DIAB). Cuando le he dicho que se uniera porque ya estábamos acabando, ha vuelto al grupo (DII).

Durante el ejercicio de vuelta a la calma, todos estaban concentrados en la relajación y cuando hemos acabado, se podía notar un ambiente relajado y tranquilo (DEP).

Respecto a mí, en general he disfrutado mucho dando la sesión (DIS). Sin embargo, he tenido alguna complicación con la música (DEN) que he podido solucionar poniendo otra canción para la relajación (DII). Además, me ha costado en muchos momentos seguir la coreografía con la música ya que a veces estaba pendiente del alumno que había dejado de bailar y se había puesto a jugar con el material de psicomotricidad (DIAB). En alguna ocasión he hecho pasos que no tocaban, pero como ellos no saben la coreografía no ha pasado nada, hemos seguidos con esos (CP).

6 de marzo de 2020 - 1ª sesión - 2º de primaria

Esta sesión ha sido a tercera hora y conociendo el espacio, ha sido más fácil para mí (DEP). Me he presentado a los alumnos como con la clase de 1º y ellos lo han hecho conmigo (DII). Con este grupo no ha habido ningún problema (CGD). Han entrado en la actividad y se lo han pasado muy bien (DII). El único inconveniente ha sido que ha empezado a nevar y esto los ha distraído un poco de la actividad (DEN), pero les hemos reconducido muy fácilmente de vuelta (DII). En esta sesión no encontraba la canción para la vuelta a la calma y he tenido que ponerla desde el móvil. Sin embargo, nos ha venido muy bien ya que como se oía bajito hemos tenido que hacer mucho silencio y

eso los niños lo han respetado así que nos ha ayudado en la relajación. Después de esto, hasta el docente de que educación física, admitió que se había quedado relajado (DEP).

En cuanto a mí, esta sesión se me ha hecho más sencilla ya que no ha habido ningún inconveniente y además al ser la segunda vez que la hacía ya me sentía más cómoda (DIS)

Posteriormente, a los días, vemos el visionado de la sesión para analizarla más a fondo y fijarnos en los detalles que durante la clase no fuimos capaces de percibir. Con todo esto, tratamos de conseguir la mayor cantidad de información que nos pueda ayudar a analizar qué ha ocurrido en cada sesión y si estamos consiguiendo nuestros objetivos.

2.8.3. Observación indirecta

1ª sesión 6 de marzo de 2020 – 1º de primaria

Mientras colocaba la cámara para grabar y la música ya estaba sonando, todos los alumnos estaban bailando libremente (CD). Cuando comenzamos a bailar, empiezan a imitar los movimientos (MC). La mayoría tienen una sonrisa en la cara y se ríen (DIS).

En mitad de la coreografía, un niño se sienta en el banco y mientras mira a sus compañeros (DIAB).

El alumnado está concentrado tratando de imitar los movimientos lo mejor posible (MP). Cuando acaban el calentamiento, aplauden, sonrían y saltan (DIS). Los alumnos se dividen en dos filas, las chicas delante y los chicos detrás (CGI).

Uno de los alumnos deja de bailar a mitad del calentamiento (DIAB), mientras que otro alumno baila a ratos y en otros se va con su compañero a jugar a las colchonetas (DIAB). Les pido que, si no quieren bailar, no pasa nada, pero tienen que estar sentados.

Durante toda la sesión, en un momento u otro, todos los alumnos incorporan algún movimiento que no he pedido. Por ejemplo, solo estamos moviendo los pies, pero ellos también deciden subir los brazos o dar saltos (CD).

De 9 alumnos que hay ese día en clase, bailando toda la sesión solo están 6 (DIAB). Se les ve enérgicos ya que durante la sesión se quitan las sudaderas (DII).

1ª sesión 6 de marzo de 2020 – 2º de primaria

Antes de empezar, los alumnos juegan entre ellos (CGD), dos de ellos se dan un abrazo (CGC). Cuando pongo la canción saltan y aplauden, emocionados por empezar (DIA). Los alumnos cuando cuento en voz alta se unen y cuentan conmigo (DEP). Al principio de la clase, a un alumno se le ve un poco vergonzoso (DEN), pero al final coge confianza y se suelta bailando (CGU). Una alumna no para de sonreír, se le ve muy contenta (DIS). Al igual que en la clase de 1º, añaden movimientos que no están marcados (CD), como saltos. Una alumna se acerca a la primera fila para ver mejor el movimiento (MP).

Una alumna me dice “es que no me deja” (refiriéndose a que no tiene espacio). Pero no discuten, se organizan entre los dos para coger más espacio. (CGI) Aplaudimos al grupo tras haber acabado el calentamiento, mientras lo hacen sonrían y se miran entre ellos (DIS). Un alumno se resbala y se cae, pero no se hace daño se ríe y se levanta de nuevo (DEP).

En mitad de la clase, comienza a nevar, ante esto el alumnado, se distrae (DEN), pero seguimos con la actividad rápidamente (DII). Dos alumnos intentan jugar con el profesor, pero les dice que no es el momento (DEN).

Un alumno aplaude satisfecho porque ha conseguido realizar un paso correctamente (MP). Por otro lado, una niña dice que no le sale muy bien, pero le decimos que lo importante es bailar así que no pasa nada (DEN).

Al preguntarles si querían repetirlo una vez más, se emocionan y la mayoría dice que sí (DII). Un alumno está a punto de sentarse, pero el profe de Educación Física consigue animarlo para que haga la última repetición (DII). Cuando acabamos chillan y aplauden mientras sonrían (DIS).

El profesor de Educación Física choca sus manos con las de muchos alumnos por lo bien que lo están haciendo (CGC).

Algunos alumnos no quieren hacer la coreografía de vuelta a la calma, les invitamos a que lo vean y si quieren, que se unan (DIAB). Al final se unen todos desde el principio (DII). Se mantiene un absoluto silencio, están concentrados en repetir los movimientos (MP). Cuando acabamos no gritan de emoción, se les ve relajados y tranquilos. Cogen sus zapatillas y se las ponen para volver al aula (DEP).

Al igual que en la clase de primero, los alumnos están activos (DII) ya que también se quitan las sudaderas. Sin embargo, en este grupo los alumnos están mezclados por sexos (CGI) y los 8 alumnos que había ese día en clase bailan desde el principio hasta el final de ella (DII).

2.8.4. Entrevistas diarias alumnos

1ª sesión 6 de marzo de 2020 – 1º de primaria

- Profesora: ¿Qué os ha parecido la clase de hoy? ¿Os ha gustado?
- Alumna 1: Sí. (DII)
- Profesora: ¿Qué es lo que más te ha gustado?
- Alumna 1: el baile
- Profesora: ¿Qué parte? La 1º, 2º o 3º...
- Alumna 1: La del medio
- Profesora: Y a ti Alumna 2, ¿Te ha gustado?
- Alumna 2: Me ha gustado un montón porque la verdad que me la pasé muy tranquila, se siente más relajación (DEP).
- Profesora: ¿Te has quedado relajada?
- Alumna 2: Sí muy relajada (DEP).
- Profesora: ¿Pero también te lo has pasado bien con tus compañeros?
- Alumna 2: Sí (CGD)
- Profesora: ¿Qué os gustaría hacer más adelante?
- Alumna 2: Nos gustaría hacer lo mismo algunos días con las telcas (DIA)
- Profesora: ¿Y a ti? (Refiriéndose a la alumna 1)
- Alumna 1: Pues me gustaría hacer algo con las telcas (DIA)
- Profesora: ¿Cambiaríais algo de la clase de hoy? ¿Algo que no os haya gustado?
- Alumna 2: Pues la verdad que me ha gustado todo (DII). Lo menos que los chicos se suban a las colchonetas que hemos dicho que no se podían tocar (DEN).
- Profesora: y tú, ¿qué hubieras cambiado? (Refiriéndose a la alumna 1)
- Alumna 1: Pues yo me lo he pasado bien y ya está (DII)

1ª sesión 6 de marzo de 2020 – 2º de primaria

- Profesora: ¿Te ha gustado la clase?
- Alumna 1: El primero me ha gustado un poco (DII)
- Profesora: ¿Y cuál es el que más te ha gustado?
- Alumna 1: El de yoga (DII)
- Profesora: ¿El último?
- Alumna 1: Sí
- Profesora: ¿Por qué te has quedado relajada?
- Alumna 1: Sí (DEP)
- Profesora: Y a ti, ¿Cuál te ha gustado más? (Refiriéndose a la alumna 2)
- Alumna 2: A mí me ha gustado el primero y también el último, el de yoga (DII)
- Profesora: El de relajación ¿no?
- Alumna 2: Sí me he relajado todo el cuerpo y me he sentido el corazón (DEP)
- Profesora: ¿¡Te has sentido el corazón!?
- Alumna 2: Sí, estoy súper relajada (DEP), ha sido la bomba (DII)
- Profesora: Y a ti, ¿te ha gustado? (Refiriéndose al alumno 3)
- Alumna 3: Me ha encantado todo (DII)
- Profesora: ¿Qué es lo que más te ha gustado?
- Alumna 3: Todas las cosas (DII)
- Profesora: ¿No tienes una favorita?
- Alumna 3: No
- Profesora: ¿Cambiarías algo de la clase?
- Alumna 1: No (DIS)

(Dejan de prestar atención a la entrevista porque vuelve a ponerse a nevar) (DEN)

3. MODELO DE INTERPRETACIÓN DE ANÁLISIS Y COMPUTO DE TENDENCIAS

En este apartado vamos a presentar un modelo de interpretación de datos en base a los diferentes registros que obtuvimos antes de que tuviéramos que frenar nuestro proyecto de investigación debido a la crisis sanitaria del coronavirus.

3.1. Primer nivel de análisis por categorías

En primer lugar, en esta gráfica podemos observar una visión general de las cinco categorías principales de nuestro proyecto de investigación y cuáles se han repetido más con los registros que contamos.

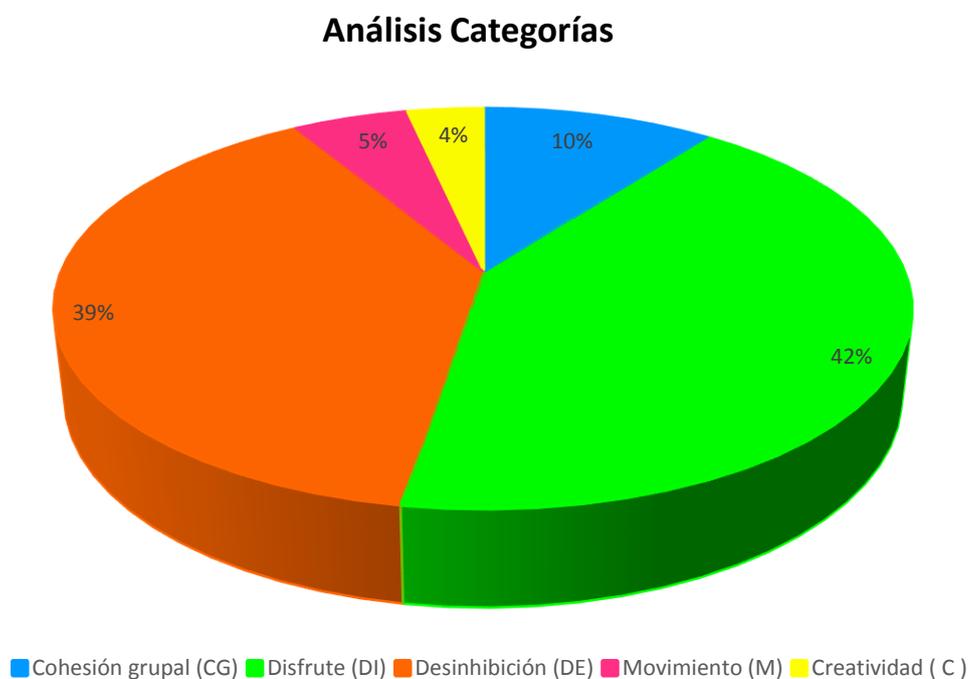


Figura 13. Análisis por categorías

Como podemos observar la categoría *disfrute* es la más significativa (42%). A pesar de que no fuese nuestro principal objeto de estudio, ya que lo era la *cohesión grupal*, debemos destacar la importancia de esta ya que es la base necesaria para poder consolidar una buena cohesión grupal en el aula. La buena disposición de los alumnos, su interés, motivación y alegría nos van a ayudar a conseguir el resto de objetivos que

queremos lograr con este proyecto. Por tanto, estos datos nos podrían sugerir que nuestro proyecto está siguiendo una línea acertada de trabajo.

Otra de las categorías que más se ha repetido, es la de *desinhibición* (39%). Al igual que la categoría de *disfrute*, es esencial que los alumnos se sientan a gusto realizando esta actividad ya que con esta disposición podremos trabajar otros campos. Aunque, cabe destacar que, dentro de la categoría *desinhibición* está muy igualada la *desinhibición positiva* (22%) y la *desinhibición negativa* (17%). Esto nos puede confundir un poco, sin embargo, ese porcentaje tan alto de *desinhibición negativa* (17%) puede darse por varias razones. En primer lugar, al tratarse de una primera sesión, los alumnos pueden estar más desconfiados y asustados por la novedad de la actividad, de modo que están más reacios a dejarse llevar. Por otro lado, el aumento de este porcentaje se ha visto afectado en gran parte debido a la entrevista realizada al docente de educación física, ya que como es normal, a pesar de mostrar su apoyo al proyecto, también mostró en ella sus inquietudes sobre lo que podía llegar a pasar. “Que habrá dificultades, no tengo ninguna duda. Seguramente algunos se negarán a bailar, porque creen que no les gusta, porque lo asocian a “cosas de chicas”, por falta de conocimiento, etc.” (Entrevista profesor de E.F)

Por otro lado, también la *desinhibición* positiva (22%) ha incrementado mucho debido a dicha entrevista ya que el docente a pesar de mostrar sus inquietudes también mostró su interés y positividad ante el proyecto. “Dicho esto, este tipo de Unidades Didácticas pueden contribuir y contribuyen en el bienestar del alumnado y en sus buenas relaciones.” (Entrevista profesor de E.F)

El siguiente punto que más se ha repetido, es el de *cohesión grupal* (10%), nuestro objetivo principal. Aunque haya salido en tercer lugar, como hemos dicho anteriormente, los dos primeros puntos son fundamentales para que esta cohesión grupal se pueda dar. Esta unión tal y como comparte el docente de Educación Física es algo que lleva mucho tiempo consolidar y lograr.

“Es complicado aspirar a cohesionar un grupo en 8 sesiones. Pero creo que sí ayudará en el proceso de cohesión que está haciendo el grupo. En estos grupos donde hay tantas altas y bajas a lo largo del curso y a lo largo de los años, es complicado conseguir una buena cohesión” (Entrevista profesor de E.F)

A pesar de esto, creo que estos resultados son positivos para tratarse de la primera sesión. Ya que, si en la primera detectamos que se está desarrollando esta faceteda tan complicada de lograr, nos puede dar una pista de que, si hubiéramos seguido con el trabajo continuo, esta categoría hubiera aumentado con el paso de las sesiones y, por tanto, estaríamos logrando nuestro objetivo final.

Por último, el *movimiento* (5%) y la *creatividad* (4%) han recibido los porcentajes más bajos. Sin embargo, respecto a la categoría *movimiento*, podemos decir que es el recurso con el que vamos a trabajar todo nuestro proyecto y, por tanto, es imprescindible para lograr nuestro objetivo. Además, con el paso de las sesiones podría verse incrementado ya que es con el medio con el que vamos a trabajar el resto de categorías y, por tanto, tendríamos que ver un progreso.

Respecto a la categoría *creatividad*, creemos que es normal que en la primera sesión haya dado resultados bajos (4%) ya que, quizás aún se sienten desconfiados como para dejar de lado la vergüenza y crear sin prejuicios ni complejos. Quizás se estén reservando para las próximas sesiones. Al igual que otras categorías, consideramos que detectar la presencia de esta en la primera sesión, es una señal de que en un futuro cuando estén más familiarizados con las actividades, con la docente y se vaya consolidando esa cohesión grupal que tanto buscamos, la creatividad irá aumentando.

Como he dicho, tanto la categoría *disfrute y desinhibición* son fundamentales para una buena base en cualquier actividad que se proponga. Imaginamos que, durante el paso de las sesiones estas dos categorías se mantendrían constantes ayudando a que el resto crezcan ya que los alumnos estarían más confiados de modo que la *creatividad*, el *movimiento* y la *cohesión grupal* aparecería con más frecuencia en nuestros registros.

3.2. Segundo nivel de análisis por subcategorías

A continuación, en esta gráfica podemos ver todas las subcategorías que se han visto implicadas en el proceso de categorización con su porcentaje respecto a los registros obtenidos. Aunque, debido a la complejidad, analizaremos, categoría por categoría para poder analizarlas al detalle.

Análisis Subcategorías

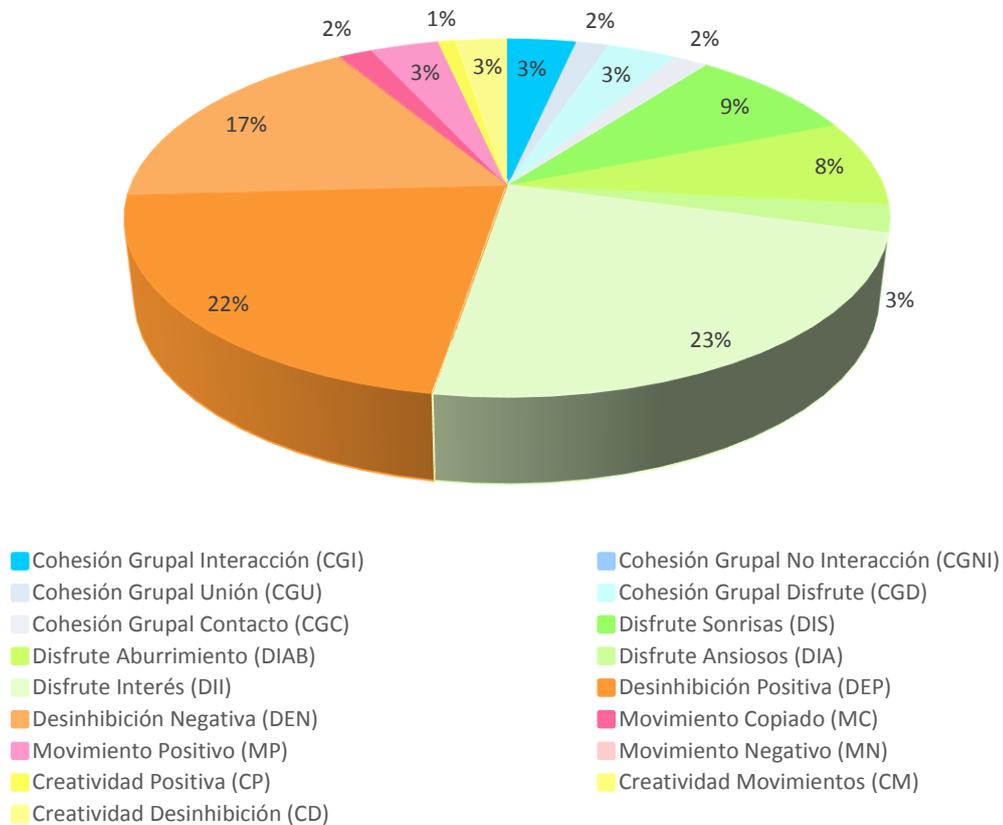


Figura 14. Análisis por Subcategorías

3.2.1. Disfrute

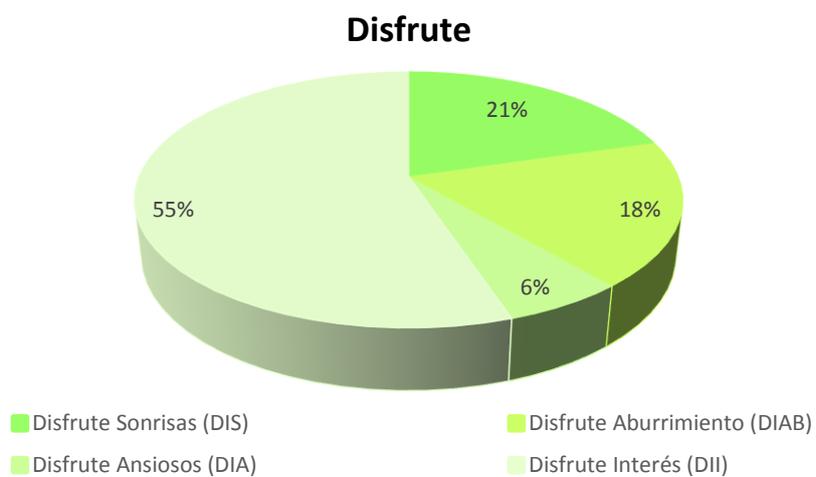


Figura 15. Categoría *disfrute*

La categoría de *disfrute* como hemos visto ha sido la más repetida (42%). Dentro de esta categoría, la subcategoría que más se ha repetido, ha sido la de *disfrute interés* (23%). Esto quiere decir que logramos el objetivo de nuestra primera sesión, que disfrutaran de la actividad y que les cautivara para que tuvieran interés en seguir trabajando el resto de las sesiones.

Junto a la subcategoría de *disfrute interés* va seguida la de *disfrute sonrisas* (9%), esto quiere decir que el alumnado estaba pasando un buen rato, se sentía a gusto junto a sus compañeros, y realizando la actividad. Es decir, esta actividad les estaba produciendo felicidad, lo cual a nosotros nos aporta seguridad para seguir trabajando ya que si ellos están disfrutando es porque el trabajo que estamos haciendo es correcto.

Por otro lado, la siguiente subcategoría que más porcentaje tiene es la de *disfrute aburrimiento* (8%), esto no es un dato muy positivo ya que nos informa de que ciertos alumnos no se sintieron a gusto con la actividad, y por tanto, pusieron pegatas para realizarla. Además, otros alumnos que sí estaban realizando la actividad, no les gustó que la clase se viese interrumpida por aquellos que no querían participar. “Lo menos que los chicos se suban a las colchonetas que hemos dicho que no se podían tocar”. (Entrevistas diarias alumnos)

Esto nos da una pista de que debemos hacer hincapié en aquellos alumnos que no quisieron trabajar, conocer los motivos como por ejemplo los estereotipos de género y trabajarlos en el aula para que dejen de lado sus prejuicios y se sientan cómodos trabajando esta actividad junto a sus compañeros.

Por último, la subcategoría *disfrute ansiosos* es la que menos porcentaje tiene (6%). Esto es comprensible teniendo en cuenta que estos datos son tan solo de una sesión. En esta subcategoría queríamos recoger las ganas que tenían los alumnos por que llegase de nuevo la siguiente sesión, por empezar la actividad, por trabajar con sus compañeros o con materiales distintos. Sin embargo, al tratarse de una sola sesión es muy complicado percibir esto. Aunque sí que pudimos ver sus ganas por trabajar con ciertos materiales o sí que mostraron su interés durante la siguiente semana, antes de que abandonáramos la escuela, por que llegase el viernes para volver a estar juntos. “Nos gustaría hacer lo mismo algunos días con las telcas”. (Entrevistas diarias alumnos) De modo que estoy

segura de que si hubiéramos continuado esta subcategoría se habría visto incrementada.

3.2.2. Desinhibición

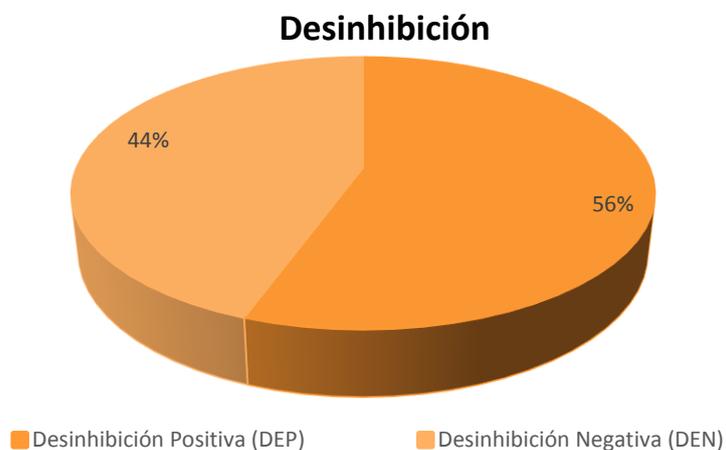


Figura 16. Categoría *desinhibición*

Respecto a esta categoría, vemos que se divide en dos subcategorías contrarias, una de *desinhibición positiva* (56%) y otra de *desinhibición negativa* (44%). A pesar de que la positiva es superior, ambas están muy igualadas. Esto, como he dicho anteriormente, es comprensible ya que al haber recogido los datos de una única sesión, la incertidumbre es mayor por eso la *desinhibición negativa* es tan alta (44%).

Esto nos da una pista de que, si fuéramos a continuar con el proyecto, deberíamos mostrar una actitud tranquilizadora y hacerles ver que están en un espacio seguro y que, con las actividades que vamos a hacer queremos conseguir que disfruten y no que lo pasen mal.

Quiero creer que con el paso de las sesiones los alumnos habrían perdido esas inquietudes e inseguridades y el porcentaje de *desinhibición negativa* (44%) descendería notablemente.

Además como hemos visto anteriormente, el porcentaje de *desinhibición negativa* (44%) se vio altamente afectado por la entrevista del docente de Educación Física debido a la incertidumbre que mostró en sus respuestas. De modo que, cuando analicemos los

datos desde los diferentes registros veremos cómo esta *desinhibición negativa* varía en los distintos casos.

3.2.3. Cohesión grupal

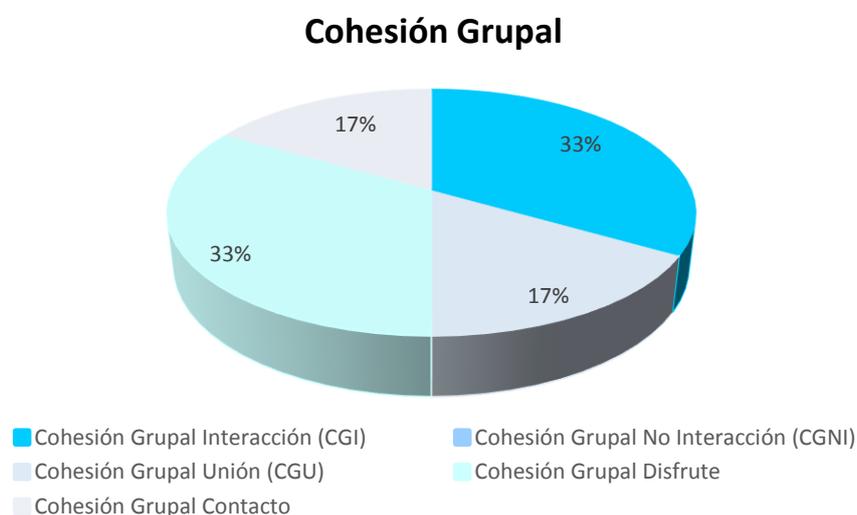


Figura 17. Categoría *cohesión grupal*

Dentro de la categoría de *cohesión grupal* (10%), las subcategorías están muy igualadas, lo cual es bueno ya que nos da una pista de que a pesar de tratarse de la primera sesión, se están trabajando todas ellas. La única que no hemos detectado es la de *cohesión grupal no interacción*, lo cual es bueno ya que si hubiera datos acerca de esta subcategoría querría decir que en el grupo existen relaciones negativas, sin embargo, no es el caso.

Las subcategorías con más porcentaje son *cohesión grupal disfrute* (33%) y *cohesión grupal interacción* (33%) lo cual es muy positivo, ya que nos da una pista de que el grupo se relaciona de manera adecuada y respetuosa, además de hacernos ver que el grupo se lo pasa bien haciendo actividades juntos. Por tanto, en un futuro sería importante seguir reforzando estas subcategorías ya que nos ayudarán a incrementar el resto de ellas.

Las otras dos subcategorías que poseen también el mismo porcentaje, *cohesión grupal contacto* (17%) y *cohesión grupal unión* (17%), nos dan una información muy valiosa. La primera, nos indica que el grupo no tiene miedo al contacto físico entre ellos incluso a

las muestras de afecto. “Antes de empezar, los alumnos juegan entre ellos, dos de ellos se dan un abrazo”. (Observación indirecta)

Respecto a la segunda, *cohesión grupal unión* (17%), nos indica que se sienten seguros, cómodos y acompañados por sus compañeros realizando la actividad. Creo que esto es fundamental ya que si se sienten unidos van a ser capaces de integrarse en la actividad dejando de lado sus prejuicios y por tanto, obtendremos mejores resultados.

3.2.4. Movimiento

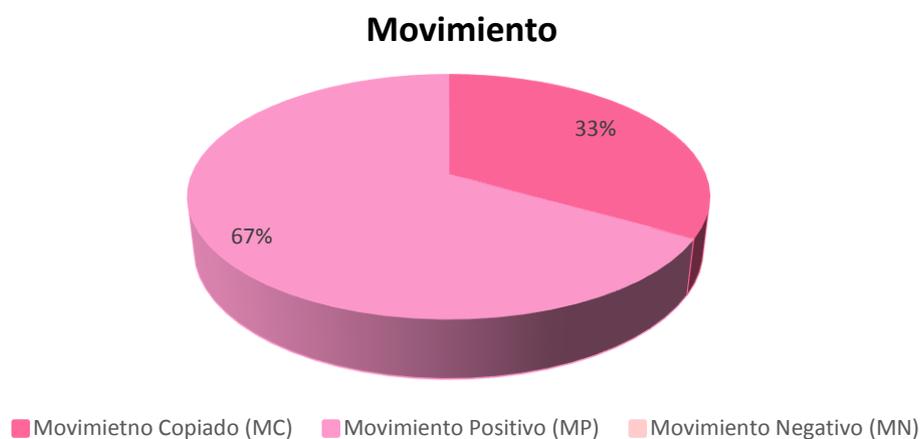


Figura 18. Categoría *movimiento*

En lo que se refiere a las subcategorías de *movimiento* (5%), vemos que de las tres establecidas, solo dos aparecen en la gráfica. En este caso, al igual que en el de la subcategoría *cohesión grupal no interacción*, es muy beneficioso que la subcategoría de *movimiento negativo* no aparezca ya que esto quiere decir que no tienen miedo a moverse, implicarse o fallar en la actividad. Por eso creo que si esta subcategoría no ha quedado reflejada en la primera sesión, quiero creer que en las sesiones futuras tampoco aparecería.

Respecto a las otras dos subcategorías, prevalece la de *movimiento positivo* (67%), debido a que el alumnado mostró desde el primer momento interés por querer representar el movimiento correctamente. Es decir, se entregó completamente a la actividad y teniendo en cuenta que no me conocían, es muy valiente por su parte. Por tanto, me hace creer que con el transcurso de las sesiones su interés por el movimiento

habría aumentado ya que el ambiente en el que trabajarían sería un ambiente conocido y seguro para ellos.

Por último, en una sesión en la que se basó en imitar el movimiento de la docente, es normal que el *movimiento copiado* (33%) esté presente en un porcentaje alto. Esto al igual que con el *movimiento positivo*, nos da una idea de que el alumnado confía en la propuesta de la docente y está dispuesto a participar.

3.2.5. Creatividad

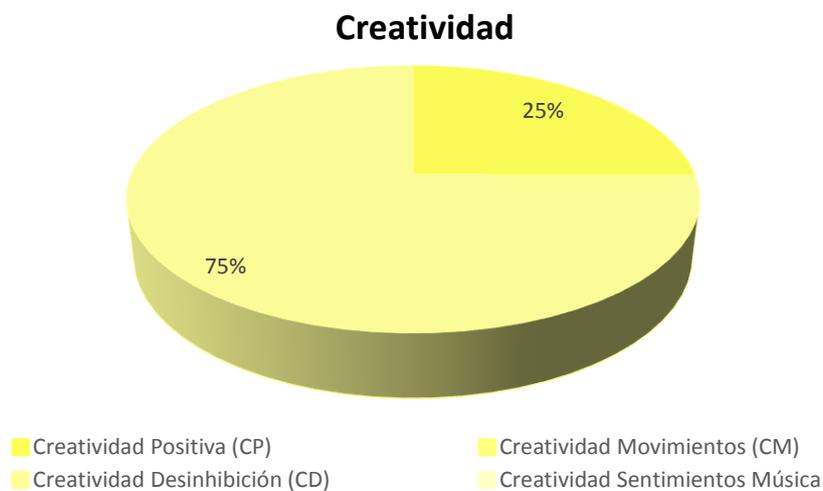


Figura 19. Categoría *creatividad*

Esta categoría como hemos analizado anteriormente tiene muy poca representación a nivel global (4%). Sin embargo, como hemos dicho es muy comprensible ya que siendo la primera sesión y más una en la que se basa en copiar los movimientos de la docente, es muy complicado que detectemos rasgos de creatividad en el alumnado.

Sin embargo, sí que pudimos detectar algunos. Como vemos las más representadas y que van muy de la mano son la *creatividad desinhibición* (75%) y la *creatividad positiva* (25%) debido a que el alumnado a pesar de ser la primera sesión se implicó en ella de manera autónoma y creativa, y eso ha quedado reflejado en el alto porcentaje que vemos. Que demuestren esta autonomía y libertad de movimiento en la primera sesión, nos da una pista de que conforme vayan pasando las clases, el alumnado irá entregándose cada vez más y las sesiones se irán enriqueciendo de su espontaneidad. Me hace creer que en sesiones como las planteadas, en las que tienen que moverse

libremente sin que exista un movimiento guiado, lo harán sin problema. Por tanto, detectar estos resquicios de creatividad en la primera sesión considero que es muy positivo para nuestro estudio.

3.3. Tercer nivel de análisis por clases

3.3.1. Primero de primaria

A continuación voy a analizar las categorías y subcategorías del curso de 1º de primaria para que, después de analizar las de 2º de primaria podamos establecer una comparación y reflexionar sobre las diferencias y similitudes entre ambos grupos.

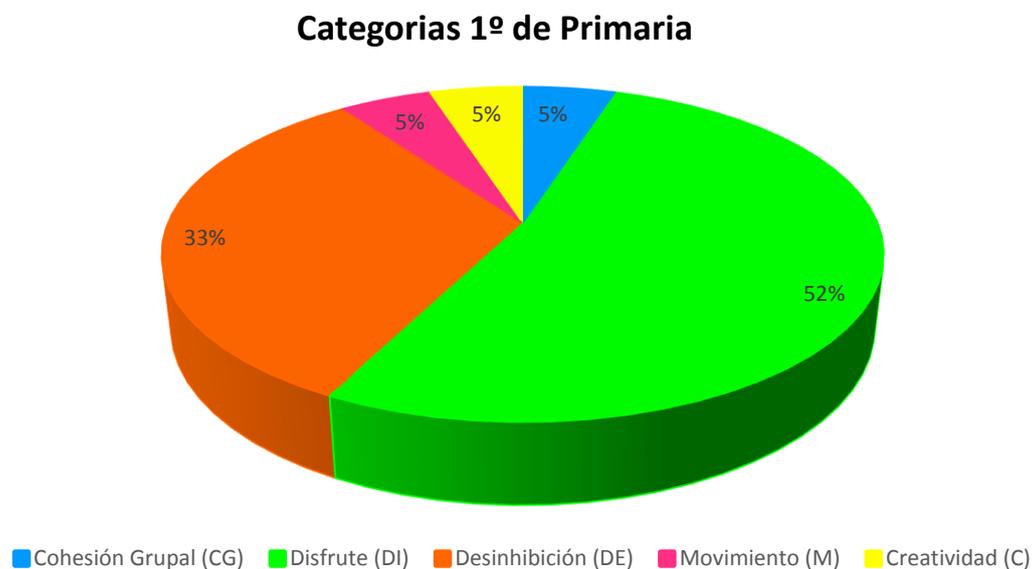


Figura 20. Categorías 1º de primaria

Subcategorías 1º de Primaria

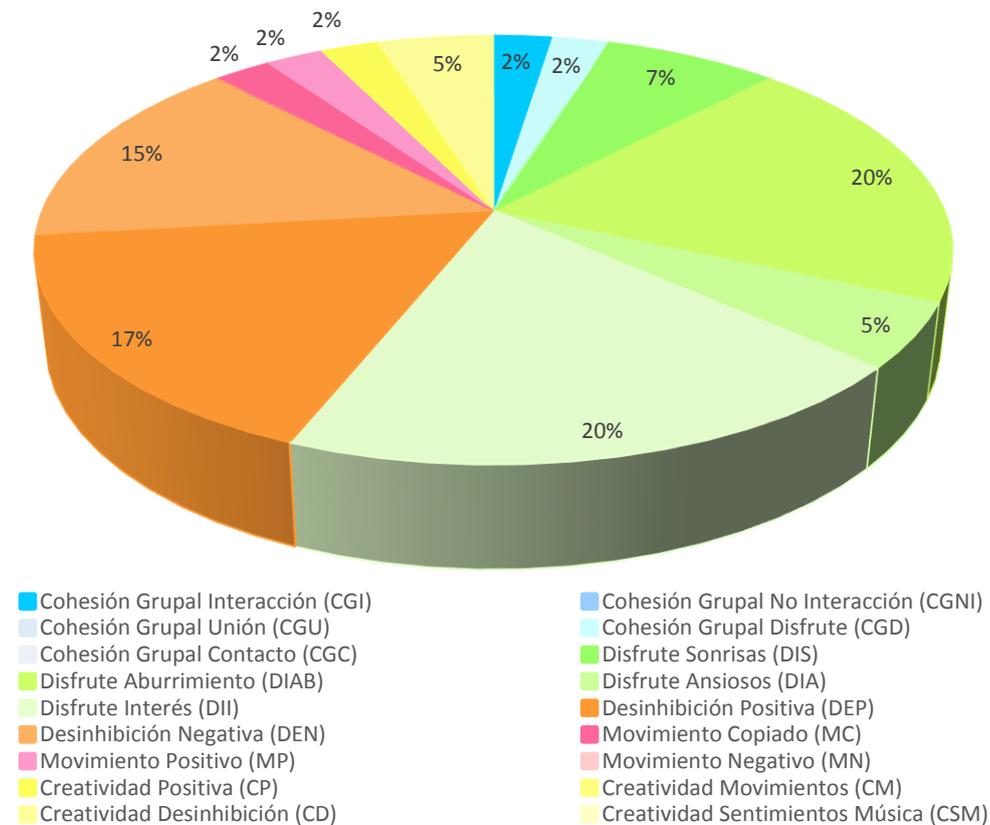


Figura 21. Subcategorías 1º de primaria

Como podemos ver, respecto a las categorías, la principal de todas al igual que a nivel global es la de *disfrute* (52%), seguida de la de *desinhibición* (33%). Sin embargo, en este grupo es característico que, dentro de la categoría de *disfrute* la más repetida es la de *disfrute aburrimiento* (20%) junto con la de *disfrute interés* (20%). Esto es debido a que, fue con este grupo con el que mayor problema tuvimos para que unos alumnos decidieran participar en la actividad. “Le ha dicho a Ion que él no iba a bailar porque era para chicas”. (Observación directa) Esto nos hace pensar que en este grupo es necesario trabajar los estereotipos de género. Por tanto, sería muy interesante trabajar en las siguientes sesiones estos prejuicios para poder dejarlos de lado. Además, deberíamos conocer sus intereses para poder atraerlos a la actividad y que crezcan sus ganas por participar, de modo que se reduzca esta subcategoría.

La siguiente categoría más representada es la de *desinhibición* (33%), sin embargo, los datos entre la *desinhibición positiva* (17%) y la *desinhibición negativa* (15%) están muy

igualados. Esto se ve afectado por el mismo motivo que el del *disfrute aburrimiento*. Por eso, es importante tomar estos datos como un aprendizaje y tratar de que la *desinhibición negativa* descienda.

Otras características que detectamos es que en este grupo a pesar de estar junto a las categorías más bajas, sí que se vio más representada la *creatividad* (5%). De modo que nos dice que se trata de un alumnado libre, autónomo y espontáneo, por ello, es muy importante que no dejemos escapar estas cualidades y que las usemos para potenciarlas más a fondo con las siguientes sesiones que sí que estaban más pensadas en fomentar su creatividad.

Junta a la creatividad, están el *movimiento* (5%) y la *cohesión grupal* (5%). La de *movimiento* no debe preocuparnos mucho ya que como el movimiento es el recurso con el que vamos a trabajar a lo largo de las sesiones se verá incrementado en sus diferentes subcategorías debido a la planificación de estas.

Sin embargo, respecto a la *cohesión grupal* sí que debemos hacer mayor hincapié ya que estos datos nos pueden aportar que quizás no sea un grupo unido y nos cueste crear ese vínculo de unión. Aunque estoy segura, de que si hubiéramos logrado eliminar los prejuicios nombrados anteriormente y con el transcurso de las sesiones, esta categoría se hubiera visto incrementada ya que el resto de sesiones implican mayor unión y confianza en los compañeros.

3.3.2. Segundo de primaria

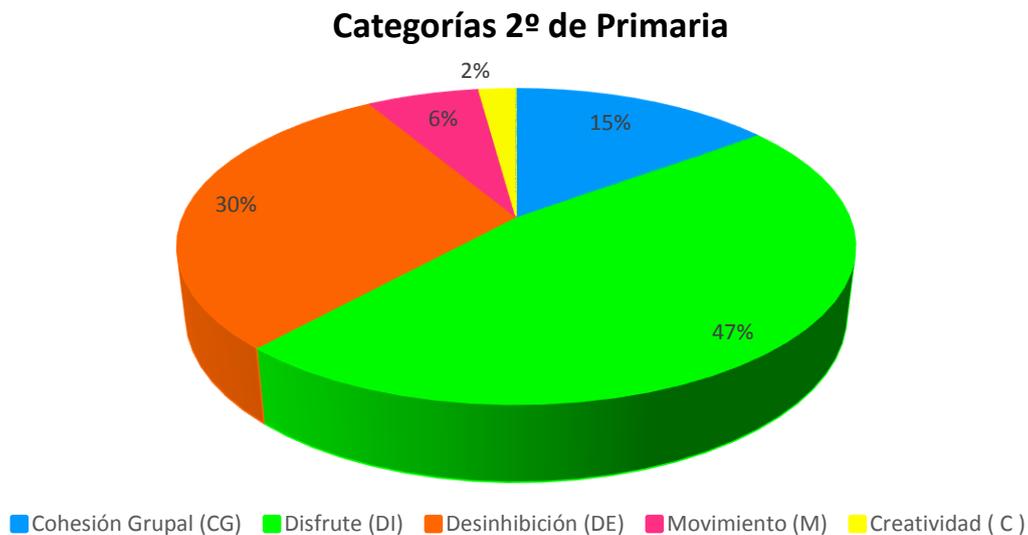


Figura 22. Categorías 2º de primaria

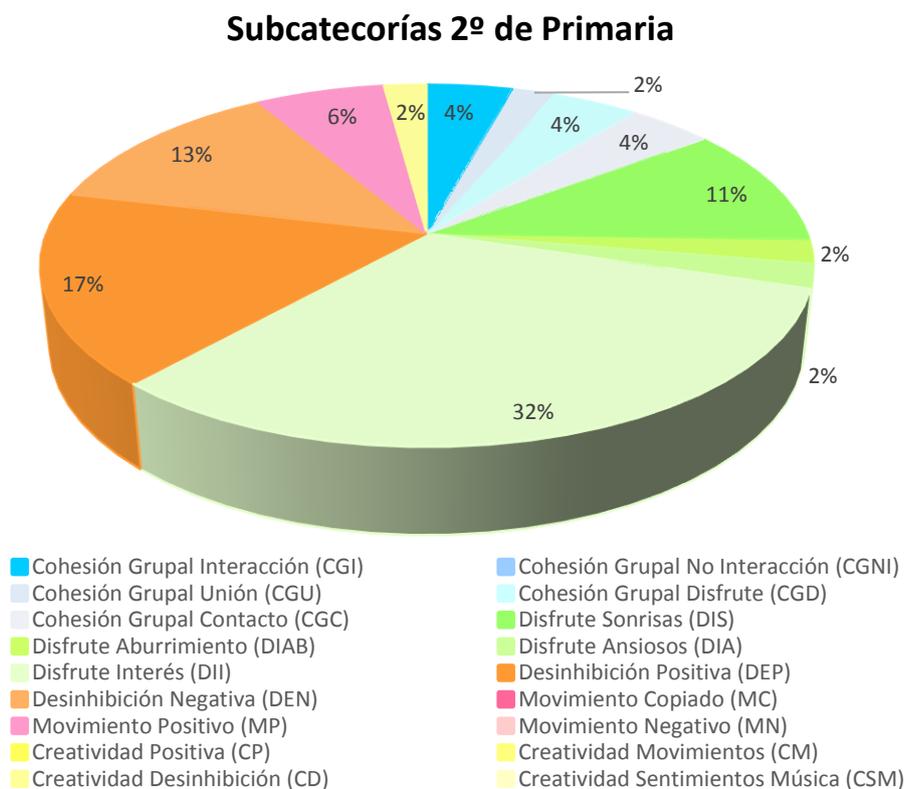


Figura 23. Subcategorías 2º de primaria

Este curso destaca por su alto porcentaje en la categoría disfrute, concretamente la de *disfrute interés* (32%). El grupo demostró desde el principio su curiosidad por la actividad y se entregó totalmente desde el principio, por eso este alto porcentaje. Viendo esta entrega a pesar de ser la primera sesión, no me cabe dudas que durante el resto de la propuesta esto se habría mantenido ya que nos hubiéramos ido conociendo mejor y habría más confianza y entrega por su parte al sentirse cómodos y en un entorno seguro. Otro dato positivo es, que la subcategoría de *disfrute aburrimiento*, casi no está marcada por este curso (2%), lo cual nos hace ver que la actividad les gusta y que se han sentido atraídos por ella. Por tanto, viendo su interés y disfrute en la actividad, me hace pensar que en las siguientes sesiones que son más libres, con actividades originales, ese porcentaje no se vería incrementado, a lo sumo descenderá más.

Respecto a la *desinhibición* (30%), se asemeja mucho a la del grupo de 1º de primaria (30%). Tanto la *desinhibición positiva* (17%) y la *desinhibición negativa* (15%) están casi al mismo nivel, aunque afortunadamente, la positiva va en cabeza. Como venimos diciendo, es normal que exista inquietud tratándose de la primera sesión, pero estoy segura de que, con el paso de las sesiones y conforme se vaya creando ese vínculo de grupo que estamos buscando, esta subcategoría descendería.

Este grupo destaca también por la *cohesión grupal*. A pesar de que a nivel general, tiene muy poco porcentaje (15%), hemos visto que de una manera u otra hemos detectado casi todas las subcategorías. De modo que nos hace ver que se trata de un grupo unido, con confianza, que disfruta jugando con sus compañeros y que muestra afecto por ellos. Esto es muy positivo en el grupo, ya que estoy convencida de que si hubiéramos seguido trabajando en las siguientes sesiones las cuales sí que estaban más enfocadas en la confianza de grupo, esta categoría cogería fuerza y se pondría en cabeza junto con la categoría de disfrute.

Sin embargo, si hablamos de la categoría de *creatividad*, podemos ver que no hemos recogido muchos datos de esta en el grupo de 2º de primaria (2%). Podemos detectar que a pesar de ser un grupo unido, es más reservado a la hora de expresarse libremente, sin embargo, es pronto para hacer esta suposición tratándose de la primera sesión. Aunque podemos decir que tratándose de un grupo con relaciones positivas, tenemos

una base perfecta para que con el transcurso de las clases se sientan cómodos y apoyados por sus compañeros para crear libremente sin ser juzgados.

Por último respecto al movimiento, podemos ver que se esfuerzan por tratar de hacer los pasos correctamente, así que al igual que con la subcategoría de *disfrute interés*, nos demuestra su interés y entrega por la actividad. De modo que podemos deducir que en un futuro no debería haber grandes problemas a la hora de realizar actividades más complejas o que requieran más entrega por su parte.

3.3.3. Comparación por cursos

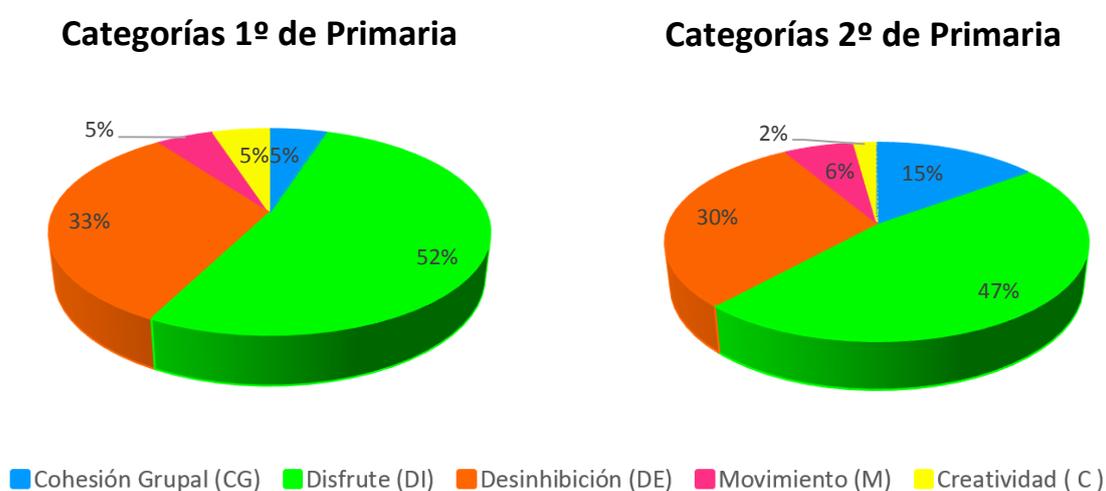


Figura 24. Comparación 1º y 2º de primaria

Si nos paramos a hacer una comparación entre ambos grupos, podemos ver que no existen grandes diferencias entre uno y otro. Sin embargo, sí que la hay si profundizamos en las subcategorías. Ya que, si nos fijamos en la categoría *disfrute*, ambos cursos tienen un porcentaje similar (52%) y (47%), excepto el de 1º de primaria que es más alto (52%), aunque como hemos visto, gran parte de este porcentaje es debido a la subcategoría *disfrute aburrimiento* (20%), mientras que esta subcategoría en el grupo de 2º de primaria no ha sido significativa (2%). Esto nos da a entender que con el primer grupo nos hubiera costado un par de sesiones más que disfrutasen y se sintieran atraídos por la actividad, mientras que con el segundo grupo este paso ya se dio en la primera sesión. A pesar de esto, deberíamos seguir trabajándolo ya que también hay datos acerca del aburrimiento, aunque en un grado mucho menor.

Por otro lado, observamos que la subcategoría de *disfrute sonrisas* es considerablemente mayor en el grupo de 2º de primaria (11%) respecto al de 1º (7%). Como venimos diciendo, este grupo se entregó a la actividad desde el primer momento sin prejuicios de modo que consiguieron pasárselo bien y disfrutar de la actividad, mientras que el otro grupo tuvo más dudas e inquietudes y esto se ve reflejado en las subcategorías de aburrimiento y sonrisas.

Esto no debe desmotivarnos ya que tratándose de la primera sesión y teniendo en cuenta que desconocían por completo a la docente es normal que surgieran estas dudas e inquietudes. Esto también ha quedado reflejado en la *desinhibición negativa*, en donde el porcentaje es muy alto, un 15% en 1º de primaria y un 13% en 2º de primaria. Aunque afortunadamente, siempre está por delante la positiva. Debemos quedarnos con esto ya que a pesar de sus preocupaciones, siempre prevalece la calma. Por tanto, con el transcurso de la unidad, conforme se fuese asentando todo, se habrían creado vínculos de confianza y estas inseguridades habrían ido desapareciendo.

Acercas de la *cohesión grupal*, podemos ver que el grupo de 2º de primaria tiene una mayor unión (15% (mientras que en el grupo de 1º no tanto (5%). Esto puede ser debido a que los de segundo curso, la mayoría de los alumnos llevan más de un año juntos, mientras que los de primer curso se conocían de hace unos meses. Lo que sacamos en claro es que esta falta de vínculo grupal no es debido a malas relaciones sino al poco tiempo que se conocen, de modo que, esta propuesta es una muy buena herramienta para comenzar a consolidar el grupo y en el caso de 2º de primaria para seguir fortaleciendo la unión que ya tienen.

La categoría *movimiento* como venimos viendo, es una categoría que no ha tenido altos resultados en ninguno de los grupos. Aunque los pocos que tenemos son buenos ya que en ninguno de los dos grupos hemos visto rastro de *movimiento negativo*, de modo que al tratarse de la herramienta con la que vamos a desarrollar el resto de categorías, deberíamos ver una evolución.

Por último, la *creatividad* se ha detectado más en el grupo de 1º de primaria (5%) que en el de 2º (2%). Sin embargo, detectar datos sobre *creatividad* en ambos grupos tratándose de la primera sesión, la cual es la más dirigida de todas las propuestas en la

unidad, nos hace confiar en que esta categoría se vería incrementada en las siguientes sesiones en las que se pide mayor libertad de movimiento, espontaneidad y confianza en sí mismos y en el grupo para expresar de manera autónoma y libre.

3.4. Cuarto nivel de análisis por instrumentos

En este nivel de análisis, estudiaremos los datos obtenidos según cada registro. Es muy importante analizarlos con esta clasificación ya que en cada registro podemos observar diferentes puntos de vista, el de la docente, el del docente de Educación Física y el de los alumnos.

3.4.1. Observación directa e indirecta

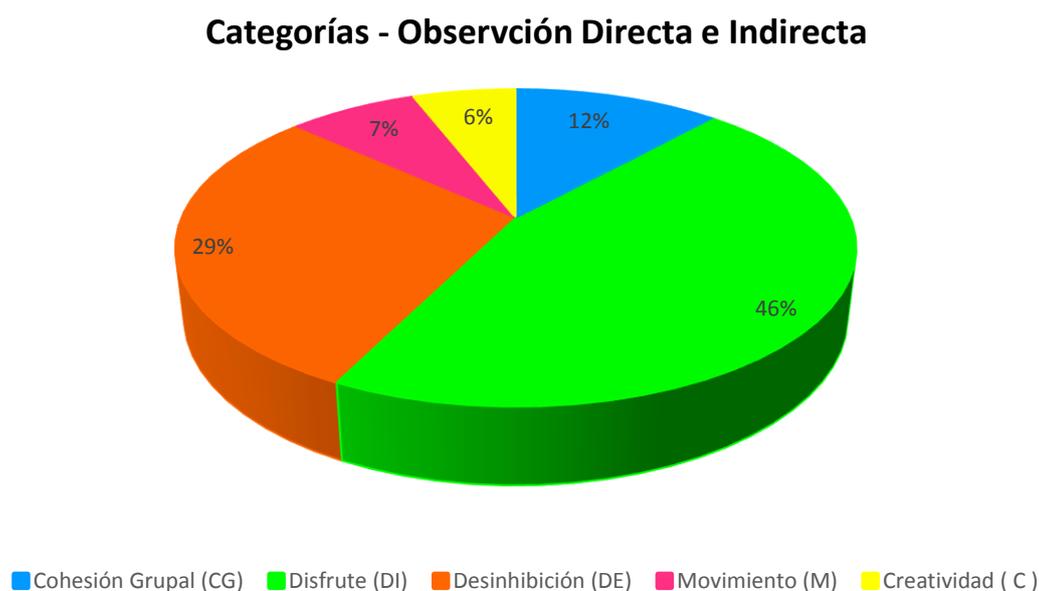


Figura 25. Categorías de la observación directa

Subcategorías - Observación Directa e Indirecta

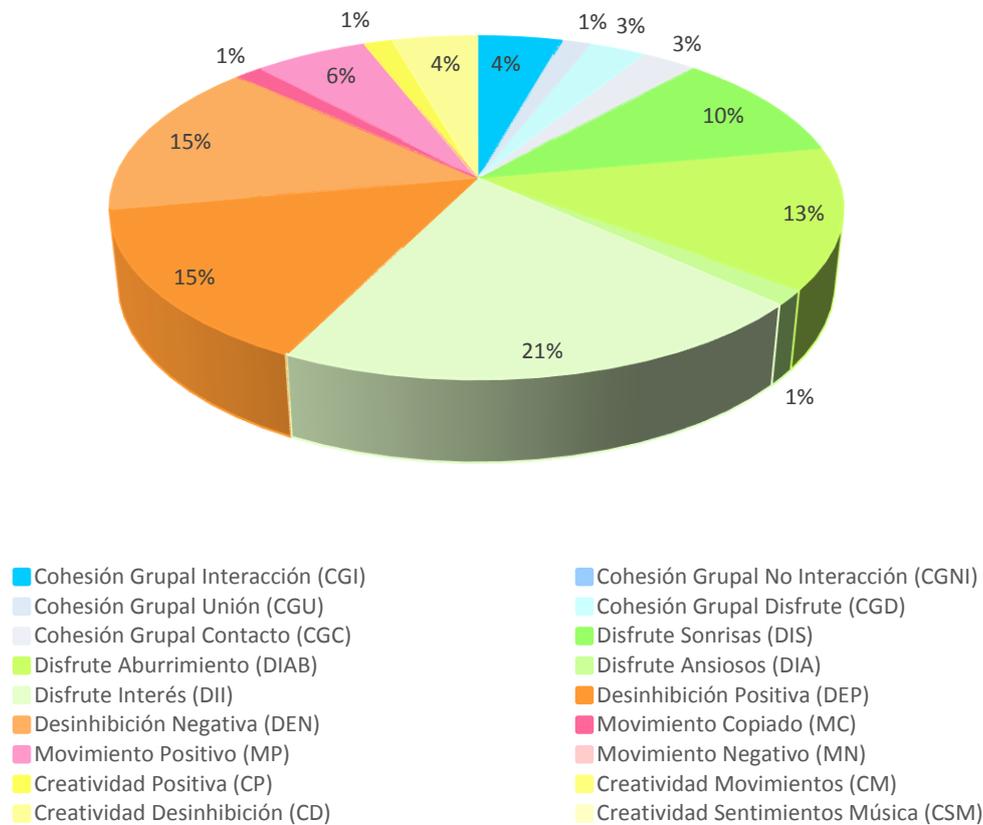


Figura 26. Subcategorías de la observación directa

Una de las características que más llama la atención a la hora de estudiar la observación directa e indirecta, es que aparecen reflejadas casi todas las subcategorías, esto principalmente es debido a que la docente conoce el estudio que se está realizando y con el sistema de categorías con el que se hace y desde este punto de vista, se detectan más situaciones en las que se hayan visto involucradas alguna de las subcategorías establecidas.

A pesar de esto, cumple con los porcentajes globales. La principal categoría es la de *disfrute* (46%) ya que como venimos diciendo en nuestra primera sesión era nuestro principal objetivo y lo conseguimos. Por tanto, en las siguientes sesiones este aspecto también debería quedar reflejado, para ello no deberíamos confiarnos y seguir esforzándonos al máximo porque mantengan su interés en la danza.

Respecto a la *desinhibición* (29%) esta empatada la negativa (15%) con la positiva (15%) a diferencia de otros registros en la que la positiva tiene mayor puntuación. Esto puede ser debido a la exigencia de la docente a la hora de analizar, quizás percibió una mayor inquietud o inseguridad de la que realmente existió en el ambiente. De todos modos, esto es positivo ya que nos hubiera hecho estar más cuidadosos con esto durante las siguientes sesiones intentando que se sientan en un entorno seguro.

De la *cohesión grupal*, podemos decir que pudimos detectar las primeras pinceladas de esta. El hecho de saber distinguir en qué puntos son más o menos fuertes en sus relaciones, nos ayuda a saber en qué debemos hacer mayor hincapié según las relaciones y los grupos.

Por último me parece interesante hablar de las categorías *movimiento* (7%) y *creatividad* (6%) juntas ya que la subcategoría de *creatividad* que mayor puntuación ha tenido es la de *creatividad positiva* (4%), la cual está relacionada con el movimiento y la libertad de crear movimientos. Esto, junto a los datos de la categoría de *movimiento*, nos hace ver que confían en la docente, en la actividad que están realizando y que están dispuestos a esforzarse por reproducir los movimientos lo mejor posible dejando de lado la vergüenza y entregándose sin prejuicio alguno a crear y a ser espontáneos en sus movimientos.

Creemos que esto es muy provechoso ya que teniendo en cuenta que esta sesión no estaba enfocada a que cresasen, sí que se dieron situaciones en las que vimos esa creatividad. Por tanto, conociendo el resto de sesiones suponemos que no tendrían ningún problema en dejarse llevar por la música libremente cuando así se lo pida la actividad.

3.4.2. Entrevista inicial profesor de educación física

Categorías - Entrevista profesor de E.F

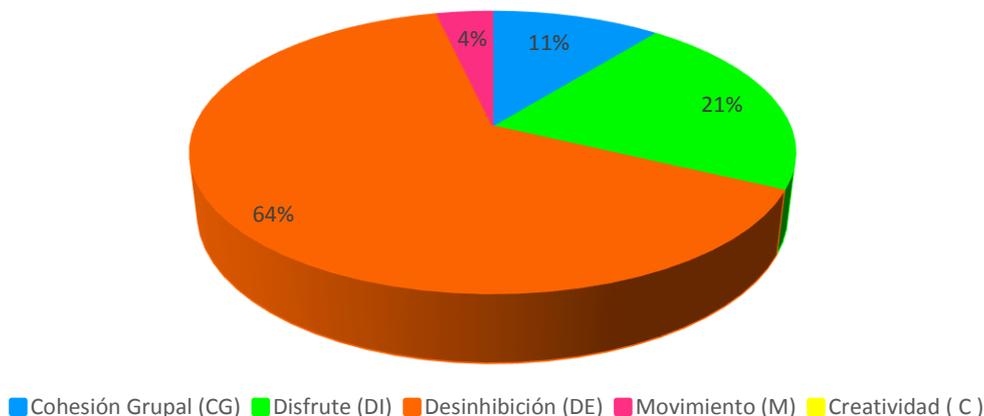


Figura 27. Categorías entrevista profesor E.F

Subcategorías - Entrevista docente E.F

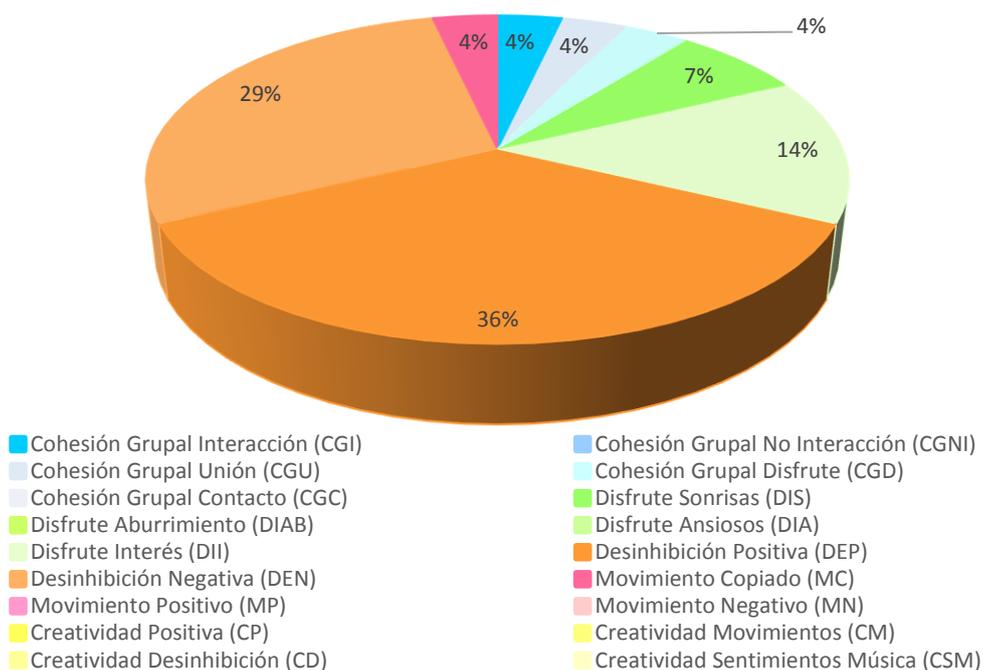


Figura 28. Subcategorías entrevista profesor E.F

Este análisis está basado en la entrevista que se realizó al docente de Educación Física al inicio de la unidad. Por eso, la categoría de *desinhibición* es la principal en este registro (64%) ya que el docente mostro tanto sus inquietudes por el desconocimiento del proyecto como su tranquilidad y positividad ante él. A rasgos generales, estaba contento

con la propuesta y consideró que iba a ser una herramienta muy útil para lograr los fines propuestos. “Dicho esto, este tipo de Unidades Didácticas pueden contribuir y contribuyen en el bienestar del alumnado y en sus buenas relaciones”. (Entrevista profesor de E.F)

Señaló sus dudas sobre lo que iba a pasar y por eso, el porcentaje tan alto en *desinhibición negativa* (29%). Aunque nos quedamos con los porcentajes altos en *desinhibición positiva* (36%) y los porcentajes de *disfrute* (21%) que nos informan de que a pesar de sus dudas ya que no sabía qué ocurriría durante las sesiones, él mostro su conformidad ante el proyecto, su ilusión e interés por este y su disposición a ayudar en todo momento.

Él consideró que esta unidad podía ayudar a la cohesión grupal a pesar de reflejar que es algo que lleva mucho tiempo consolidar en un grupo con estas características. “En estos grupos donde hay tantas alta y bajas a lo largo del curso y a lo largo de los años, es complicado conseguir una buena cohesión”. (Entrevista profesor de E.F)

Sin embargo, quedan reflejadas muchas de las subcategorías de la *cohesión grupal* (11%). Por tanto, nos hace ver que desde el punto de vista de alguien con mucha experiencia en este campo, nuestra unidad sigue un camino adecuado para lograr nuestros objetivos. “pero sin duda este tipo de sesiones de Educación Física (EF), contribuye a ello” refiriéndose a la cohesión. (Entrevista al profesor de E.F)

Por otro lado, también compartió que le parece una muy buena forma de que el alumnado conozca su cuerpo, por tanto nos hace ver que considera importante tratar este contenido en las aulas de Educación Física y que él no tiene ningún problema en realizarlo en sus clases. Esto quedó reflejado en la categoría *movimiento* (4%). De hecho, en todo momento participó y confió en las actividades que se estaban realizando. “Lo que tengo claro es que es una muy buena oportunidad para que conozcan su cuerpo de otra forma”. (Entrevista al profesor de E.F)

Por último, no hay ningún dato sobre la *creatividad*. Esto puede ser debido a que ninguna de las preguntas planteadas en la entrevista hacían referencia a esta. Por tanto, no podemos hacer una visión sobre esta categoría desde el punto de vista del docente de Educación Física.

Con todo, creemos que la visión final del docente tras acabar la unidad hubiese sido muy positiva ya que tras haber presenciado las sesiones habrían desaparecido sus dudas y habría incrementado otras subcategorías al haber vivenciado su evolución durante las sesiones.

3.4.3. Entrevistas diarias alumnos

Categorías - Entrevistas alumnos

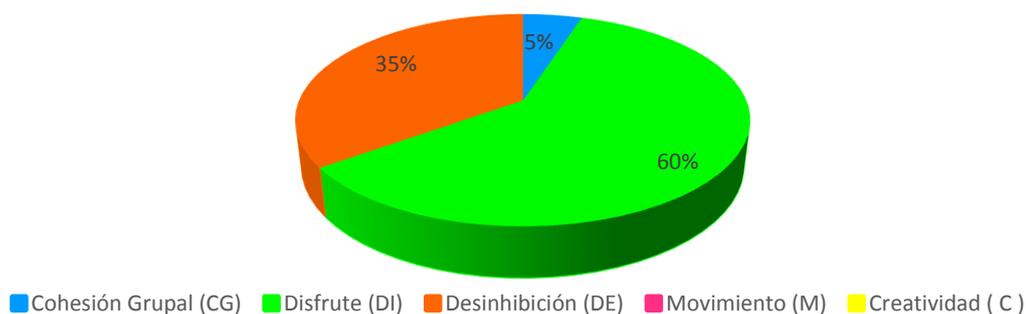


Figura 29. Categorías entrevistas alumnos

Subcategorías - Entrevistas alumnos

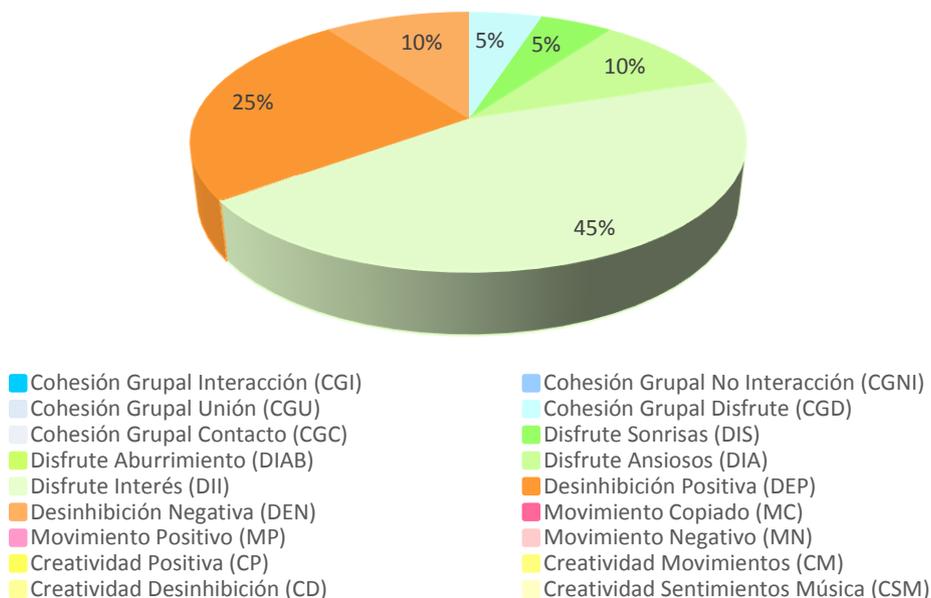


Figura 30. Categorías entrevistas alumnos

Por último, respecto a la perspectiva obtenida por los alumnos, vemos como en general es muy positiva, ya que prevalece el *disfrute* (60%) y la *desinhibición positiva* (25%). Estos datos no hacen ver que nuestro objetivo principal de la primera sesión que era que disfrutasen de la actividad y les gustase para poder trabajar de manera adecuada el resto de sesiones, se cumplió. Como vemos salieron muy contentos e interesados por continuar con la danza en las siguientes sesiones. Aunque también detectamos alguna inquietud expresada durante estas entrevistas debido al comportamiento de otros alumnos “Lo menos que los chicos se suban a las colchonetas que hemos dicho que no se podían tocar” o por causas que no pudimos controlar como la distracción por la nieve que comenzó a caer. “Dejan de prestar atención a la entrevista porque vuelve a ponerse a nevar”. (Entrevistas diarias alumnos) Sin embargo esto nos quiere decir que sus preocupaciones tiene fácil solución y que en el futuro esto descendería.

También nos hicieron ver que disfrutaron de la actividad acompañados de sus compañeros. Por lo que vemos en la categoría de *cohesión grupal* (5%), les gusta trabajar con su grupo y se sienten cómodos para compartir y es mostrarse en este tipo de actividades. “Antes de empezar, los alumnos juegan entre ellos, dos de ellos se dan un abrazo” (Observación indirecta)

En general creo que son unos buenos datos de partida ya que el disfrute de la actividad es la base para lograr cualquier otro objetivo y el hecho de que lo lográramos en la primera sesión, nos da una pista de que en el resto de sesiones con actividades diferentes y más atrevidas, habrían producido el incremento del resto de categorías y subcategorías logrando nuestros objetivos finales.

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

En este apartado vamos a realizar un análisis general de lo que ha sido nuestro proyecto de investigación. Sin embargo, debemos tener en cuenta que, como venimos diciendo, no hemos podido llevar el estudio al completo debido a la crisis sanitaria del COVID-19. A pesar de esto, con los datos que hemos obtenido hasta ahora, podemos hacer una aproximación a lo que hubiéramos obtenido al final del proyecto.

Con estos datos, podemos creer que sí hubiéramos cumplido nuestros objetivos principales de cohesionar el grupo a través del disfrute y la desinhibición, desarrollando su creatividad y movimiento a través de la danza. Ya que, como hemos visto en los análisis, todas estas categorías y subcategorías en menor o mayor medida quedaron representadas en la primera sesión. Por tanto, teniendo en cuenta que el resto estaban enfocadas a trabajar estos objetivos, se tendría que haber visto una evolución en estos ámbitos en comparación con el inicio de la unidad, o al menos es lo que humildemente creemos, creando una tendencia y evolución positiva en el trabajo y objetivos planteados.

Como podemos ver, el alumnado disfrutó de la actividad y pasó una rato agradable con sus compañeros. Por tanto, teniendo en cuenta los factores que estaban en nuestra contra, como el desconocimiento de la actividad y de la docente que lo impartía, podemos asegurar que con el paso de las sesiones, las cuales seguían un progreso de enseñanza enfocado a obtener dichos objetivos, los resultados habrían seguido la línea que planteábamos al inicio.

Si nos centramos en las preguntas y los objetivos iniciales, si seríamos capaces de lograr que disfrutaran junto a sus compañeros; que desarrollasen su espontaneidad y creatividad; y que perdieran la vergüenza a moverse y expresarse libremente, podemos comprobar que en la primera sesión se detectó todo esto. De modo que no me cabe duda que después de dos meses, sus relaciones personales, su manera de expresarse corporalmente y su creatividad a la hora de moverse, se habría visto incrementada y mejorada.

Esta propuesta está basada en la necesidad que detectamos en la escuela pública San Francisco de cohesionar al alumnado. La falta de cohesión grupal se percibía en los

cursos más altos donde en teoría, por el hecho de convivir tantos años juntos, debería existir una unión grupal, sin embargo, no era el caso. Por tanto, nos pareció importante trabajar este aspecto desde los primeros cursos para que estas relaciones fueran positivas en un futuro.

Para la elaboración de la unidad, nos basamos en el currículo establecido por la LOMCE a través del Decreto Foral 60/2014 y en la información recopilada por especialistas en este campo, de la cual hemos dejado constancia en el marco teórico.

Por otro lado, son muchas las cuestiones que quedan abiertas, aún más teniendo en cuenta que todas nuestras conclusiones están basadas en los datos de la primera sesión y en suposiciones a partir de los mismos. Por eso me gustaría llevar toda la propuesta al aula y comprobar si realmente habríamos logrado nuestros objetivos. Sobre todo, el de cohesionar el grupo, un propósito muy difícil de conseguir en tan poco tiempo.

Incluso, se podría enfocar esta unidad cada año y fomentar esta cohesión desde 1º hasta 6º de primaria. De modo, que cada curso se trabajase la unión grupal a través de la danza. O proponer esto mismo, pero poniendo nuestro principal foco en fomentar su creatividad, es decir, unas sesiones donde el principal objetivo sea a través de la expresión corporal y el movimiento, desarrollar su espontaneidad e imaginación para crear.

Respecto a mi experiencia, he disfrutado mucho realizando esta propuesta de investigación ya que a diferencia de lo que veníamos haciendo en la universidad, la unidad que diseñé en principio, sí que se iba a llevar al aula, por lo que me hizo ser más consciente de los tiempos, del tipo de actividades o el tipo de alumnado...

Me quedo con la pena de no poder llevar a cabo el resto de sesiones, ya que en la que sí se realizó, me sentí muy cómoda al permitirme fusionar las dos áreas que más me gustan, la enseñanza y la danza.

Como ya dije al principio de la propuesta, creo en esta unión ya que la he experimentado desde que tenía cinco años y he vivido en primera persona todos sus beneficios y aprendizajes. Por eso he disfrutado con esta experiencia, involucrándome en el proyecto a fondo, porque creo firmemente en todas las aportaciones que nos ofrece la danza.

Por tanto, es por todo esto que no descarto en un futuro, cuando sea docente, llevar a cabo la propuesta o intentar transmitir a otros docentes la importancia que tiene trabajar la danza y la expresión corporal en el aula.

Como hemos ido diciendo, es una actividad ausente en la clases de Educación Física por falta de formación específica o desconocimiento de los docentes y, como sabemos, si el profesorado no muestra seguridad y motivación en las actividades que propone, seguramente estas no lleguen a estimular lo suficiente al alumnado.

Para concluir, me gustaría hacer un llamamiento a los profesores y profesoras de Educación Física para que confíen en esta disciplina y se formen sobre este tema que tantos beneficios ofrece para conseguir un desarrollo integral en el alumnado.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (1989). *Métodos de investigación educativa*. Barcelona: Ceac.
- Cabrera, A. M. (2015). *Danza, bienestar y emociones positivas una mirada desde la psicología positiva*. (Trabajo de Fin de Grado) Uruguay: Universidad de la República.
- Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona: INDE.
- Cuellar Moreno, M. (1996). "Danza, la gran desconocida: Actividad Física paralela al Deporte". *Boletim Da Sociedade Portuguesa de Educaçao Física*, 13, 89–98.
- DECRETO FORAL 60/2014, de 16 de julio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación primaria en la Comunidad Foral de Navarra. Obtenido de https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/B62A9CFB-C17B-461E-BD7D-BBEE005C2096/0/F1410295_EducacionPrimaria.pdf
- Erickson, F. (1986). "Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza en Wittrock, M. C. La investigación de la enseñanza II". *Métodos Cualitativos y de observación*. Barcelona: Paidós.
- Esteve García, A. I. (2013). *La expresión corporal y la danza en educación infantil*. (Trabajo de Fin de Grado). Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Fernández Díez, B. (2006). "Posibilidades comunicativas y creativas del contacto corporal en educación física". *Actividad Física y Expresión Corporal*.
- García, H. (2003). *La danza en la escuela*. Barcelona: INDE.
- Arnosí, R. (2012). *La danza en la escuela*. (Trabajo de Fin de Grado) Cantabria: Universidad de Cantabria.
- Muñoz Benito, M. Ma. (2019). *La Danza Como Herramienta Para Fomentar La Inclusión Social Con Discapacidad Intelectual*. (Trabajo de Fin de Grado) Palencia: Universidad de Valladolid.
- Vicente Nicolás, G., Ureña Ortín, N., Gómez López, M., & Carrillo Viguera, J. (2010). "La danza en el ámbito de educativo". *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(17), 42–45.

Zurdo, R. (2005). "La improvisación de la Danza Contacto o la libertad de danzar". *Actas de las II Jornadas Regionales de Expresión Corporal*, 101-114.

A. Anexo I

Educación Física		
1º Educación Primaria		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje
<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS.</p> <p>Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.</p> <p>Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad.</p> <p>Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas sencillas.</p> <p>Práctica de bailes y danzas populares de ejecución simple.</p> <p>Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.</p> <p>Observación y comprensión de mensajes corporales sencillos.</p> <p>Imitación de personajes, objetos y situaciones.</p> <p>Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.</p> <p>Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.</p>	<p>1. Aplicar habilidades perceptivo motrices y las habilidades motrices básicas en la resolución de situaciones motrices, adaptándose a requerimientos espacio temporales sencillos, identificando y controlando las partes del cuerpo y sus movimientos y diferenciando los estados de tensión relajación, así como los de equilibrio y desequilibrio.</p> <p>2. Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento usando estructuras rítmicas simples, canciones gesticuladas y el juego simbólico.</p> <p>3. Utiliza nociones y principios básicos sobre la higiene corporal y el movimiento.</p> <p>4. Adoptar hábitos básicos de higiene corporal, relacionados con la actividad física y la salud.</p> <p>5. Identificar y respetar las normas, de juegos y actividades, así como sobre el uso de los materiales y los espacios, relacionándolas con la seguridad y la salud.</p>	<p>1.8. Utiliza distintos tipos de desplazamiento: andar correr, saltar, reptar, trepar ..., en distintas direcciones y ritmos, adaptándose a la variación de los mismos y coordinando los movimientos de brazos y piernas.</p> <p>1.10. Realiza giros básicos sobre el eje corporal longitudinal, manteniendo el equilibrio general en la acción y coordinando todos los segmentos corporales.</p> <p>2.1. Se desplaza siguiendo ritmos sencillos marcando con paradas los silencios.</p> <p>2.2. Reproduce ritmos sencillos a través de movimientos de segmentos corporales (pies, manos ...).</p> <p>2.3. Reproduce bailes infantiles sencillos utilizando pasos básicos.</p> <p>2.4. Representa a través de gestos y movimientos, a animales, oficios, acciones que le resulten familiares ...</p> <p>4.2. Respetar las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.</p>

Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse.	6. Participar con interés en las actividades, valorando la actividad física	6.1. Muestra interés y participa activamente en todo tipo de actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes.
<i>2º Educación Primaria</i>		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje
<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS.</p> <p>Realización de acciones corporales improvisadas en respuesta a estímulos visuales, auditivos y táctiles.</p> <p>Exploración de posibilidades expresivas con ritmos, objetos y materiales.</p> <p>Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.</p> <p>Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad.</p> <p>Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas sencillas.</p> <p>Práctica de bailes y danzas populares de ejecución simple.</p> <p>Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.</p> <p>Observación y comprensión de mensajes corporales sencillos.</p>	<p>1. Aplicar habilidades motrices básicas adaptándolas a combinaciones simples de las mismas y a requerimientos espacio temporales.</p> <p>2. Aplicar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento mediante danzas, canciones gesticuladas y el juego simbólico.</p> <p>3. Utiliza nociones y principios básicos sobre la higiene corporal y el movimiento.</p> <p>4. Mejorar los parámetros generales de la condición física desde la perspectiva de salud, a través de la práctica necesaria para el desarrollo de las habilidades motrices.</p> <p>5. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo con los demás y con el entorno.</p> <p>6. Participar con interés en las actividades, valorando la actividad física</p>	<p>1.2. Es capaz de relajarse globalmente en diferentes situaciones relacionándola con la respiración.</p> <p>1.7. Se orienta en el espacio e identifica la posición de los demás, en un grupos de diferentes estructuras (filas y columnas ...).</p> <p>1.14. Realiza giros básicos sobre el eje longitudinal, en ambos sentidos, y sobre el eje transversal hacia delante manteniendo el equilibrio general en la acción y coordinando todos los segmentos corporales.</p> <p>2.1. Adapta sus movimientos y desplazamientos a diferentes ritmos y músicas.</p> <p>2.2. Reproduce diferentes ritmos a través de movimientos de segmentos corporales (pies, manos ...) o con todo el cuerpo, identificando silencios y acentuaciones.</p> <p>2.3. Reproduce bailes infantiles populares y tradicionales de su entorno.</p> <p>2.4. Representa a través de gestos a distintos personajes y situaciones cotidianas.</p>

<p>Imitación de personajes, objetos y situaciones.</p> <p>Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.</p> <p>Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.</p> <p>Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse.</p>		<p>5.1. Muestra interés y participa activamente en todo tipo de actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes.</p> <p>5.2. Se relaciona adecuadamente con el entorno y con sus compañeros en el desarrollo de las actividades.</p> <p>6.1. Participa en las actividades disfrutando y con desinhibición, toma iniciativas en el planteamiento de juegos y actividades.</p>
<i>3º Educación Primaria</i>		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje
<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.</p> <p>Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular; la mímica facial, los gestos y los ademanes.</p> <p>Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo o la intensidad en situaciones cotidianas.</p> <p>Adecuación del movimiento a estructuras espaciotemporales.</p> <p>Ejecución de bailes y coreografías simples. Práctica de bailes populares y procedentes de otras culturas, especialmente de las presentes en el entorno.</p>	<p>1. Aplicar habilidades motrices básicas adaptándolas a situaciones con diversidad de estímulos y requisitos de precisión espacio-temporales.</p> <p>2. Aplicar principios y reglas para resolver situaciones motrices colectivas de cooperación, que impliquen actuar de forma coordinada y cooperativa.</p> <p>3. Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento para representar escenas y personajes e interpretar coreografías sencillas ajustándose a un soporte musical y adaptándose al entorno y a las acciones de los demás participantes.</p>	<p>1.2. Controla la relajación de grandes segmentos corporales con poca exigencia de interiorización.</p> <p>1.6. Realiza giros sobre el eje corporal transversal, en los dos sentidos, manteniendo el equilibrio general y coordinando todos los segmentos corporales en la acción</p> <p>3.1. Propone estructuras rítmicas variadas y adapta a las mismas diferentes movimientos y desplazamientos.</p> <p>3.2. Ajusta su movimiento al ritmo de la música de forma individual y coordinada en los grupos de baile.</p> <p>3.3. Crea secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas, incluyendo silencios en parte de ellas.</p>

<p>Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</p> <p>Comprensión de mensajes corporales.</p> <p>Recreación de personajes reales y ficticios.</p> <p>Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.</p> <p>Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.</p> <p>Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.</p> <p>Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.</p>	<p>5. Mejorar los parámetros de la condición física desde la perspectiva de salud, a través de la práctica necesaria para el desarrollo de las habilidades motrices.</p> <p>6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno aplicando las normas de participación en juegos y actividades físico deportivas.</p> <p>7. Participa con interés en las actividades, valorando la actividad física y su importancia en la salud.</p>	<p>3.4. Conoce y practica danzas o bailes tradicionales del entorno.</p> <p>3.5. Participa en representaciones o escenificaciones de historias sencillas utilizando el movimiento y la música.</p> <p>3.6. Realiza actividades de expresión e imitación con ritmo y movimiento siguiendo una melodía.</p> <p>6.1. Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.</p> <p>6.2. Respeta las normas higiénicas en relación con la clase de educación física.</p> <p>7.1. Muestra interés y participa activamente en todo tipo de actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes.</p> <p>7.2. Participa en las actividades con desinhibición e iniciativa.</p> <p>8.1. Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases evitando las acciones peligrosas durante las actividades.</p>
<i>4º Educación Primaria</i>		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizajes
<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. El cuerpo y el movimiento como</p>	<p>2. Elegir y aplicar principios y reglas para resolver situaciones motrices individuales o</p>	<p>1.6. Combina los giros con saltos y desplazamientos y utilizando diferentes superficies y alturas.</p>

<p>instrumentos de expresión y comunicación.</p> <p>Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular; la mímica facial, los gestos y los ademanes.</p> <p>Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo o la intensidad en situaciones cotidianas.</p> <p>Adecuación del movimiento a estructuras espaciotemporales variadas.</p> <p>Ejecución de bailes y coreografías simples. Práctica de bailes populares y procedentes de otras culturas, especialmente las presentes en el entorno.</p> <p>Utilización de las TIC para investigar sobre el folklore tradicional compartiendo la información a través de la red.</p> <p>Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</p> <p>Comprensión de mensajes corporales expresados por sus iguales.</p> <p>Recreación de personajes reales y ficticios. Escenificación de una situación sencilla.</p> <p>Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.</p>	<p>colectivas de cooperación o de oposición utilizando combinaciones de habilidades motrices básicas.</p> <p>3. Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento para, de forma individual o en grupo, representar historias y personajes o reproducir, danzas, bailes.</p> <p>6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno aplicando las normas de participación en juegos y actividades físico deportivas.</p> <p>7. Participa con interés en las actividades, valorando la actividad física y su importancia en la salud.</p>	<p>2.1. Utiliza estrategias sencillas de cooperación para resolver situaciones de juego de oposición a uno o varios adversarios, en coordinación con los compañeros.</p> <p>3.1. Propone estructuras rítmicas variadas y adapta a las mismas movimientos y desplazamientos.</p> <p>3.2. Ajusta su movimiento al ritmo de la música de forma individual y de forma coordinada en los grupos de baile.</p> <p>3.3. Crea secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas.</p> <p>3.4. Conoce y practica danzas o bailes tradicionales del entorno.</p> <p>3.5. Escenifica historias sencillas en grupo.</p> <p>3.6. Realiza actividades de expresión e imitación con ritmo y movimiento siguiendo una melodía.</p> <p>6.1. Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva, y no perjudique el desarrollo de la actividad.</p> <p>6.2. Respeta las normas higiénicas en relación con la clase de educación física.</p> <p>7.1. Muestra interés y participa activamente en todo tipo de</p>
--	--	--

<p>Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.</p> <p>Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.</p> <p>Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.</p>		<p>actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes.</p>
<i>5º Educación Primaria</i>		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje
<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.</p> <p>Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.</p> <p>Coordinación de movimientos, en pareja o grupales, en bailes y danzas sencillos.</p> <p>Identificación y práctica de bailes populares y procedentes de otras culturas, especialmente los presentes en el entorno.</p> <p>Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.</p> <p>Comprensión de mensajes corporales y de representaciones realizados de manera individual o colectiva.</p>	<p>3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p> <p>4. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p> <p>7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>14. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.</p>	<p>1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural</p> <p>1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>3.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos</p>

<p>Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.</p> <p>Escenificación de situaciones reales o imaginarias que comporten la utilización de técnicas expresivas.</p> <p>Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo.</p> <p>Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.</p>		<p>expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.</p> <p>3.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.</p> <p>3.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.</p> <p>3.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.</p> <p>7.1 Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>10.2. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>14.1. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.</p>
<i>6º Educación Primaria</i>		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje
<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS. El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las</p>	<p>3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa,</p>	<p>1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros</p>

<p>posibilidades y recursos del lenguaje corporal.</p> <p>Experimentación con algunas técnicas expresivas básicas como mímica, sombras o máscaras.</p> <p>Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.</p> <p>Coordinaciones de movimiento en pareja o grupales en bailes y danzas sencillos. Identificación y práctica de bailes populares y procedentes de otras culturas.</p> <p>Disfrute alegre y espontáneo por la música y bailes tradicionales, valorando su riqueza y variedad como parte de la diversidad cultural de nuestro país.</p> <p>Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</p> <p>Comprensión de mensajes corporales y de representaciones realizados de manera individual o colectiva.</p> <p>Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.</p> <p>Escenificación de situaciones reales o imaginarias que comporten la utilización de técnicas expresivas.</p>	<p>comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p> <p>4. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p> <p>7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>15. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.</p>	<p>espacio temporales a situaciones con cierto grado de incertidumbre, manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.</p> <p>2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices</p> <p>2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio temporales.</p> <p>3.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo</p>
--	--	--

<p>Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.</p> <p>Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.</p> <p>Utilización de las TIC en investigación, audición y elaboración de actividades sobre el folklore tradicional compartiendo e intercambiando en la red.</p>		<p>individualmente, en parejas o en grupos.</p> <p>3.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.</p> <p>3.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.</p> <p>3.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.</p> <p>7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>10.2. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p>
---	--	---