

Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad del País Vasco (UPV-EHU)
Vitoria-Gasteiz
(España)

Jabier Pérez-Castro
jabi@basakick.net
Aritz Urdampilleta
aritz.urdampilleta@ehu.es

Resumen

Según los estudios de diferentes autores sobre utilidad de la Expresión Corporal (EC) y danza en las clases de Educación Física (EF), se llega a la conclusión de que La danza y la EC no están muy difundidas en la EF, por diferentes aspectos culturales, sobre todo el que las asocia históricamente estas prácticas al sexo femenino. La otra conclusión que se aprecia es que los beneficios mas repetidos de la EC y danza por los autores estudiados, son: en primer grado Sociales (relacionales), coordinativos, expresivos, creativos y de capacidades físicas. En un segundo grado los comunicativas, ritmo-música y coeducación. Y en un tercer grado, desinhibición, formación de personalidad, satisfacción personal, interdisciplinaridad y conocimiento de otras culturas.

Palabras clave: Expresión corporal. Danza. Educación Física. Competencias. Escuelas.

Introducción

La utilidad que tiene la Expresión Corporal (EC) y danza, es mas completa que la puramente física. Hay importantes aspectos en la formación global del individuo: Psicológicos, sociales e incluso da la oportunidad del trabajo de otras áreas de la enseñanza como pueden ser la literatura o la historia. Estas posibilidades abren un abanico interesante a la hora de fomentar estas prácticas, tanto en los estamentos docentes como en la población en general, que pueden ver una herramienta interdisciplinaria muy interesante para los estudiantes (García, 2007)

Han existido ciertas dificultades para describir lo que es la EC, puesto que se trata de un término amplio y polisémico que engloba gran cantidad de prácticas muy diferentes. Arteaga y colaboradores (1997), lo definen como un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo. Por su parte Muñoz (2008) define la Expresión Corporal como aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos. En cualquier caso las dos definiciones vienen a ser similares, se trata de expresar algo interno a través del cuerpo

Conociendo lo anterior, se ha investigado para saber qué tipo de actividades podríamos incluir en la EC. Castañer (2000) y Ortiz (2002) definen las actividades de Expresión: las danzas, los bailes y las gimnasias. Sin embargo, estos mismos autores también comentan que prácticamente no se mencionan los contenidos de las mismas tales como: las técnicas corporales, la espacialidad, la temporalidad, la conciencia corporal, la interpretación y la creatividad.

El tercer aspecto que se quiere mencionar es cuando y donde surgen. Los primeros indicios los tenemos en la edad media, el siglo XVI y XVII, la danza aparece como una de las pocas actividades físicas practicada por las mujeres principalmente de clases elevadas (Macías, 1999). En los principios del Siglo XIX, surge el deporte moderno a la par que la revolución industrial, para luego expandirse por toda Europa, en el siglo XX. En cuanto a La Expresión Corporal, surge como corriente de la Educación Física en la década de los 60, orientada hacia la creatividad y libre expresividad del cuerpo, promoviendo otra forma de tratar el movimiento en donde se aglutinasen cuerpo, espacio y tiempo (Muñoz, 2008). Este retraso en su creación y

el factor de diferencial entre géneros que acabamos de ver y veremos mas adelante, puede ser uno de los motivos que expliquen su situación actual respecto de otras practicas. Simplemente por la parte que toca al autor como objeto de docencia de la asignatura de educación física en diferentes etapas evolutivas, por lo menos dentro de la educación pública y en los extintos planes E.G.B. y B.U.P., saco la conclusión de que ha sido escaso por no decir nulo el fomento de la expresión corporal y de la danza. Por lo que esos antiguos alumnos, hoy algunos casos docentes de educación física., se encuentran en gran parte con problemas para impartir clases de este tipo.

Un aspecto que se ha visto en lo dicho por Macias (1999) y que también lo corroboran Mosquera y Puig (2002) sobre el deporte moderno en sus orígenes, es que no era un mundo de mujeres y, además, los hombres no toleraban su presencia. La posición de rechazo respecto a la incorporación de la mujer al deporte se basaba en el discurso patriarcal que dictaba lo que las mujeres podían o no hacer en este y en otros ámbitos. Este aspecto es algo clave en la evolución y la implantación y de su situación actual de la expresión corporal y la danza en concreto, y de cualquier práctica física en general. Siendo separadas las prácticas físicas por géneros (cada día las oportunidades de practicar cualquier actividad son mayores con independencia del sexo).

Martin y cols. (2009) indican que no fue hasta los años '60 cuando las mujeres participaron en condiciones similares a las de los hombres en los Juegos Olímpicos y añaden que las actividades de carácter expresivo como la danza y la gimnasia se consideraron como actividades físicas recomendables para las mujeres en Europa y en la España de la Segunda República y el franquismo. Como si no fuera poco con esto, durante el franquismo, se prohibieron para las mujeres algunos deportes como el fútbol, el remo, el boxeo y el ciclismo (Mosquera y Puig, 2002). Esto da como resultado que las "gimnasias de expresión corporal y la danza" hasta ahora han constituido el grupo de actividades físico-deportivas más practicadas por las mujeres y una de cada tres mujeres que practica actividades físico-deportivas en España realiza alguna actividad de este grupo (Martin, 2009)

Realmente el género masculino esta, en términos generales, a una distancia considerable del femenino en este tipo de prácticas. Si no se van incluyendo este tipo de prácticas en la educación física general y solo se imparten en academias privadas y extraescolares, será muy difícil que el género masculino llegue a conocerlas debido a una corriente histórica y social que le va a dirigir hacia un tipo de actividades físicas más competitivas y de más contacto.

En cuanto a su implantación académica actual, la expresión corporal ocupa un lugar destacado dentro del currículo oficial reflejado en el bloque de contenidos de expresión y comunicación para primaria , o el de ritmo y expresión para la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Incluso en la nueva reforma en la Educación Secundaria aparece como bloque 3 "Actividades físicas artístico-expresivas" en el Enseñanza Primaria o como bloque de "Expresión Corporal" en ESO (García, 2007)

Sin embargo como bien dice este autor por cuestiones de preferencias personales o profesionales, bien sea por desconocimiento, la expresión corporal se ha convertido en el apartado "apartado" de la Educación Física escolar. A estos aspectos que menciona García (2007), haríamos hincapié en que el desconocimiento que tenemos de estas practicas la mayoría de los que hemos recibo educación en el pasado ha sido por la mala gestión de la Educación Física (EF). En muchos casos la docencia en la educación física en los colegios e institutos la llevaban a cabo profesorado no cualificado (especialmente en las actividades extra escolares), no dándole apenas importancia a lo que hacíamos, simplemente dejándonos jugar un partido de fútbol. La EF no tenía apenas relevancia para los docentes, como la va a tener la EC si forma parte de ella. La mayoría de los que nos hemos especializado en EF, predominantemente del género masculino, nos hemos centrado

en prácticas deportivas, teniendo unos mínimos conocimientos de prácticas expresivas. En muchos casos, como en del autor de este artículo. Trabajando muchos años en gimnasios y por cercanías de prácticas de este tipo, se ha tenido algo más de contacto que en otros casos de gente de edad similar.

Como un ejemplo más de esto, en los mencionados gimnasios de fitness, artes marciales, se ve muy marcada la diferencia entre las prácticas masculinas (culturismo, artes marciales,) y femeninas (aeróbic, danza, funk, hip hop) Toda esta herencia cultural implica que el desconocimiento de las aportaciones de la danza al desarrollo integral de la persona, la consideración eminentemente femenina de esta actividad y/o la falta de formación del profesorado, son algunas de las razones que podrían justificar el desaprovechamiento de la danza como agente educativo de la expresión corporal (García, 2011)

Gregorio y colaboradores (2010) alegan que los problemas que tiene la danza para ser incluirla como una materia más es la falta de formación del profesorado, falta de recursos y espacios adecuados y discriminación de género. Estos autores han aportado a lo anteriormente mencionado dos aspectos como espacios adecuados y falta de recursos. Muchas instalaciones no están preparadas para estas prácticas. Hacen falta recursos, para formación de profesorado, materiales, puesto que en las políticas deportivas son prioritarias las instalaciones para deportes competitivos y federados.

Aunque algunas referencias de los autores se hacen sobre expresión corporal y otras sobre danza, vamos a tomarlo como lo mismo, puesto que la danza esta incluida en la expresión corporal y en estos aspectos tienen las mismas características.

Metodología

Para la obtención de la información se han utilizado las bases de datos del Google Académico, la revista Lecturas: Educación Física y Deportes (EFDeportes.com) y SportDiscus, utilizando las siguientes palabras claves en los buscadores: expresión corporal / danza / educación física / competencias / escuelas. La información científica se ha contrastado con la información de la literatura gris.

Resultados y discusión

Todos los autores dan valor a la expresión corporal y la danza dentro de la EF, mencionando sus valores físicos y otros aspectos de formación global del individuo. El presente trabajo, va a valorar de la forma mas ampliamente posible la bondad de estas practicas, puesto que la visión que tiene el deporte en particular y las actividades físicas en general dentro de la sociedad es de un valor no solo físico, dándole muchos aspectos de formación psicológica (espíritu de superación, concentración, respeto al contrario). Las practicas aquí estudiadas, llegan a otros aspectos formativos que pueden ser complementarios al "deporte tradicional/moderno" y ayudan a enriquecer la educación física.

A continuación expondremos las aplicaciones que han encontrado diferentes autores a la expresión corporal y la danza, dentro de un contexto de educación física:

Las posibilidades comunicativas, creativas y sociales que derivan del tratamiento de la Expresión Corporal (EC), justifican la importancia de trabajar este bloque de contenidos en el marco escolar de la EF (García, 2008)

La danza, formando parte de la EC, se presenta como un contenido con numerosos valores educativos que contribuye al desarrollo de la creatividad del alumnado, al desarrollo de las capacidades físicas y

coordinativas, a la mejora de la expresión corporal, a la socialización en el aula y a una educación rítmico-musical (García, 2008)

La danza como una alternativa educativa que cumple objetivos tan claros e importantes como desarrollar la participación e integración entre los practicantes, fomentar la coeducación, ayudar a la desinhibición y desarrollar la capacidad creativa (García, 2008). En estos 3 párrafos, se ven las definiciones más completas de las que he estudiado en los diferentes artículos, en casi todos los que vienen a continuación, dan alguna de las aportaciones expuestas por García (2008).

Los factores que fomenta la expresión corporal dentro de la EF son: Trabajar la relación entre diferentes asignaturas representando situaciones históricas o literarias, la interdisciplinariedad es importante porque ofrece al alumnado unas auténticas posibilidades de integración y generalización de los aprendizajes. Al alumno se le da la posibilidad de relacionar sus conocimientos de diferentes áreas, al representar situaciones históricas o literarias, no solo memoriza, sino que interioriza una gran cantidad de conocimientos. Interesante aportación al trabajo de la Expresión Corporal con la interdisciplinariedad (García, 2007). Al alumno se le da la posibilidad de relacionar sus conocimientos de diferentes áreas, al representar situaciones históricas o literarias, no solo memoriza, sino que interioriza una gran cantidad de conocimientos. Interesante aportación al trabajo de la expresión corporal con la interdisciplinariedad.

Los factores que fomenta la danza dentro de la EF la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas básicas, el desarrollo de la coordinación y habilidades perceptivo-motoras. Estos factores que describen los autores están incluidos en casi todos los estudios, aunque no aportan apenas nada nuevo, se puede observar que hay ciertos valores que están más valorados, al repetirse (Gregorio, 2010). Estos factores que describen los autores están incluidos en casi todos los estudios, aunque no aportan apenas nada nuevo, se puede observar que hay ciertos valores que están más valorados, al repetirse.

La danza como agente educativo de la expresión corporal permite un trabajo para la educación del cuerpo y del movimiento, permite el desarrollo de la creatividad, la relación entre compañeros, el conocimiento de uno mismo, el conocimiento de otras culturas y el desarrollo de la capacidad expresiva del alumnado. Es el artículo más actual de García en este caso junto con Pérez y Calvo. Añaden como novedad, el conocimiento de otras culturas al representar diferentes tipos de danza, puesto que las danzas folklóricas e incluso las modernas, llevan implícitos aspectos culturales de las regiones donde surgen (García, 2011). Añaden como novedad, el conocimiento de otras culturas al representar diferentes tipos de danza, puesto que las danzas folklóricas e incluso las modernas, llevan implícitos aspectos culturales de las regiones donde surgen.

Viciano y cols. (2004) recogen que la EC forma parte de la realidad educativa actual y que permite el desarrollo de la capacidad expresiva y comunicativa de la persona. Para estas autoras, esta capacidad expresiva se valora en base a tres categorías: 1) Conocimiento personal: desinhibición, conocimiento personal expresivo-segmentario y conocimiento-adaptación personal al entorno. 2) Comunicación interpersonal: comunicación verbal y no verbal y 3) Comunicación introyectiva: información sobre nuestro yo interno. Aportan una visión más social y de formación psicológica de la persona (no física). Estas prácticas dan al alumno la posibilidad de relacionarse con su entorno, conocerse a si mismo y facilitar su comunicación. Dan una visión más social y de formación psicológica de la persona (no física). Estas prácticas dan al alumno la posibilidad de relacionarse con su entorno, conocerse a si mismo y facilitar su comunicación.

En cuanto a la danza Castañer (2000) le da los siguientes valores en las clases de EF. La capacidad creativa, el trabajo y desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, la mejora de la expresión corporal, la socialización en el aula y la educación rítmico-musical. Este autor coincide con García (2008) en sus aportaciones (aunque al haber publicado su trabajo con anterioridad, deberíamos decirlo al revés)

Según Chen y Cone (2003) el proceso de enseñanza de cualquier baile, permite al profesorado plantear propuestas de actividades que desarrollen la creatividad favoreciendo la participación e implicación del alumnado en el proceso de aprendizaje. Como nueva aportación de estos autores, tenemos la implicación del alumno. Las nuevas tendencias docentes (implantación de los grados, después del marco de Bolonia a nivel Europeo) buscan más una participación del alumnado en su proceso de enseñanza, guiado este trabajo por profesor/a. Ya nadie concibe como posible un modelo inmovilista de evaluación, sino que dicho modelo debe adaptarse a las circunstancias, no ya del alumnado, sino de lo que se exige en el mercado de trabajo, así como en la investigación. Tanto dicho mercado como la investigación jurídica son cambiantes, y de hecho los cambios se producen de manera bastante espontánea. La evaluación del alumno debe adaptarse a las exigencias del mercado laboral y de las labores investigadoras. Al menos parece que se ha entendido esa conclusión, aunque todavía parece faltar bastante para interiorizarla (Nieva y Sanchis, 2011)

El sistema de enseñanza anterior de basaba en recibir clases magistrales, en las que en la mayoría de los casos el alumno era una especie de almacén de datos, que luego tenía que exponer en el examen de evaluación. Las posibilidades que dan la expresión corporal y la danza, es ser capaz de crear, con unas pautas mínimas por parte del docente. Esto incentiva y ayuda a interesarse por la materia en cuestión.

En el Proyecto Tuning Educational Structures in Europe (2003) se efectúa una clasificación sobre las diferentes competencias y destrezas consideradas de vital importancia a desarrollar en los estudiantes, procedentes de cualquier titulación académica, éstas son: 1) Competencias instrumentales, orientadas a la adquisición de habilidades cognoscitivas, metodológicas, tecnológicas y lingüísticas, tales como capacidad de análisis y síntesis, organización, conocimientos básicos de la profesión, manejo de las TIC 2) Competencias interpersonales, referidas al desarrollo de capacidades individuales y sociales, como capacidad crítica y autocrítica, desarrollo del autoconcepto y autoestima, trabajo en equipo, habilidades interpersonales y 3) Competencias sistémicas, centradas en la capacidad de integración, como son la capacidad de aplicar los conocimientos teóricos a la práctica, desarrollo de habilidades de investigación, capacidad de generalización de lo aprendido. (Moral y Villalustre, 2004)

La aportación de Muñoz (2008) y los motivos más importantes que tiene la expresión corporal para incluirla en el currículo de EF son: 1) Porque la persona es un ser social que necesita relacionarse, para lo cual utiliza diferentes instrumentos (sonidos, palabras, gestos). 2) Porque la personalidad comienza a estructurarse a partir de las experiencias corporales y se modifica con las experiencias relacionales. 3) Porque constituye una vía de bienestar y satisfacción personal. Aporta una visión algo diferente a los anteriores dándole unos beneficios mas psicológicos y de formación personal, en cierta manera en la línea de Viciano y Arteaga (2004). Es una visión que enriquece a las anteriores, pero si se analiza por si sola deja atrás muchos aspectos importantes. Por otra parte, la satisfacción personal, puede ser cuestionable según cómo se realizan estas actividades de expresión corporal, ya que hay alumnos que pasan muy mal a la hora de expresarse ante otra gente. Desde la experiencia personal, en este sentido, deberíamos de ofrecer una gama amplia de actividades así de diferentes espacios a los alumnos, para que estos se vean cómodos en unas actividades concretas y desarrollen su capacidad de expresión ante los demás. Puede ser que un alumno no sea muy hábil bailando pero sí en otros aspectos de expresión corporal, que le haría disfrutar y enriquecer sus potenciales.

Según García (2007) los factores que fomenta la expresión corporal dentro de la EF son: Trabajar la relación entre diferentes asignaturas representando situaciones históricas o literarias, la interdisciplinariedad es importante porque ofrece al alumnado unas auténticas posibilidades de integración y generalización de los aprendizajes. Al alumno se le da la posibilidad de relacionar sus conocimientos de diferentes áreas, al representar situaciones históricas o literarias, no solo memoriza, sino que interioriza una gran cantidad de conocimientos. Interesante aportación al trabajo de la expresión corporal con la interdisciplinariedad.

Por parte de Gregorio y cols. (2010) los factores que fomenta la danza dentro de la EF la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas básicas, el desarrollo de la coordinación y habilidades perceptivo-motoras. Estos factores que describen los autores están incluidos en casi todos los estudios, aunque no aportan apenas nada nuevo, se puede observar que hay ciertos valores que están más valorados, al repetirse.

García y cols. (2011) aportan que la danza como agente educativo de la expresión corporal permite un trabajo para la educación del cuerpo y del movimiento, permite el desarrollo de la creatividad, la relación entre compañeros, el conocimiento de uno mismo, el conocimiento de otras culturas y el desarrollo de la capacidad expresiva del alumnado. Añaden como novedad, el conocimiento de otras culturas al representar diferentes tipos de danza, puesto que las danzas folklóricas e incluso las modernas, llevan implícitos aspectos culturales de las regiones donde surgen.

Tabla 1. Aplicaciones de la expresión corporal y danza en la educación física según diferentes autores (Elaboración propia)

Autores	Utilidad de la expresión corporal y danza	Reflexiones
García (2008)	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Expresión • Creativas • Sociales (participación e integración) • Cap. físicas • Coordinativas • Ritmo- música • Coeducación • Desinhibición 	Las definiciones mas completas de las estudiadas en los diferentes artículos
Viciana y Arteaga (2004)	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión • Comunicación <p><u>Expresiva</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocimiento personal 2. Comunicación interpersonal 3. Comunicación introyectiva 	Visión más social y de formación psicológica de la persona (no física). Dan al alumno la posibilidad de relacionarse con su entorno, conocerse a si mismo y facilitar su comunicación
Castañer (2000)	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • físico • Coordinación • Expresión • Socialización • Ritmo-música 	Coincide con García (2008) en sus aportaciones
Chen y Cone (2003)	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • Participación • Implicación en aprendizaje 	Nueva aportación de estos autores: implicación del alumno. Las posibilidades crear, con unas pautas mínimas por parte del docente. Incentiva y ayuda a interesarse por la materia
Muñoz (2008)	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita relación social • Mejora la formación de personalidad • Satisfacción personal 	Es una visión que enriquece a las anteriores, sola deja atrás muchos aspectos importantes.
García (2007)	<ul style="list-style-type: none"> • Interdisciplinariedad 	Posibilidad de relacionar conocimientos de diferentes áreas, (historia o literatura.
Gregorio y et al. (2004)	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades y destrezas básicas • Coordinación • Habilidades perceptivo-motoras 	Incluidos en casi todos los estudios, se puede observar que hay ciertos valores que están más valorados
García, Pérez y Calvo (2011)	<ul style="list-style-type: none"> • educación del cuerpo y del movimiento • creatividad • relación • conocimiento de uno mismo (expresiva) • conocimiento de otras culturas • expresiva 	Novedad: Conocimiento de otras culturas al representar diferentes tipos de danza.

En la tabla anterior, se ve de forma visual las aportaciones de cada autor sobre las utilidades de la expresión corporal y danza y las reflexiones del autor del presente artículo. Según la revisión realizada, no se han encontrado otras aplicaciones además de estas. Lo que si nos parece llamativo, es que hay ciertos valores que se han dado en mas cantidad que otros, estos nos pueden dar una idea de que en la expresión corporal y danza hay unos beneficios esperados por los autores con cierto nivel de importancia jerarquizada.

Tabla 2. Las aplicaciones de la expresión corporal (Elaboración propia)

Nº de veces que se repite	Aplicaciones
4-5 veces	<ol style="list-style-type: none">1. Sociales (relacionales)2. Coordinativas3. Expresivas4. Creativas5. Capacidades físicas
3 veces	<ol style="list-style-type: none">1. Comunicativas,2. Ritmo-música3. Coeducación
1-2 veces	<ol style="list-style-type: none">1. Desinhibición2. Formación de personalidad3. Satisfacción personal4. Interdisciplinaridad5. Conocimiento de otras culturas.6.

En esta tabla se puede ver las utilidades que tiene la EC y danza dentro de la EF en orden jerárquico según su repetición por los autores estudiados. Según nuestra experiencia, nos parece adecuado hacer la siguiente clasificación según la importancia que le damos, después de analizar los objetivos de dichas actividades

1. Sociales (relacionales), coordinativas, expresivas, creativas y capacidades físicas.
2. Comunicativas, ritmo-música y coeducación.
3. Desinhibición, formación de personalidad, satisfacción personal, interdisciplinaridad y conocimiento de otras culturas.

Muchas características son también compartidas en otras actividades físicas. Todas son muy interesantes, pero quizás las más interesantes son las que no se dan en el "deporte", puesto que este es la actividad física mas potenciada desde los estamentos educativos. Las que no se dan en los "deportes", serían estas:

1. Expresivas y creativas.
2. Ritmo-música y coeducación.
3. Desinhibición e interdisciplinaridad.

Nos parece muy interesante trabajar la EC y la danza dentro de la EF para conseguir los objetivos mencionados. Para la formación mas completa del individuo es muy interesante el trabajo en actividades expresivas.

Aplicaciones prácticas

Después de la revisión realizada, la propuesta didáctica sería la siguiente para una unidad didáctica destinada a la expresión corporal y danza:

Tabla 3. Unidad didáctica propuesta para las clases de educación física donde se integra de expresión corporal y danza (Elaboración propia)

Objetivos pedagógicos por trimestre	Contenido
<p>1º</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento anatómico. • Conocimientos básicos de Posturología • Saber diseñar sesión básica de actividad física (partes) • Estudio y práctica de las cualidades físicas básicas (de forma simple) 	<p>Se dedicaría de forma básica a</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudio del cuerpo humano, principalmente sistema óseo y muscular • Conocimiento de la posición correcta en estático y dinámico (tumbado, sentado, de pies, en desplazamiento) e higiene postural. • Diseño de sesiones actividad física: Calentamiento-entrenamiento-enfriamiento y estiramientos, sobre todo en la parte de estiramientos (tema muy poco trabajado en la enseñanza) • Conocimiento de las cualidades físicas básicas y trabajo de estas: Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.
<p>2º</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo y ampliación de objetivos anteriores • Conocimiento de actividades expresivas • Capacidad creativa de una sesión básica de expresión corporal/danza 	<ul style="list-style-type: none"> • El primer mes: Seguiría con el trabajo del cuatrimestre anterior en la primera mitad de la clase, realizando pequeñas sesiones de danza o expresión corporal dirigidas por el profesor en la 2ª mitad de clase desde una perspectiva más lúdica. • Segundo y Tercer mes, seguiríamos con la primera mitad de la clase igual, cambiando esta 2º mitad de clase, dejando tiempo para que, por grupos, crearan una pequeña sesión de danza o expresión corporal (estando atento a los grupos para dar feed-back a su trabajo). Esto luego se valorará en clase al final del trimestre y el que quiera podrá hacerlo con público en una función coincidiendo con los carnavales.
<p>3º</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento amplio de la variedad de deportes • Fomento de la practica deportiva • Conocimiento de la practica deportiva de clubs y asociaciones de la zona • Conocimiento de actividades en la naturaleza, como posible ocio para los jóvenes 	<p>Conocimiento de diferentes deportes: Se intentará dar al alumno el abanico más amplio posible de deportes, intentando no dar prioridad a deportes como el fútbol o el baloncesto que son mas conocidos y debido al mejor tiempo mayor posibilidad de trabajar actividades al aire libre. Para poder acceder a mayor cantidad de deportes o actividades físicas, contactaría con la mayor cantidad de clubs o asociaciones de la zona. La gran mayoría tienen gente dispuesta a dar una o dos clases practicas en las horas de gimnasia o a dejarnos utilizar sus instalaciones. Para un club, es un medio muy interesante de captación de gente para tu deporte (en el caso de nuestro club lo hemos utilizado en ocasiones)</p> <p><u>Grupos de deportes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Deportes colectivos: Fútbol, baloncesto, balonmano, rugby,... • Tenis y deportes de frontón • Deportes de lucha: Judo, boxeo,... • Fitness: Musculación, spinning, aeróbic,... • Deporte Rural • Atletismo. Carreras (velocidad, medio-fondo, fondo, vallas, obstáculos, cross,...), lanzamientos (jabalina, peso y disco), saltos (altura, triple, longitud y si habría posibilidades también pértiga) <p>Actividades deportivas en la naturaleza: Senderismo, BTT</p>

En cuanto al caso de este trabajo, se proponen unas sesiones de expresión corporal y danza que se ejecutarían en el primer mes del 2º trimestre (sesiones guiadas), dando al alumnado ideas para poder crear su propia sesión coreográfica. Se intentará desarrollar las capacidades mencionadas anteriormente, pero sobre todo en un clima lúdico.

Es importante añadir que el aprendizaje de cualquier danza pasa por un proceso previo de familiarización con los elementos básicos del ritmo así como por el conocimiento, práctica y valoración de aspectos claves del baile como son el origen y las características de la danza, los pasos básicos, el estilo musical, la organización espacio-temporal, etc. El binomio creatividad y baile, permite personalizar el movimiento danzado y descubrir una forma de expresar y comunicar con el cuerpo algo (sensaciones, emociones, ideas, etc.) a uno/a mismo/a y a los demás (García, 2008). También debe matizarse que el proceso de exploración del movimiento y el desarrollo de las capacidades creativas y expresivas debe ser prioritario a la ejecución perfecta de un producto final (Gregorio, 2010)

Visto esto, da la impresión de que para la persona no preparada en este tipo de prácticas puede encontrar problemas a la hora de preparar unas sesiones, sin embargo la danza de presentación/animación es una propuesta sencilla y accesible que incide positivamente en el trabajo de socialización y cohesión de grupo. La simplicidad en cuanto a los pasos que constituyen el baile y a la organización-evolución del grupo hacen posible que cualquier docente, con unas nociones rítmicas básicas, pueda utilizar este tipo de danzas en sus clases de educación física (García, 2011)

Se proponen ciertas ideas obtenidas de García y Cols. (2011) y las propuestas están indicadas para la asignatura de "Expresión Corporal y Danza" que se imparte el 1º año del Grado en Ciencias de Actividad Física y el Deporte.

Estructuraríamos la asignatura de la siguiente manera con dos partes bien diferenciadas:

1. Organización inicial: parejas enfrentadas

Las parejas enfrentadas se colocarán ubicadas libremente por el espacio. La pareja que enseñará la danza (p.e., el profesor/a con un alumno/a) se situará en una posición destacada fuera del grupo.

2. Tareas dancadas

Tarea 1: "Cuento y aprendo"

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza, el alumnado contará en voz alta los ocho tiempos que dura cada frase musical. El conteo permitirá al alumnado conectar ritmo musical con ritmo corporal.

Las parejas aprenderán la danza sin música y con una estrategia en la práctica analítica: paso/s de la primera frase musical (1); paso/s de la segunda frase musical (2); 1 + 2; paso/s de la tercera frase musical (3); 1 + 2 + 3; paso/s de la cuarta frase musical (4); 1 + 2 + 3 + 4; etc.

Tarea 2: "Cambio de pareja"

Las parejas bailarán al ritmo de la música con cambios de pareja. Estos cambios se llevarán a cabo libremente por el espacio en el tiempo que dura una serie musical (agrupación de cuatro frases musicales)

La dinámica se mantendrá hasta que todos/as los alumnos/as hayan bailado con todos/as los alumnos/as.

Tarea 3: "Círculos concéntricos"

Las parejas se organizarán en círculos concéntricos. Los alumnos/as que están situados en el círculo de afuera bailarán con los alumnos/as que están situados en el círculo de adentro.

Los alumnos/as colocados en el círculo de afuera serán los que se desplazarán un puesto hacia la derecha para cambiar de pareja aprovechando los pasos de baile de la última frase musical.

Una vez completado el círculo, las parejas cambiarán de posición. Si están adentro pasarán afuera y viceversa.



Imágenes obtenidas en García et al (2011)

Conclusiones

- La danza y la expresión corporal no están muy difundidas en la educación física, y en cuanto a su práctica, hay grandes diferencias históricas entre sexos (Martín, 2009)
- Los beneficios mas repetidos de la Expresión Corporal y danza por los autores estudiados, son: Sociales (relacionales), coordinativos, expresivos, creativos y de capacidades físicas. En un segundo grado las comunicativas, ritmo-música y coeducación. Y en un tercer grado, desinhibición, formación de personalidad, satisfacción personal, interdisciplinaridad y conocimiento de otras culturas.

Bibliografía

- Arteaga, M. y Cols. (1997) *Desarrollo de la expresión corporal*. Barcelona, Ed. Inde.
- Castañer, M. (2000) *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona, Inde.
- Chen, W. y Cone T. (2003) Links Between Children's Use of Critical Thinking and an Expert Teacher's Teaching in Creative Dance. *Journal of Teaching in Physical Education* (22), 53-60pp.
- García I. (2008) Expresión corporal y danza como contenidos para el desarrollo de la creatividad en las clases de Educación Física. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 12, Nº 118. <http://www.efdeportes.com/efd118/expresion-corporal-y-danza-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
- _____. (2011) Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual. Aspectos metodológicos. *Retos.Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Nº 20, 33-36pp.
- García, F. (2007) La expresión corporal en Educación Física como puerta a la interdisciplinariedad. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 11, Nº

106. <http://www.efdeportes.com/efd106/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica-como-puerta-a-la-interdisciplinariedad.htm>

- Gregorio, V. y Cols. (2010) La danza en el ámbito de educativo. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y recreación* 2010, Nº 17, 42-45pp.
- Macias, V. (1999) *Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. 388p.
- Martín, M. y Cols. (2009) *Las actividades de expresión corporal y danza en la práctica de actividades físicas de las españolas*. En: I Congreso Internacional de Cultura y Género: La Cultura en el Cuerpo, 11/11/2009 - 13/11/2009, Alicante, España.
- Moral, M. y Villalustre, L. (2004) Hacia un nuevo perfil del docente universitario: exigencias formativas para la innovación tecnológica. *Educación con tecnologías, de lo excepcional a lo cotidiano*
- Mosquera, M. y Puig, N. (2002) Género y edad en el deporte. En: García Ferrando, M. y Cols. (Comps.) *Sociología del Deporte* Madrid: Alianza Editorial, 114-141pp.
- Muñoz, D. (2009) La expresión corporal en el área de Educación Física. Batería de juegos. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 13, Nº 130. <http://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>
- Nieva J. y Sanchis, C. (2001) Modelos de evaluación y plan Bolonia: La evaluación de la dolencia a examen. *Directo el desenvolvimiento* Año 2, N º 3
- Ortiz, M. (2002) *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*.: Edit. Grupo Editorial, España.
- Reyno, A. (2010) Los objetivos y contenidos de las actividades de expresión motriz. Consenso: Opinión de los profesores de educación física en Chile. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Nº 18, 56-59pp.
- Viciano, V. y Arteaga, M. (2004) *Las Actividades coreográficas en la escuela. Danzas, Bailes, Funky, Gimnasia-Jazz*. Barcelona, Inde.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, Nº 167, Abril de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd167/expresion-corporal-y-danza-dentro-de-la-educacion-fisica.htm>