

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

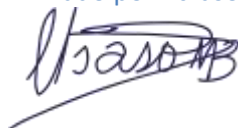
La creatividad a través del movimiento y la danza en 4. curso de Primaria.

Trabajo fin de grado presentado por: Itxaso Morales Beñaran
Titulación: Grado de Maestro en Educación Primaria
Línea de investigación: Propuesta de Intervención
Director/a: Rosa de las Heras

Bilbao

22 de mayo de 2015

Firmado por: Itxaso Morales Beñarán



CATEGORÍA TESAURO:

1.1.8. Métodos pedagógicos
1.7.5. Utilización educativas de otros recursos

RESUMEN:

Con este trabajo se pretende demostrar la importancia de fomentar la creatividad en los alumnos por medio de una herramienta natural que todo ser humano posee, el cuerpo. Se busca aportar razones para que la danza forme parte del proceso de enseñanza-aprendizaje integrada al resto de áreas, fundamentada por la legislación en los distintos contextos.

Las bases de este estudio se sustentan en una profunda búsqueda bibliográfica sobre la creatividad, la danza y la relación beneficiosa entre ambas. La danza tiene un componente pedagógico útil para trabajar la creatividad.

Finalmente, se ofrece una propuesta de intervención dividida en 10 sesiones para trabajar elementos tan importantes como la consciencia corporal, el ritmo, el equilibrio, la coordinación, la improvisación; complementada con un vídeo en donde visualizar las actividades de movimiento y danza en acción. Se percibe en las conclusiones el éxito de los objetivos establecidos y la perspectiva de cara al futuro.

PALABRAS CLAVE: Educación Primaria, creatividad, danza, movimiento, metodología integradora

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1. JUSTIFICACIÓN.....	4
1.2. OBJETIVOS.....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. ¿QUÉ ES LA CREATIVIDAD?	6
2.2. LA CREATIVIDAD DESDE LA LEY DE EDUCACIÓN.....	7
2.3. LEY CREATIVIDAD EN 4.CURSO DE PRIMARIA.....	8
2.4. CREATIVIDAD EN EL AULA.....	9
2.5. LA CREATIVIDAD EN LA DANZA.....	10
2.6. LA DANZA DESDE LA LEY DE EDUCACIÓN.....	11
2.7. LEY CREATIVIDAD EN 4.CURSO DE PRIMARIA.....	13
2.8. DANZA EN EL AULA.....	13
2.8.1. Un enfoque pedagógico de la danza.....	13
2.8.2. La sesión de danza en 5 pasos.....	16
2.8.3. Metodología de Rudolf Laban.....	17
2.8.4. El Método Sarabi.....	18
2.8.5. Psicología para el éxito y el PNL.....	18
2.8.6. Danza Jazz.....	19
3. METODOLOGÍA.....	20
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	21
4.1. INTRODUCCIÓN.....	21
4.2. CONTEXTUALIZACIÓN.....	21
4.3. OBJETIVOS.....	22
4.3.1. Objetivo general.....	22
4.3.2. Objetivos específicos.....	22
4.4. METODOLOGÍA.....	22
4.5. RECURSOS.....	24
4.6. TEMPORALIZACIÓN.....	24
4.7. PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	25
4.7.1. Sesión 1: Consciencia corporal.....	25
4.7.2. Sesión 2: Consciencia corporal.....	27
4.7.3. Sesión 3: Ritmo.....	28
4.7.4. Sesión 4: Postura y equilibrio.....	30
4.7.5. Sesión 5: Coordinación y brazos.....	32
4.7.6. Sesión 6: Saltos.....	34
4.7.7. Sesión 7: Desplazamientos por el espacio.....	35

4.7.8. Sesión 8: Expresión corporal.....	38
4.7.9. Sesión 9: Improvisación grupal.....	39
4.7.10. Sesión 10: Improvisación individual.....	41
4.8. EVALUACIÓN.....	42
5. CONCLUSIONES.....	44
6. LIMITACIONES.....	46
7. PROSPECTIVA.....	47
8. BIBLIOGRAFÍA.....	47
8. 1. BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA.....	47
8. 2. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	49
9. ANEXOS.....	51
Anexo 1:	51
Anexo 2:	52
Anexo 3:	53
Anexo 4:	54

1. INTRODUCCIÓN:

1.2. JUSTIFICACIÓN:

El motivo de escoger este tema es un interés profundo por la creatividad, suscitado por diversas asignaturas artísticas de la universidad. Las diferentes investigaciones sobre la creatividad, ejercicios para fomentarla, obstáculos que la limitan, técnicas creativas,... son temas de gran apreciación dignas de exploración. Es indispensable en el día a día; no sólo ayuda a adaptarse a los cambios y a la sociedad, es el eje que promueve el desarrollo del mundo. Prepara a las personas para ese futuro desconocido.

El interés por la creatividad de esta propuesta y la relación existente con el mundo del movimiento y la danza nace con la lectura del fantástico libro *Danza educativa moderna* de Rudolf Laban. Una obra apasionante que habla de los múltiples beneficios que acarrea el movimiento, sus posibilidades y cómo influye positivamente en la creatividad. “En las escuelas donde se fomenta la educación artística lo que se procura [...] es el efecto benéfico que la actividad creativa del baile tiene sobre el alumno” (Laban, 1984 ,p.22). Desarrollar la imaginación de los alumnos permite que tomen conciencia de las posibilidades tanto propias como de los compañeros. Desembocando en un éxito para la educación y la sociedad.

También cabe destacar el interés suscitado por un trabajo de la asignatura de Educación para el Arte y la Belleza: visionar un vídeo de Ken Robinson “Las escuelas matan la creatividad”. Su contenido es interesantísimo, esclarecedor y con toques de humor haciendo la información inolvidable. Robinson (2006) dice que la creatividad es tan importante en la educación como la alfabetización y enfatiza la importancia en darles a ambos el mismo prestigio y dedicación. Sin embargo, en la realidad actual los idiomas, las matemáticas y las ciencias tienen un status superior y las nuevas leyes de educación (LOMCE) quitan horas lectivas a las asignaturas artísticas. Así sólo incrementan la idea de la gente al ver las artes como algo indispensable; cuando la realidad es que ofrecen un gran abanico de posibilidades.

Los niños se arriesgan, si no saben, hacen el intento. No tienen miedo a estar equivocados. Si no estás dispuesto a equivocarte nunca saldrás con nada original. Cuando se hacen adultos la mayoría de los niños ha perdido esa capacidad. Han adquirido miedo a equivocarse y así administramos nuestras empresas. Administramos las escuelas como el lugar donde equivocarte es lo peor que puedes hacer. Así estamos eliminando la creatividad en la educación. (Robinson, 2006)

Un bebé aprende a caminar después de haberse caído y levantado muchas veces. Pensar que las equivocaciones son un error y no sirven de nada es un gran fallo. De los errores se aprende. Está claro que todos los niños tienen grandes capacidades de innovación y son creativos. ¿Entonces por qué se va perdiendo con los años? Existe claramente un problema en la importancia atribuida a este concepto. En las escuelas se educa con el objetivo de conseguir un éxito académico, en vez de potenciar las habilidades en las cuales los alumnos son buenos. Así, apartándoles de materias como la danza, la música y otras que fomentan la singularidad y creatividad de cada uno, los educandos van perdiendo esa habilidad. La educación requiere de una metodología centrada en el alumno, más participativa y personalizada. El profesor debe apoyar como guía al alumno y orientarlo para que encuentre su propio camino. Así irá construyendo su propio aprendizaje y su futuro será prometedor.

Gracias a esta capacidad se fomenta el pensamiento divergente en los alumnos. Los problemas no tienen una única solución, cada persona puede dar una respuesta distinta a esa interrogante y ser todas ellas igual de válidas. Con la creatividad se pretende dar respuestas diferentes a las esperadas, crear algo original, innovar y desarrollar acciones de manera distinta para salir adelante con éxito.

¿Por qué trabajarla desde la danza? Megias (2009) afirma: “se incita a descubrir la capacidad de producir arte, de ser artista y desarrollar a través del movimiento (...) cualidades de sensibilidad, percepción, afectividad, espiritualidad, creatividad y comunicación” (p. 88). La danza es un gran recurso para trabajar la creatividad. Es una actividad placentera, con grandes beneficios para las personas entre los que se encuentran: el desarrollo de la consciencia corporal, aumento del control del cuerpo, incrementación de la resistencia muscular, generar flexibilidad, mejora de las relaciones sociales ... promoviendo sobre todo las capacidades creativas y expresivas del alumno. Además posibilita el conocer distintos sucesos de la sociedad ya que nos transmite información de cada época. “Las danzas nos facilitan una lectura [...] de una sociedad y de su gente. Porque bailan cosas tan fundamentales como las cosechas, los nacimientos, la muerte, el amor, la guerra o la paz” (Colomé, 2007, p. 190).

En este trabajo se pretende dejar patente la importancia de la creatividad y aportar ejercicios prácticos de cómo desarrollarla desde un área en la que apenas se trabaja en las aulas, la danza, como una habilidad esencial para la vida. A través de ejercicios abiertos con los alumnos como protagonistas, se evaluarán las opciones que mejor les convengan. Se explorarán las diversas posibilidades con el cuerpo y fomentar la innovación, demostrando la influencia positiva que tienen las asignaturas artísticas.

1.2. OBJETIVOS:

El objetivo general de esta propuesta de intervención es:

- Diseñar una propuesta de intervención para favorecer y potenciar la creatividad en los niños de 4. Curso de Educación Primaria mediante el movimiento y la danza.

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

- Analizar las distintas definiciones de diferentes autores sobre la creatividad.
- Tomar consciencia de la importancia de la creatividad para el desarrollo del alumno en el aula y en su vida cotidiana.
- Describir los beneficios que acarrea la danza y el movimiento en las personas.
- Investigar sobre un enfoque pedagógico de la danza.
- Contrastar la normativa vigente para observar la integración de esta área en el currículum.
- Fomentar el interés de los niños por el mundo del movimiento y la danza.
- Hacer una propuesta de actividades para aplicarlas en el aula mediante una metodología integradora.

2. MARCO TEÓRICO:

2.1. ¿QUÉ ES LA CREATIVIDAD?

La creatividad es un concepto muy estudiado a lo largo de la historia pero complejo de definir ya que se trata de algo intangible. Gervilla (2003) hace una comparativa entre lo que es creatividad y lo que no, muy esclarecedora. Por un lado, remarca que la creatividad no es una genialidad únicamente de la élite. No es exclusivo de los artistas ni tiene utilidad solamente en el ámbito laboral. Las personas lo relacionan con el ocio o hobby, olvidándose de su potencial. Por otro lado, nos dice que es un talento que todo ser humano posee, necesario para todos los sectores de la vida e incluido el terreno personal puesto que tiene un componente motivador. Por tanto, se deduce que la creatividad es una capacidad innata del ser humano. Es una cualidad que toda persona posee, independientemente de su profesión, edad o intereses, para crear algo nuevo. Trigo (1999) afirma: “La creatividad es una capacidad humana que en mayor o menos medida todo el mundo posee” (p. 25). Además, al ser aplicable a la vida cotidiana, al día a día, hay que potenciarla desde edades tempranas para saber aprovecharla al máximo. Los profesores, en el ámbito escolar, y la familia son agentes importantes en el desarrollo de la creatividad, asegurándose que ésta evoluciona de modo progresivo y adecuado. De este modo los alumnos serán capaces de adaptarse al entorno con más facilidad y ser exitosos en el área que despierte su curiosidad.

Son numerosos los autores que han intentado definirla, por lo que son diversas las definiciones y teorías que se encuentran. .

Marín Ibáñez (1991) destaca la creatividad como una innovación preciada y provechosa; esta característica de inventiva también la recoge Marina:

Más concretamente puede afirmarse que crear es inventar posibilidades, es un ejercicio de libertad que en el reino animal sólo el cerebro humano puede desarrollar porque no está determinado por los estímulos externos, sino por los proyectos y metas que él mismo crea. (Marina, 1993 citado en Vecina, 2006).

De esta definición cabe destacar tanto la capacidad inventiva, que se ha recogido con varios autores, como el motivo por el que las personas son los únicos animales que las poseen. Gracias a los objetivos que se plantea el ser humano, es capaz de ir más allá de lo que se percibe a primera vista y crear nuevas opciones que explorar. Es importante fomentarla en los educandos, autoimponerse objetivos para que se esfuercen en conseguirlos y busquen diversos caminos, originales y únicos, para alcanzarlos. Cuando se les plantee un problema, cada uno de ellos según sus conocimientos previos, sus experiencias, sus interpretaciones... irá generando hipótesis de la mejor vía para llegar a la meta. Irán probando distintos caminos, equivocándose y aprendiendo de esos errores, hasta dar con su respuesta correcta. No hay un único camino correcto ni una sola respuesta ya que cada alumno es único y especial. Siguiendo con este hilo Calero (2011) afirma: “La creatividad se caracteriza por ser intuitiva, espontánea, emotiva, espiritual, fantasiosa y su variedad de respuestas, aceptables y válidas. Recurre a la imaginación para conformar sus ideas” (p. 7).

A pesar de la diversidad de definiciones, es imprescindible tener claro los aspectos relevantes de cada una de ellas para integrar una buena base del término y así poder aplicarlo en la Educación Primaria.

2.2 LA CREATIVIDAD DESDE LA LEY DE EDUCACIÓN:

En el presente apartado se recogen las numerosas alusiones que hace la ley respecto a la necesidad de trabajar la creatividad en educación. La propuesta de intervención va dirigida a una clase de la Comunidad Autónoma del País Vasco. En cuanto a la última ley, la LOMCE, en dicha comunidad todavía no han desarrollado su Real Decreto, ya que han presentado el proyecto Heziberri 2020 como un borrador contra ella. Por lo que este apartado se centrará en la nueva ley y en la LOE.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) remarca en varios artículos y en su desglose de las asignaturas específicas la importancia de trabajar esta capacidad de los alumnos. En el artículo 6,

nos informa acerca de cómo uno de los principios sobre el que se asienta el sistema educativo español es la creatividad: “La finalidad de la Educación Primaria es facilitar a los alumnos y alumnas (...) la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas y de prepararlos para cursar con aprovechamiento la Educación Secundaria Obligatoria.” (LOMCE, p.5). También hace alusión entre sus objetivos, en el artículo 7: “Desarrollar (...) iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor” (LOMCE, p. 5).

En su anexo II, la imaginación está presente tanto en la asignatura de educación artística como en la asignatura de educación física. La primera busca: “Desde esta perspectiva, entender, conocer e investigar desde edades tempranas los fundamentos de dichos lenguajes va a permitir al alumnado el desarrollo de (...) la imaginación y la creatividad.” (LOMCE, p. 53). La segunda cita como uno de los objetivos de la asignatura: “Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión. (...) 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. (LOMCE, p. 59).

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo (LOE) relaciona la creatividad con el Área de Educación artística: “La educación artística posibilita el desarrollo de la creatividad, de la imaginación, de la autonomía (...)” (LOE, p.128). Además, contribuye favorablemente a la competencia para la autonomía e iniciativa personal. “El proceso no sólo contribuye a la originalidad (...) La creatividad, presente en todo momento en la educación artística, requiere actuar con autonomía, poner en marcha iniciativas y barajar posibilidades y soluciones diversas.” (LOE, p. 138). Entre sus objetivos se encuentra: “Servirse de habilidades de pensamiento divergente y convergente, de la iniciativa, imaginación y creatividad para reelaborar (...) ideas y sentimientos propios y ajenos, de manera que puedan ser incorporados a sus trabajos de producción artística” (LOE, p. 138) y “Ser capaz de planificar, evaluar y ajustar los procesos necesarios para alcanzar unos resultados concretos en el desarrollo de proyectos y trabajos creativos” (LOE, p. 138).

2.3- LEY CREATIVIDAD EN 4.CURSO DE PRIMARIA

Concretamente los contenidos relacionados con la creatividad para 4 curso de Primaria en la LOE están recogidos en el área de Educación artística. En el Bloque 2: Expresión, interpretación y creación musical; destacan: “Improvisación de esquemas rítmicos y melódicos sobre bases musicales dadas.”, “Creación de acompañamientos

rítmicos y armónicos sencillos para canciones y piezas instrumentales” y “Inventión de coreografías para canciones y piezas musicales breves” (LOE, p.146).

En el Bloque 4: Producción, expresión y creación en artes plásticas y visuales; sobresalen: “Interés por ajustar el proceso de creación, individual o en grupo, a las intenciones previstas” y “Valoración de las propias posibilidades expresivas, adoptando actitudes de desinhibición, espontaneidad,...” (LOE, p.148).

2.4 CREATIVIDAD EN EL AULA:

Todo ser humano tiene un gran potencial creativo. El cerebro está en constante exploración, comparación, indagación... almacenando la información que recibe con los sentidos del exterior: procesándola, comparándola con las ideas previas, modificando los datos que ya tenía en caso de necesitarlo para así adaptarse mejor al entorno. Además, tiene la capacidad de plantearse nuevas incógnitas, percibir elementos que requieren mejora e imaginar nuevas creaciones. Como decía Marina (2011):

El proceso es siempre igual: planteo un problema, busco con lo que tengo alrededor las soluciones, y selecciono una, es el esquema del proceso de creatividad. Por lo tanto, tenemos que producir. Crear es producir intencionadamente novedades eficientes para realizar un proyecto. De la grandeza del proyecto, va a depender la grandeza de la obra (p.5).

La creatividad es necesaria en cualquier ámbito de la vida. Proporciona numerosos beneficios tanto a nivel personal como social y laboral. De ella depende el futuro de las personas, ya que asumir su relevancia y desarrollarla en los niños asegura un futuro prometedor. De Bono (1993) decía que “no se puede dudar que la creatividad es el recurso humano más importante. Sin ella, no habría progreso y repetiríamos eternamente los mismos patrones” (p. 183). El progreso se debe a las personas que buscan una solución diferente al problema que se les proporciona, aprenden de los errores, comparan con lo ya existente y crean algo nuevo.

Vecina (2006) remarca la importancia de colaborar en la evolución cultural, la necesaria implicación de todas las personas no con el objetivo de ser recordados, sino simplemente para cambiar la manera de experimentar con el entorno. Tiene razón; la creatividad hace que se vivan más intensamente los quehaceres cotidianos ya que requieren una mayor implicación de la persona. Cuando los seres humanos, independientemente de ser adultos o niños, se embarcan en una actividad que les gusta, despierta su curiosidad, les hace querer saber más, explorar... ponen todas sus energías y disfrutan más de ella. En el campo personal Vecina pone ejemplos de cómo ejercitar la creatividad en tareas diarias como el vestirse. Escoger conscientemente

cuales son las posibilidades que hay, estar receptivo a nuevas opciones y en consecuencia actuar, aumenta la satisfacción personal. Invita a prestar atención a los detalles y buscar nuevas posibilidades para mejorar la adaptación al entorno y ser más feliz. Además ayuda a escapar de la monotonía, huir de las imposiciones y a no perseguir lo predecible. En el ámbito de las interrelaciones personales ayuda a mejorar la comunicación con los demás, ya que permite comprender que no hay una única manera de pensar. Por último, remarca sus beneficios terapéuticos; las distintas estrategias terapéuticas. Estas buscan la manera de cambiar la forma en la que una persona se enfrenta a las diversas situaciones, cambiando su actitud, su forma de interpretar el entorno... para hacerlas de otra manera más provechosa.

Tratándose de un proyecto de intervención para Primaria, no hay que olvidar su relevancia en el ámbito educativo. Como alegaba Gómez (2005): “La creatividad es algo fascinante. Uno puede ser creativo al redactar un papel, al cantar una canción, al resolver un problema matemático o una situación compleja de la vida real.” (p.3)

Respecto a la escuela, el factor que produce el mayor impacto en las habilidades creativas de los alumnos es el desempeño profesional del profesor. Un profesional de la educación que estimula a sus alumnos, que les obliga a pensar, que les fomenta la curiosidad, es un bien preciado y desarrollará en gran medida estas habilidades creativas.(p. 6)

El niño es el protagonista de todo el proceso. El docente debe tener un papel de mediador; guiarle, orientarlo pero dejando que él mismo sea quien experimente, se equivoque y vaya creando su propio aprendizaje (Constructivismo). El educando debe tener un papel activo para que ese aprendizaje sea significativo y le sirva el día de mañana. El profesor potencia ese interés de búsqueda y con una metodología adecuada fomenta la creatividad. Así conseguirán educar al alumno íntegramente y prepararlo para un futuro prometedor en el que podrá valerse por sí mismo.

2.5 LA CREATIVIDAD EN LA DANZA:

Moreno (2009) alega que la danza es la expresión artística más antigua del mundo. Es una actividad propia del hombre y por tanto, todas las razas y civilizaciones disfrutaban de ella. En conclusión, los alumnos deben tener la oportunidad de experimentarlo dado que lo llevan en los genes; por su riqueza y diversidad es una gran herramienta para conocer la propia cultura y también la música, danzas y expresiones artísticas de otras zonas.

Laban (1984) afirma que al fomentar la expresión artística a través del movimiento se busca conseguir dos objetivos. Por un lado, mediante una danza

adaptada a las características y aptitudes de los alumnos aumenta su expresión creativa. Por otro lado, se les incita a tomar parte en danzas colectivas para desarrollar su capacidad en este ámbito. En definitiva, por medio de la danza se desarrollan dos capacidades claves para que los escolares sean competentes en el día de mañana: se intensifica su creatividad y aprenden a trabajar en equipo.

Entre muchas otras cualidades, la danza es un excelente medio de responder a las necesidades lúdicas y promover las capacidades creativas del niño. La danza-educación presentada por diversos autores, tiene orígenes anglo-sajones fundamentada principalmente en los principios de Laban y de corrientes francófonas muy ligadas a la expresión corporal” (Macara, 2009, p.1)

La danza tiene un componente pedagógico, de juego y de fantasía, útil para trabajar la creatividad con los niños. Por sus características y componentes permite hacer: juegos rítmicos con la música, ejercicios de llamada y respuesta, actividades de transmisión de mensajes por medio del lenguaje no verbal, imitar diferentes objetos para desplazarnos, jugar con las velocidades del movimiento... Hay un gran abanico de opciones para trabajar la creatividad con los niños y así conseguir mantenerla.

Con los años la danza exige más profesionalidad, un nivel técnico más elevado, pero se debería de tener en cuenta que la danza no es solamente técnica, sino que va mucho más allá. Una persona puede ser muy buena técnicamente y sin embargo al verla bailar no decir nada. Otra, en cambio, puede no ser tan correcta pero tener una expresividad bailando con la que conecta mejor con el público. Sempere (2006) recoge esta misma idea: “La danza, ante todo, es un lenguaje artístico y un medio de expresión que requiere el dominio de la técnica y el desarrollo de la sensibilidad, emotividad y expresividad” (p.1)

Al comienzo, el aprendizaje se obtiene a través de la repetición y la imitación. Sin embargo, sería bueno en la clase disponer de momentos en los que los alumnos puedan improvisar, practicar por su cuenta, probar movimientos propios, aumentar su consciencia corporal, etc. En definitiva, probar en primera persona el rol creativo y sentir que sus aportaciones son valoradas.

2.6 LA DANZA DESDE LA LEY DE EDUCACIÓN:

Con la llegada de la LOGSE, se regularon los estudios de la Danza y se empezaron a considerar dentro del ámbito educativo. Con el objetivo de desarrollar a la persona íntegramente, la danza (en el campo artístico) entra dentro de la dimensión educativa. (Moreno, 2006)

En el boletín oficial del Estado de la LOMCE, se asocia la danza con la Educación Artística. Esta asignatura está dividida en dos partes: La Educación Plástica y la Educación Musical. Este último se compone de tres bloques de los cuales el Bloque 3 es: La música, el movimiento y la danza. La danza se menciona explícitamente en su criterio de evaluación: “Adquirir capacidades expresivas y creativas que ofrecen la expresión corporal y la danza valorando su aportación al patrimonio y disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social” (BOE LOMCE, 1 de marzo, Anexo II, p. 57). En Educación Física los elementos curriculares se estructuran en torno a cinco situaciones motrices de las cuales la danza aparece el punto E.

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. (BOE LOMCE, Anexo II, 1 de marzo 2014, p. 59)

Los contenidos del área de Educación Física se dividen en cuatro bloques, el Bloque 3: Actividades físicas artístico expresivas es muy interesante en este ámbito. “ se incorporan los contenidos dirigidos a fomentar la expresividad y la comunicación, la imaginación y la creatividad a través del cuerpo y su movimiento. (...) el mimo y las danzas, entre otros.” (BOE LOMCE, Anexo II, 1 de mayo, p. 439).

En la LOE, los contenidos relacionados con la danza y la expresión corporal corresponden al 2.Bloque: “Expresión corporal y comunicación, se hallan incorporados los contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo el movimiento y la comunicación a través del lenguaje corporal.” (LOE, p. 162)

El área de Educación Física contribuye en el desarrollo de algunas competencias básicas partiendo de actividades relacionadas con la expresión corporal y la danza. “El área contribuye a la competencia de aprender a aprender mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor...” (LOE, p.165) Tanto la danza como la expresión corporal a base del movimiento y el necesario control para mover ciertas partes del cuerpo, o para bailar con una técnica correcta, nos ayuda a mejorar nuestra percepción y control del cuerpo. Además la expresión corporal nos ayuda en el uso de la comunicación no verbal, por lo que es de ayuda para la competencia lingüística. Remarca su valor para

expresar sentimientos, ideas y mensajes a través del lenguaje corporal, entre ellas las dramatizaciones y manifestaciones creativas.

La danza se menciona expresamente junto a la competencia cultural y artística. Recomienda la práctica de danzas en general y propias del País Vasco por un lado, para conocer su riqueza cultural y por otro lado, porque permite la valoración de la diversidad existente en sus manifestaciones culturales. (LOE, p.167).

Respecto a los objetivos, entre los ocho que hay, se pueden relacionar cuatro de ellos con la danza o el movimiento: el primero, cuarto, quinto y octavo. El quinto es especialmente interesante “Descubrir y expresar mediante los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, de forma estética y creativa para llegar a sentirlos, vivirlos aceptarlos y personalizarlos a través de un movimiento propio.” La danza además de ser una fuente de disfrute, tanto por el gozo de moverse con la música, como de explorar las propias capacidades, permite exteriorizar sentimientos, estados de ánimo y mensajes. Ayuda a mejorar los movimientos, a sentirnos más elegantes, con más fuerza, a tener una postura corporal correcta y así evitar problemas futuros, a desconectar de las preocupaciones,... es una actividad muy placentera. (LOE, p. 168-169)

2.7 LEY CRETIVIDAD EN DANZA EN 4.CURSO DE PRIMARIA:

Concretamente en 4.curso de Educación Primaria, dentro de los contenidos a tratar se encuentra explícitamente: En el Bloque 1: Conocimiento y control de uno mismo: “Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices” y “Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas” (LOE, p.174)

En el Bloque 2: Expresión corporal y comunicación: “El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación”, “ejecución de bailes y coreografías simples de la cultura Vasca y de otras culturas”, “Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento”, “Recreación de personajes reales y ficticios y sus contextos dramáticos. Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión. Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo” e “Investigación y toma de conciencia del ritmo corporal interno y externo” (LOE, p.174-175)

2.8 LA DANZA EN EL AULA:

2.8.1.: Un enfoque pedagógico de la danza:

El enfoque pedagógico de la danza se fundamenta en un modelo didáctico que busca integrar y desarrollar a la persona. Persigue la formación del educando y su integración en la sociedad; plantea la danza como un medio para conseguir estas finalidades (Ferreira, 2009). El principal objetivo de la educación es el desarrollo integral del alumno: requiere fomentar distintas habilidades en los niños, enseñarles a investigar sobre distintas disciplinas, plantearles problemas, hacerles reflexionar sobre sus acciones, suscitarles a esforzarse en equipo, trabajar el lenguaje verbal y no verbal, etc. La danza es una gran herramienta para crecer como personas por medio del movimiento y en sintonía con la música.

El movimiento está presente en las acciones cotidianas del día a día. Desde pequeños, cuando los niños escuchan música automáticamente ponen el cuerpo en acción. Es innato en el ser humano. Colomé (2007) corrobora esta afirmación: “Cuando el corazón quiere hablar a través del cuerpo, utiliza un lenguaje: el lenguaje de la danza. Un lenguaje que tiene un innegable valor pedagógico porque funciona desde la naturalidad, desde lo más profundo [...] de nosotros mismos” (p.221)

Laban (1984), apoyando las ideas previas expuestas por Ferreira, reivindica la dualidad de su valor educativo. En primer lugar, permite un sano dominio del movimiento; mientras que en segundo lugar, favorece la mejora de la armonía personal y social ayudando a la observación del esfuerzo. Ambos aspectos son claves para preparar a los alumnos hacia un futuro prometedor, con la capacidad de dar respuestas creativas a los problemas y pleno dominio de sus habilidades. Por medio de ejercicios de danza se puede fomentar la autonomía, la investigación, el descubrimiento y la naturalidad de las respuestas motoras de los educandos. No hay que olvidar que la danza es una actividad corporal placentera a través de la cual se pueden plantear situaciones de aprendizaje donde trabajar las competencias básicas.

El componente motor es fundamental. Serré (2013), con sus aproximaciones teóricas sobre la creatividad motriz, asegura que las teorías relacionadas con la creatividad motriz tienen un componente cognitivo fundamental para el proceso creativo. En una primera fase, la persona es consciente del planteamiento, lo interioriza, plantea distintas soluciones y escoge la mejor entre ellas. El cuerpo tendría un función secundaria, suscitando la mejora del rendimiento corporal, sin olvidar la metacognición: pensamiento, búsqueda de opciones, elecciones, etc. La fomentación corpórea y mental conlleva un éxito asegurado.

Laban (1984) resume un gran número de ventajas que sustentan la educación a través de la danza.

Al bailar, podemos experimentar relaciones en que se realza la conciencia de sí mismo y de los demás. [...] nos ayuda a hallar armonía y adquirir mayor sentido de pertenencia. [...] Cuando estamos lo suficientemente conmovidos y logramos una auténtica expresión por medio del baile, comenzamos a derrumbar las barreras que fueron dirigidas por nuestro estilo de vida y la atmósfera mental en que crecimos. Si en nuestras enseñanzas ayudamos a la gente a enfrentar sus temores y adquirir confianza para comunicarse libremente, con sensibilidad e imaginación; [...] tomen conciencia de su propio potencial y el de los demás, habremos logrado entonces un éxito considerable. (p. 133)

El baile posee un componente comunicador muy valioso: permite exteriorizar los sentimientos, transmite el estado anímico de la persona, posibilita trabajar con las emociones, posibilita compartir mensajes relevantes, ayuda a romper estereotipos,... Los alumnos aumentan su autoestima al verse capaces de realizar las actividades, percatándose de su propio potencial mientras desarrollan su sensibilidad e imaginación. Estos cambios positivos, tanto en la conducta de la persona como en su percepción del entorno y de sí mismo, deben mantenerse en el tiempo que está escolarizado como en la edad adulta. El ser humano debe evolucionar y conservar los aspectos que le hacen avanzar y ser mejor. Las destrezas y conocimientos adquiridos deben ser aplicables y significativos para el educando. Así una vez terminado el periodo de escolarización seguirán utilizándolos.

Por último, Ferreira (2009) habla de las grandes posibilidades que tiene a danza para alentar las áreas de habilidades y capacidades. La autora diferencia cuatro capacidades fundamentales: 1) Las capacidades cognoscitivas: engloban las habilidades intelectuales. 2) Las capacidades sociales: abarcan las habilidades interpersonales, personales, afectivas, de expresión y de comunicación. 3) Las capacidades de movimiento: comprenden las habilidades motrices. 4) Las capacidades físico-energéticas: incluyen los factores ligados a la ejecución del Movimiento.

Estas áreas ligadas entre sí, permiten una educación enfocada al desarrollo integral del alumno. En el desarrollo de este apartado se ha establecido al niño como un ser con gran creatividad y múltiples posibilidades de formación. El papel del profesor será tratar a cada alumno de manera especial y diferenciada; dado que cada uno es único y especial, hay que tratarle como tal. Conociendo las capacidades de cada alumno (sus puntos fuertes y sus limitaciones) el maestro debe hacer que trabajen todas ellas, reforzando los temas y actividades en las que muestre interés. La danza, por el gran abanico de aspectos en los que influye, es una gran opción de trabajo en el aula.

2.8.2. La sesión de danza en 5 pasos:

Macara (2009) propone dividir las sesiones de danza en 5 pasos para generar diferentes tipos de acciones en los alumnos:

- 1- **Crear:** Con el objetivo de desarrollar el pensamiento divergente, plantea darles a los alumnos varias oportunidades para desarrollar la creatividad.
- 2- **Relacionar:** La danza tiene un componente socializador importante. Ayuda a mejorar las relaciones tanto entre compañeros, como profesor-alumno, con objetos e incluso con el público.
- 3- **Observar:** La danza permite reflexionar sobre lo que se observa, hacer comparaciones y exponer las opiniones. Es decir, considera la crítica de forma positiva y útil. Así se va desarrollando la dimensión estética y cultural, y aumenta la experiencia.
- 4- **Bailar:** Parte con la ventaja que a los niños les gusta bailar. Aprovechando ese dato podemos programar actividades para mejorar la confianza y autoestima. Para ello se practican coreografías, secuencias de movimientos, etc.
- 5- **Imaginar:** La danza nos permite tratar con temas mágicos y de fantasía, que resultan un incentivo para los niños. Es una gran fuente de motivación que permite la libertad de expresión, de movimiento y la auto-suficiencia (p. 2).

Macara proporciona puntos clave para programar actividades en el aula según el objetivo que queramos. Es una clasificación muy útil a la hora de crear los ejercicios. Intentando tocar los cinco puntos se consigue que las sesiones sean más completas y adaptarlas a cada alumno. Considerando que cada niño tiene una vía predominante por la que aprende mejor, si las actividades que se les plantean son lo más variadas posibles habrá más posibilidades de que adquieran ese nuevo conocimiento o habilidad de forma significativa. En este aspecto podríamos hablar de las inteligencias múltiples de Gardner. Según el tipo de inteligencia predominante que tengan aprenderán mejor si está incluida en el ejercicio, por lo que hay que tocarlas todas. También intentando abarcar las actividades por medio de todos los sentidos. “Para que nuestras sesiones estén realmente abiertas a todo el mundo, tenemos que aprender a dar las indicaciones no solo con palabras o mostrando los ejercicios, sino también usando el tacto y la descripción de movimientos o usando señales visuales” (Canalias, 2013, p. 92)

Sin olvidar la necesaria presencia del profesor. Hay que dejarles libertad a los educandos para que exploren sus posibilidades, se relacionen, improvisen, imiten, observen,... pero es tarea del profesor conseguir que lleguen más lejos de los que ellos por sí mismos no habrían alcanzado sin ayuda o les habría supuesto más esfuerzo. Todo esto está basado en la zona de desarrollo próximo de Vygotsky.

2.8.3. Metodología de Rudolf Laban:

Laban (1984) propone una metodología específica para los niños entre 8-11 años; como preparación para danzas más complejas y creativas, aconseja iniciar con una enseñanza más metódica. El alumno, en ese rango de edad, aprende comprendiendo los elementos básicos del movimiento y a través del uso de palabras cotidianas del día a día; se busca suscitar el interés de los educandos por medio de ejercicios prácticos: imitando los movimientos de otra persona, observando el movimiento, creando una secuencia de pasos, etc. De esta metodología cabe destacar la importancia de alentar el interés de los niños por la danza, con sus respectivas proposiciones prácticas muy aplicables; como el hecho de partir de los elementos básicos. Laban (1984) alega:

La idea directriz es que el maestro debe encontrar su propia manera de estimular el movimiento, y posteriormente la danza, en sus alumnos, eligiendo entre una colección de temas de movimientos básicos aquellas variantes adecuadas a la etapa y al estado de desarrollo reales de un alumno o de la mayoría de la clase (p.36)

El papel del profesor es primordial ya que en él recae la guía y el estímulo de sus discípulos. Partiendo del conocimiento de las capacidades, limitaciones, destrezas, situaciones personales, estado madurativo, etc. de los alumnos, escoge las actividades más propicias y beneficiosas para trabajar en el aula. Así el aprovechamiento será mayor y por consiguiente, la educación mejorará al estar personalizada. Además, hay que tener presente la influencia estimulante del movimiento en las actividades mentales; aunque los ejercicios orientados al perfeccionamiento motor son importantes, también hay que proponer tareas que involucren la cognición.

Este autor trata 8 temas de movimiento elementales: 1) Temas relacionados con la conciencia de cuerpo. 2) Temas relacionados con la conciencia del peso y del tiempo. 3) Temas relacionados con la conciencia del espacio. 4) Temas relacionados con la conciencia del flujo del peso corporal en el espacio y el tiempo. 5) Temas relacionados con la adaptación a compañeros. 6) Temas relacionados con el uso instrumental de los miembros del cuerpo. 7) Temas relacionados con la conciencia de las acciones aisladas. 8) Temas relacionados con los ritmos ocupacionales. Todos ellos están enfocados a niños de hasta 11 años. Al ser conceptos elementales que toda persona debería conocer, están recogidos en las actividades de las diversas sesiones. Así los escolares podrán experimentarlas en primera persona interiorizándolas.

Tanto la metodología propuesta por Rudolf Laban como el método Sarabi expuesto a continuación tienen varios aspectos en común: “la concepción de la esfera

del movimiento” (Laban, 1984, p.89), la zona de las extremidades y las formas dibujadas por el movimiento (p. 127). A pesar de la terminología, las dimensiones y la forma de expresarse ser distinta, ambos recogen la misma esencia.

2.8.4. El Método Sarabi:

“El método de enseñanza [...] está basado en unos conceptos sencillos que emergen de mis estudios del movimiento corporal desde hace más de treinta años” (Korek, 2005, p.82). El Método Sarabi consiste en aprender la danza oriental partiendo de conceptos básicos simplificando los movimientos, los conceptos y la técnica a lo más elemental, aprendiendo de una forma rápida y eficaz. Esos movimientos sencillos se combinan entre ellos como si se superpusieran capas en una edición digital, convirtiéndose en variaciones cada vez más complejas y ricas; buscando el disfrute de los alumnos, gozar de la danza y experimentar sus beneficios. A pesar de ser un método centrado en la danza oriental, es aplicable a cualquier baile por su contenido. Es interesante su uso en aula por sus altos beneficios, así como por su simplicidad y aplicación. Está basado en 12 pilares fundamentales: 1) Moverse en las tres direcciones. 2) Aislar las articulaciones del cuerpo. 3) Las cuatro formas esenciales. 4) Una danza del tronco. 5) El reloj u otra forma de vida cotidiana. 6) Desarrollar la coordinación lateral - practicar los dos lados por igual. 7) Moverse sobre la periferia de la esfera. 8) Todo en armonía. 9) La geometría sagrada y su conexión con la danza oriental. 10) La música está basada en los polirritmos. 11) Entender y unirse al compás. 12) Interpretación visual de la música.

Los más interesantes para su aplicación en el aula son el primer pilar, ya que permite agrupar el recorrido de distintos movimientos en tres grupos fáciles de comprender por los alumnos. El segundo pilar para mejorar la consciencia corporal. El quinto pilar, la realización del movimiento a través de la visualización de un objeto conocido permite que los alumnos más visuales aprendan mejor. El sexto pilar porque trabajar la lateralidad, ambos lados por igual, es fundamental. Y por último el undécimo pilar que permite trabajar las sensaciones internas de los alumnos; sirve como herramienta para aflorar las emociones.

2.8.5. Psicología para el éxito y el PNL:

El Método Sarabi utiliza el PNL (PNL = programación neurolingüística) como metodología de enseñanza. El ser humano recibe la información del entorno a través de sus sentidos. Después, procesa esa información y la codifica en el cerebro,

respondiendo a ella según sus experiencias propias y la forma de organizar los pensamientos; como la experiencia de cada uno es única, las respuestas también lo son.

El pensamiento inicia con palabras, estas pasan por las neuronas y cuando se repiten mucho con su mensaje crean programas. Los programas producen emociones y hacen que las personas actúen y reaccionen de una manera específica. Estos se obtienen desde pequeños. Con el tiempo van cambiando: crean nuevos, cancelan otros,... finalmente cada uno posee los suyos. El PNL ayuda a darse cuenta de los propios para modificarlos y mejorar el pensamiento y la comunicación.

Bandler (1997), cofundador del PNL, plantea una interesante comparativa:

La mayoría de las personas son prisioneros de sus propios cerebros. Es como si permanecieran encadenados al último asiento del bus y que otro se encargara de conducirlo. Quisiera que aprendan a manejar su propio bus. Si no les dan a sus cerebros un poco de dirección, o andarán por su cuenta, u otra gente encontrará maneras de manejarlo por ustedes, y quizás ellos no tengan en cuenta su mejor interés. Incluso si lo hacen, ¡quizás se equivoquen! (p. 6)

Este planteamiento facilita varios aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje: los centrados en el profesor, en el alumno y en el entorno. Algunas de las ventajas son: El PNL relaciona nuestras palabras, pensamientos y conductas con nuestros objetivos. También ayuda a saber interpretar el lenguaje corporal de los alumnos. Además, una mejor comprensión del funcionamiento de los patrones mentales de las personas, permite centrarse en trabajar otras cualidades en tus alumnos como la creatividad, la curiosidad, el entusiasmo y sus habilidades; en mantenerlos constantemente motivados. Contribuye a conocer los 3 tipos de personas que hay, cómo les llega la información a cada uno; facilitando que las explicaciones lleguen a todos y diseñando un proceso mejor para fomentar el aprendizaje. “Puedo utilizar una imagen para los visuales, nuestra voz para los auditivos y mis gestos, mi lenguaje no verbal (tono, variación del volumen, vocalización, etc.) para los kinestésicos.” (Pérez, 2012, p. 8)

2.8.6. DANZA JAZZ

“La danza no es algo estático que se pueda colgar de una pared, como un cuadro, a la contemplación de todos; sino que es algo esencialmente dinámico, que no solo se produce en el espacio, sino también en el tiempo” (Colomé, 2007, p. 183). El jazz, como danza social, ha ido evolucionando y enriqueciéndose de otros estilos hasta convertirse en lo que es hoy en día: una danza atrayente y divertida para practicar a cualquier edad.

Anna Maleras es la pionera de la danza moderna y el jazz en España. Como danza social, sus orígenes se encuentran en las danzas negras del siglo XIX, aunque posteriormente fueron adaptadas por los blancos. En 1950 su popularidad aumentó considerablemente y destacó en escenarios apropiándose de elementos del ballet, la danza moderna y el claqué. Por lo tanto, es una danza influenciada por diversas técnicas del ballet clásico, la danza contemporánea y la expresión corporal. Entre sus beneficios destacan una mejoría en la atención, la incrementación en la capacidad retentiva y el gozo en el aprendizaje. Además reduce el estrés y aumenta la satisfacción personal.-169)

3. METODOLOGÍA:

Este trabajo es el resultado de largas horas de investigación y reflexión acerca del desarrollo de la creatividad a través de la danza y el movimiento. Desde un principio estaba clara la idea de buscar información sobre los beneficios de la danza y la expresión corporal como fomento del desarrollo integral del ser humano, destacando la imprescindible capacidad de la creatividad para adaptarnos satisfactoriamente a la sociedad actual.

A partir de esa meta general se inició una búsqueda exhaustiva en bibliotecas e Internet para poder desarrollar una buena base para el marco teórico. Era imprescindible acudir a la legislación vigente para ver cómo se abordaba tanto la creatividad como la danza en Educación Primaria. Además era de rigor ofrecer los diferentes puntos de vista de teóricos y expertos en la materia, con el objetivo de plasmar las investigaciones y aportaciones que se han ido haciendo en los últimos años. Consultas en artículos de revistas especializadas, libros destacados, así como la revisión de trabajos y blogs educativos, han servido para consolidar el marco teórico del trabajo.

Para la propuesta de intervención de 4. curso de Educación Primaria la experiencia personal como profesora de baile y las asignaturas artísticas del grado de Primaria en la UNIR han sido fundamentales. Muchas de las actividades son ejercicios vividos en primera persona como profesora de danza en distintos estilos y a través de la experiencia práctica en clases, tanto de maestra como de alumna. Asimismo, se ha recurrido a varios artículos y trabajos prácticos de distintos educadores para enriquecer y completar las actividades al máximo. Todo ello ha dado como resultado las sesiones propuestas como herramientas útiles para fomentar la creatividad en los educandos.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

4.1. INTRODUCCIÓN:

A partir de una buena base de conocimientos recogida en el marco teórico, esta propuesta de intervención pretende ser una herramienta útil para trabajar la creatividad con los alumnos. Con una serie de actividades de danza y expresión corporal se busca una formación que prepare a los niños a adaptarse a esta sociedad en constante cambio y evolución. La creatividad es indispensable para el día y día y por tanto, la escuela debe ser consciente de su relevancia y contribuir a desarrollarla. La importancia de esta capacidad debe ser patente en el ámbito educativo.

Mediante actividades prácticas de movimiento, ritmo, danza y dramatizaciones se persigue una educación integral. Procurando fomentar la singularidad y creatividad de cada uno de ellos.

4.2. CONTEXTUALIZACIÓN:

Grupo de alumnos:

- Etapa: Primaria
- Ciclo: segundo
- Curso: cuarto
- Número de alumnos: veinte (3 con nivel deficitario de aprendizaje y 17 con nivel adecuado de aprendizaje)

Análisis del colegio y el entorno: El colegio está situado en Arrigorriaga, un pueblo rural de la provincia de Vizcaya. Es un lugar tranquilo, con mucha vegetación y comercio. Se encuentra bien comunicado con diversos recursos de tipo cultural y deportivo. Los alumnos son residentes del pueblo y las familias son de clase media o media-alta. El índice de inmigrantes es muy bajo en la zona. Es una escuela pública bilingüe.

El centro posee todas las instalaciones necesarias para llevar a cabo la propuesta de intervención con éxito. Cuenta con un aula de psicomotricidad en el edificio de educación infantil que ofrece muchas posibilidades. Es un espacio amplio, luminoso, con un sinfín de material: espejos, colchonetas, grandes bloques de gomaespuma, telas, espalderas, pelotas, etc. Además, los días que no sea necesaria la toma de corriente para las actividades con música, dispone de grandes patios exteriores donde realizar los ejercicios. Por último, tiene acceso al polideportivo del pueblo donde se pueden desarrollar las actividades en espacios cubiertos y mucho más amplios.

Características y agrupamientos del alumnado: De los veinte niños que conforman el grupo, doce son chicas y ocho chicos. Exceptuando a tres alumnos, todos tienen un nivel de aprendizaje apto. Los educandos llevan cuatro cursos con los mismos compañeros en clase por lo que tienen una buena relación entre ellos. En general se trata de un grupo muy participativo y respetuoso, tanto entre compañeros como hacia el profesor. En cuanto a los agrupamientos hay actividades en gran grupo, pequeño grupo e individuales. La agrupación buscada será heterogénea y mixta, potenciando la colaboración y respeto entre alumnos de distinto rendimiento académico.

4.3. OBJETIVOS

4.3.1. Objetivo general

- Realizar una serie de actividades para fomentar la creatividad de los alumnos de cuarto curso por medio de la danza y la expresión corporal.

4.3.2. Objetivos específicos

- Conocer, interiorizar y experimentar con la consciencia corporal.
- Reconocer el valor del cuerpo como medio creativo, expresivo y comunicativo.
- Favorecer la concentración y la coordinación de las distintas partes del cuerpo.
- Trabajar el ritmo fomentando la originalidad.
- Ganar confianza en sus propias habilidades, potenciando la autoestima y su independencia.
- Disfrutar y conocer el estilo de danza jazz.
- Fomentar la interacción entre los alumnos.
- Disfrutar en la realización de las propias creaciones y valorar las creaciones de los compañeros.

4.4. METODOLOGÍA:

El objetivo principal de la propuesta de intervención es educar al alumno de forma integral. Para ello es necesaria una metodología personalizada centrada en el alumno. Se busca una metodología activa y participativa. Donde el alumno sea el protagonista y se implique en su aprendizaje. Los alumnos tienen que experimentar, reflexionar, aplicar lo aprendido, buscar nuevas posibilidades, compartir con los demás lo adquirido, con la intención de provocar un aprendizaje relevante de las competencias básicas. El papel del profesor es de guía. El docente ayuda al educando a buscar su propio camino, le apoya y le ayuda en sus elecciones para que el día de mañana sea una persona independiente y capaz de enfrentarse al mundo.

La enseñanza no debe centrarse en una mera transmisión de información de profesor a alumno. El objetivo es buscar que construyan sus modelos mentales, un aprendizaje constructivista. Se trabaja desde los conocimientos previos de los alumnos para que el aprendizaje sea significativo. Los educandos relacionan los conocimientos nuevos que adquieren con la información que ya poseen. Tienen que sentir que todos los contenidos, procedimientos y actitudes que están aprendiendo tienen una utilidad práctica en la vida real. El alumno debe entender la importancia de saber utilizar la creatividad en su favor, aplicarlo correctamente y disfrutar de sus beneficios. Posibilitar que en el futuro sea un ser autónomo capaz de aprender por sí mismo. Para facilitar el aprendizaje se plantean algunas actividades relacionadas con la vida cotidiana de los alumnos, canciones y bailes que conocen, con el fin de motivarles.

Se pretende un aprendizaje crítico, donde los alumnos den su opinión y saquen poco a poco sus propias conclusiones. Es decir, requiere un aprendizaje flexible e investigativo. El aprendizaje relevante requiere estimular la metacognición de cada estudiante. Enseñarles a comprender y gobernar su propia manera de aprender, para mejorar el rendimiento de forma consciente. Íntimamente ligado a la competencia de aprender a aprender. Plantearles problemas con el fin de estimular su toma de decisiones y resolución de problemas. Ofrecer un clima afectivo positivo es fundamental para alentar al alumno a probar sus posibilidades. Se les proporciona un entorno seguro y cálido donde se sientan libres, apoyados por el profesor y sus compañeros, y sin miedo a equivocarse.

De este modo se afianza un clima de respeto entre todo el grupo. El aula debe ser un entorno estimulante, propiciando el intercambio de experiencias e ideas. A su vez, se incita la cooperación con ejercicios grupales, puesta en común de sus experiencias y sensaciones, diálogos conjuntos, etc. Se les enseña a dar su opinión, a aprender a escuchar a los demás y valorar las aportaciones de los demás considerándolas tan válidas como las propias.

En cuanto a la metodología de las sesiones los ejercicios se orientan desde un enfoque pedagógico de la danza, persiguiendo el crecimiento integral de la persona por medio del movimiento y en sintonía con la música. Para ello, las actividades están encauzadas por un lado, desde la metodología propuesta por Rudolf Laban y sus ocho temas de movimientos elementales. Por otro lado, se recogen varios ejercicios del Método Sarabi, junto con sus esquemas para entender los movimientos y todo lo que engloba la danza de forma elemental, y su aplicación del PNL, clave para las explicaciones y el diseño de las clases. Todas las sesiones empiezan con un

calentamiento corporal o juego en gran grupo para activar el cuerpo y terminan con un ejercicio de vuelta a la calma. Además, en la última sesión de la semana se hace una puesta en común donde los alumnos expresan sus sensaciones, apreciaciones, opiniones, etc. y el profesor toma nota de todas ellas.

Las actividades están pensadas para atender a la diversidad. Son variadas, participativas y en ocasiones en grupos pequeños para fomentar la ayuda y aprendizaje entre iguales. Además el trabajo individual permite al profesor dar una atención personalizada. Aparte de las actividades obligatorias hay actividades de refuerzo y de ampliación para el alumno que lo necesite.

Respecto a la música utilizada en las actividades predomina el estilo pop, pop-rock, rock alternativo y dance-pop, con una gran variedad de artistas actuales para fomentar la motivación y atención de los alumnos. Además para los momentos de relajación se usan intérpretes de bandas sonoras como Paul Dinlenticir y Hans Zimmer; también se escucha música celta y new age de Enya; música clásica a manos de Andreas Prittwitz y piezas de Snatam Kaur que realiza música devocional hindú, música sagrada. Para la sesión 1, con varios ejercicios basados en el método Sarabi predominan las canciones de Paul Dinlenticir, música épica y para danza oriental. Por último en la sesión del ritmo, además de los estilos ya mencionados, se escucha un poco de swing, jazz, R&B y música folk en euskera, esta última por medio de Kepa Junkera.

4.5. RECURSOS:

- Humanos: Profesor
- Materiales: [Especificado en las sesiones]
- Espaciales: Aula de psicomotricidad en el edificio de Educación Infantil, PP2 del polideportivo, aula cubierta en el polideportivo.

4.6. TEMPORALIZACIÓN:

- * Trimestre: Segundo trimestre
- * Meses: Enero y Febrero
- * Semanas: Cinco semanas
- * Sesiones: Serán 10 sesiones en total

La propuesta de intervención consta de diez sesiones de una hora de duración cada una. Se realizarán 2 sesiones por semana dentro de la asignatura de educación física. Los alumnos disfrutan de esta asignatura durante tres horas a la semana,

distribuidas en dos sesiones de hora y media. En el caso de terminar la sesión en el tiempo establecido, esa media hora libre se utilizará para otro tipo de actividades deportivas. Si no da tiempo se dispone de ese tiempo extra para alargarlo.

La propuesta se realizará en enero y febrero, ya que el tiempo en la Comunidad Autónoma Vasca suele ser lluvioso e invita a estar en lugares cubiertos.

Tabla 1: Calendario de 2016

	ENERO		FEBRERO	
DÍAS	Lunes	Jueves	Lunes	Jueves
	11	14	1	4
	18	21	8	11
	25	28		

Elaboración propia

4.7. PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

Cualquier movimiento descrito puede dar lugar a múltiples interpretaciones. La traducción en palabras puede resultar difícil en figuras complejas. (Laban, 1984). Por tanto, con el objetivo de facilitar la comprensión de los pasos y los ejercicios se ha elaborado un vídeo con algunas de las actividades en práctica. [Anexo 1]

4.7.1. Sesión 1: Consciencia corporal

Objetivos:

- Aumentar la percepción que tienen sobre su propio cuerpo.
- Trabajar tres tipos básicos de caminata.
- Fomentar la interacción entre los alumnos.
- Adquirir la habilidad de ponerse en lugar del otro

Recursos materiales: Equipo de música, cd o pendrive con la música, 40 círculos enteros de 20 cm de diámetro creados previamente por el docente de gomaeva (10 de cada color: verde, amarillo, morado y azul.), telas, bloques de gomaespuma, pelotas, colchonetas y cualquier material que haya en el gimnasio que no sea peligroso.

Actividades:

1. Actividad: Calentamiento corporal (10 minutos): Después de una pequeña introducción del profesor sobre el tema se procede al calentamiento. Se hace

un gran círculo cara al centro. Acompañado de las explicaciones del profesor, para hacer los estiramientos correctamente, se estira el cuerpo empezando desde la parte superior (el cuello), hasta la parte inferior (los dedos de los pies), pasando por ejercicios en el suelo y terminando con un segmento cardiovascular. Durante el proceso se invitará a los alumnos a proponer otras maneras de mover determinados segmentos del cuerpo. En el calentamiento se escucha *Thinking out loud* de Ed Sheeran (1991) y *Out of my head* de John Newman (1990). (Actividad en gran grupo).

2. Actividad: Twister (10 minutos): Previamente el profesor ha elaborado 40 círculos de colores con goma eva, del tamaño aproximado de un plato. Se distribuyen los círculos por el suelo. Cada color representa una parte del cuerpo que hay que mover. Verde: Cabeza/Amarillo: Brazos/ Morado: Cadera/ Azul: Pies-piernas. Se escribe en una pizarra o en una cartulina grande para que quede constancia y los alumnos puedan leerlo cuando lo necesiten. Como son muchos participantes se les divide en 4 grupos. Se hace un círculo y tal como se colocan se les da un número: 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3,.. para que estén intercalados. Cada grupo es el número que le ha tocado. Se explica el juego. El profesor dirá un número (que corresponde al grupo) y un color. Ese grupo tendrá que buscar un círculo de ese color, colocarse encima y mover la parte del cuerpo que corresponda. De nuevo el maestro dará otra orden para otro equipo. Además de enviar a los grupos de uno en uno, también puede decir: “Todos al verde” y que todos los alumnos tengan que buscar ese color y compartirlo con sus compañeros, ya que no hay suficientes para todos. Si se lo pasan bien, se puede hacer que ellos mismos den las órdenes nombrando un portavoz del equipo que vaya rotando. Con esta actividad el profesor observa la facilidad o dificultad que tienen los alumnos para moverse y fomenta la interacción entre ellos. A lo largo de toda la actividad sonará *Moves like Jagger* de Maroon 5 (1979), *Sugar* de Maroon 5 (1979), *Misery* de Maroon 5 (1979), *Payphone* de Maroon 5 (1979). (Actividad en gran grupo).

3. Actividad: Tipos de caminata (15 minutos): El profesor explicará tres tipos de desplazamientos por la sala con los pies: caminata, paso punta y paso a 3 (Método Sarabi de Devorah Korek). Empezará por la caminata, ya que es el más sencillo. Después seguirá con el paso punta y por último, el paso a 3. Primero el maestro lo mostrará realizando el movimiento y seguido los alumnos la imitarán. Para practicarlo irán de una parte de la sala a la otra, varias veces y después en línea de danza (círculo). Durante el ejercicio sonarán diferentes piezas: *Awakenings* de Paul Dinletir, *Peitho's veil* de Paul Dinletir. (Actividad en gran grupo)

4. Actividad: El guía (15 minutos): Se colocan varios obstáculos por la sala: telas, pelotas, bloques de gomaespuma, colchonetas... y se forman parejas (a elección de los propios educandos). El profesor explica la actividad. Un miembro de la pareja hará de guía y la otra llevará los ojos vendados. El guía bien en contacto con su

compañero por las manos o tocándole el hombro tiene que evitar que su amigo se choque contra cualquier obstáculo. Mientras el alumno vendado irá practicando las tres caminatas aprendidas en la sesión esquivando los obstáculos con la ayuda del guía. Después se intercambian los papeles. Durante el ejercicio se escucha: *Goddesses* de Paul Dinletir, *Rhythym Hips* de Paul Dinletir, y *Awakenings* de de Paul Dinletir. (Actividad por parejas).

5. Actividad: Relajación (10 minutos): Los alumnos se tumban boca arriba en colchonetas con los ojos cerrados. La profesora va contando una pequeña historia [anexo 2] (siguiendo el método de PNL, visualizaciones neutras) para que vayan relajando cada parte del cuerpo de uno a uno. Durante la relajación se escucha *Guru ram das* de Snatam Kaur (1972). (Actividad en gran grupo)

4.7.2. Sesión 2: Consciencia corporal

Objetivos:

- Conocer e interiorizar las distintas partes del cuerpo. Aumentar la consciencia corporal.
- Disfrutar de las posibilidades motoras que nos ofrece el cuerpo.
- Mejorar la relación de complicidad entre los alumnos.

Recursos materiales: Equipo de música, cd o pendrive con la música, una sábana grande, 10 pelotas y 10 colchonetas.

Actividades:

1. Actividad: Calentamiento corporal (5 minutos). Se hace un gran círculo cara al centro. Cada alumno propone un estiramiento de la parte del cuerpo que indique el profesor. Siguiendo el mismo orden de la sesión anterior. Se escucha la canción *Thinking out loud* de Ed Sheeran (1991) (Actividad en gran grupo).

2. Actividad: Círculos (10 minutos): Se hacen dos círculos. En cada uno de ellos una persona va al medio e indica una parte del cuerpo con el dedo. Todos los compañeros del círculo tienen que mover esa parte del cuerpo lo antes posible, el último que lo haga intercambiará el sitio con el alumno del centro y dará la siguiente orden. Se busca interiorizar los distintos elementos del cuerpo y experimentar distintos movimientos con cada uno de ellos. Durante la actividad se escuchan distintas canciones: *Sun goes down* de Robin Schulz (1987), *Prayer in C* de Robin Schulz (1987), *Blame* de Calvin Harris (1984), *Summer* de Calvin Harris (1984). (Actividad en gran grupo)

3. Actividad: Nos movemos (15 minutos): En este ejercicio los niños se moverán imitando diferentes personajes, objetos, etc. El profesor dirá: Nos movemos

por la sala como si fuéramos: gigantes, enanos, de cristal, de goma, como si tendríamos muelles,... Al principio lo harán de forma individual y después por parejas. Durante el proceso se invita a los alumnos a que sugieran nuevos personajes a los que imitar. Se escuchan distintas canciones: *Break de ice* de Britney Spears (1981), *La Da Dee* de Cody Simpson (1997), *Counting stars* de OneRepublic (1979), *Hijo de hombre* de Phill Collins (1951), *En marcha estoy* de Phill Collins (1951). (Actividad en gran grupo y por parejas)

4. Actividad: La sábana (10 minutos): Se coloca una sábana en el centro de la sala y se sientan alrededor haciendo un círculo. Cuatro alumnos se ponen debajo de ella y al ritmo de la música se mueven libremente. Una vez que para la música, los compañeros que estaban observando intentan adivinar qué partes del cuerpo han movido. Seguido los niños que estaban bajo la tela se unen al círculo y otros cuatro alumnos vuelven a entrar. Este proceso durará hasta que todos los niños hayan experimentado el movimiento en contacto con la sábana. Se escuchan distintas canciones de películas de animación: *Yo quiero marcha* de Reel 2 Real (1971), *Inmortales* de Sweet California (1993), *Yo voy a ser el rey león* de Elton John (1947), *Libre soy* de Martina Stoessel (1997), *Y.M.C.A.* versión Minions de Pierre Coffin (1967). (Actividad en gran grupo)

5. Actividad: Masaje con pelotas (10 minutos): Se divide la clase en grupos de dos personas. A cada pareja se le da una colchoneta y una pelota. Un alumno se tumba boca abajo en la colchoneta y el otro le masajea haciendo círculos con la pelota. Al cabo de cinco minutos se intercambian los papeles. Se escucha: *May it be* de Enya (1961), *Watermark* de Enya (1961) y *Only time* de Enya (1961). (Actividad por parejas).

6. Actividad: Puesta en común (10 minutos): Al final de la sesión, en círculo, se debate sobre su experiencia en las dos sesiones. El profesor les guía con algunas preguntas y después deja que la conversación fluya entre los educandos. Para conocer las sensaciones, sentimientos, apreciaciones y opiniones de los niños. (Actividad en gran grupo).

4.7.3. Sesión 3: Ritmo

Objetivos:

- Reconocer distintos ritmos en la música para ser capaz de reproducirlo.
- Disfrutar creando sonidos con el propio cuerpo.
- Potenciar la creatividad de los alumnos investigando las posibilidades de sonido.

Recursos materiales: Equipo de música, cd o pendrive con la música, 21 vasos, colchonetas.

Actividades:

1. Actividad: Marcar el ritmo (10 minutos): Con la ayuda de distintas canciones se marcan diferentes velocidades de la música (tiempo Slow o Quick). Primero sólo con palmadas, luego marcando el ritmo con los pies. Después combinando ambas y por último involucrando más sonidos que se pueden hacer con el cuerpo. Los alumnos imitarán los movimientos del profesor acompañándolo con los sonidos que producen. Se escucharán varias piezas *Happy* de Pharrel Williams (1973), *Irlanda* de Kepa Junkera (1965), *Gaztelugatze* de Kepa Junkera (1965), *The Pink Panther* de Klaus Hallen (1942), *Sing, sing, sing* de Benny Goodman (1909-1986), *Miss Independent* de Ne-Yo (1979), *Prophecy* de Harem. (Actividad en gran grupo)

2. Actividad: Creaciones de ritmos (15 minutos): Como seguimiento de la actividad anterior los alumnos crearán nuevos ritmos libremente, basándose en lo aprendido del ejercicio previo. En pequeños grupos de cuatro personas inventarán sus propias composiciones rítmicas: con palmadas, silbidos, golpeando los muslos con las manos, y todo lo que se les ocurra. Estarán acompañados de distintas músicas, con ritmo marcado y constante. Dentro de las piezas musicales se escucharán *Rolling in the deep* de Adele (1988), *BoK Spok* de Kepa Junkera (1965), *Yeah* de Usher (1987), *Gangnam Style* de PSY (1977), *King of swing* de Big Bad Voodoo Daddy (1989 , banda),... (Actividad en pequeño grupo).

3. Actividad: El baile de los vasos (15 minutos): Se enseña una variación de la famosa música del baile de los vasos. En vez de utilizar vasos, se utilizarán simplemente las manos tanto para dar palmadas como para golpear una mesa, banco o suelo (lo que esté disponible). La coreografía rítmica se divide en dos partes. Se aprenderán en orden a base de imitación y repeticiones. Para ello se usará la canción *Si me voy* de Paula Rojo (1990) <http://goo.gl/35BPHK>.

En caso de querer hacer la coreografía de los vasos completa, si los niños muestran interés, se necesitará ampliar la sesión 30 minutos más, ocupando todo el tiempo de la asignatura. Tutorial de la coreografía: *Si me voy tutorial* de Paula Rojo (1990) <http://goo.gl/TgSgng>. (Actividad en gran grupo).

4. Actividad: Coreografía rítmica (15 minutos): La profesora les enseña una coreografía rítmica que implica coordinación de palmadas, pasos y algunos saltos. Una secuencia de 30 segundos que requiere concentración. Con la canción *Last night* de P.Diddy (1969) con Keyshia Cole (1981). (Actividad en gran grupo).

5.Actividad: Relajación (5 minutos): Relajación guiada del profesor enfatizando la respiración: cogiendo aire por la nariz, llenando bien los pulmones y soltando por la boca. Se escucha la pieza *Rio eterno* de Andreas Prittwitz (1960) cd Natura. (Actividad en gran grupo)

4.7.4. Sesión 4: Postura y equilibrio

Objetivos:

- Interiorizar la postura corporal correcta, tanto para la danza como para el día a día.
- Aumentar la capacidad de mantener el equilibrio.
- Comprender la importancia del correcto traslado del peso para realizar los movimientos.
- Disfrutar con ejercicios de equilibrio y desequilibrio.

Recursos materiales: Una gorra, bloques o ladrillos, tiza, periódicos o cartulinas, equipo de música y cd o pendrive con la música.

Actividades:

1. Actividad: El comecocos (10 minutos): Se empieza la sesión con un juego a modo de calentamiento. Se realizará en el patio o en el gimnasio para utilizar las líneas que limitan el campo de fútbol o el de baloncesto. Se parece al juego del pillapilla pero jugando sobre las líneas, sin poder salirse de ellas. Uno de los alumnos se la queda y tiene que intentar atrapar a otro compañero, al hacerlo intercambian los papeles. Para saber en todo momento quien es la persona que se la queda llevará una gorra. Los escolares realizarán el juego desplazándose de puntillas. (Actividad en gran grupo).

2. Actividad: Los elefantes (5 minutos): Se colocan todos los alumnos sobre un bloque o ladrillo a la pata coja. A la señal del profesor irán levantando la pierna cada vez más arriba aguantando el equilibrio. El último en quedar en equilibrio será el ganador. (Actividad en gran grupo).

3. Actividad: La espiral (5 minutos): Previamente el profesor habrá dibujado una espiral con tiza en el suelo del patio. Los alumnos se pondrán en fila en el interior de la espiral, en uno de los extremos. De uno en uno irán caminando por encima de la línea del dibujo. A la hora de caminar lo harán de manera que el talón del pie de delante toque la punta del de atrás. Una vez que lleguen al exterior de la espiral volverán a hacer el recorrido. (Actividad en gran grupo).

4. Actividad: Somos estatuas (8 minutos): Los alumnos tienen que construir una estatua en grupos de 5 personas utilizando su cuerpo. Adoptando

posturas complejas, en las que cueste mantener el equilibrio, conseguirán crear una estatua conjunta en equilibrio apoyándose en los compañeros. Se escuchará: *Cheerleader* - Felix Jaehn remix - de Omi (1986), *Habits* – Hippiie Sabotage remix – de Tove Lo (1987). (Actividad en pequeño grupo).

5. Actividad: Periódicos (8 minutos): El ejercicio consiste en bailar encima de una cartulina u hoja de periódico sin salirse. Mientras suena la música mueven el cuerpo en el espacio reducido. Cada vez que se detenga la música se dobla la cartulina o periódico por la mitad, reduciendo considerablemente el espacio. Se seguirá este proceso hasta que un solo alumno quede en pie bailando. Las personas eliminadas retirarán su superficie y seguirán bailando libremente. Durante la actividad se escuchará: *Happy* de Pharrel Williams (1973), *Your captain tonight* de Elena Georghé (1985) y *On top of the world* de Imagine Dragons (1987). (Actividad en gran grupo).

6. Actividad: Postura correcta (Método Sarabi) (3 min): Se hace un círculo grande y el profesor explica uno a uno todos los elementos que hay que tener en cuenta para una buena postura corporal, tanto para la danza como para el día a día. Lo mostrará con su propio cuerpo, los alumnos lo imitarán y estará atento a la posición corporal de los escolares para corregirlos. Postura correcta: Pies en paralelo, aproximadamente a la anchura de las caderas; rodillas suavemente flexionadas y apuntando hacia adelante; coxis hacia el suelo; pecho abierto; los hombros sueltos y relajados, los brazos relajados a los costados y estirar la columna, imaginando que el espacio entre las vértebras se separa hacia arriba y hacia abajo. (Actividad en gran grupo).

7. Actividad: Pasos de jazz (15 minutos): Los pasos que se van a trabajar: relevé, rock, pivot o chincheta, slide y pasé cerrado. El profesor se coloca mirando al espejo, en caso de haberlo, o cara a los alumnos si no lo hay. Explicará el paso de relevé a la vez de ejecutarlo. Después los alumnos se colocan en primera posición y lo practican. Primero utilizando dos tiempos para subir y dos para bajar, después cuatro tiempos de cada acción. Por último harán la siguiente secuencia: dos tiempos en relevé + dos tiempos abajo + un tiempo en relevé y un tiempo abajo (x2) + cuatro tiempos en relevé + cuatro tiempos en pasé abierto. Sonará *La Da Dee* de Cody Simpson (1997). Después el maestro enseñará el rock de pie derecho. Primero se hace ocho veces el rock con el pie derecho adelante. Después ocho veces el rock con el pie derecho atrás. Seguido se alternan en secuencias de 4 tiempos (4 adelante y 4 atrás), luego en cadenas de dos tiempos y por último, de uno en uno. Posteriormente se repite el mismo ciclo con el pie izquierdo. Sonará *La Da Dee* de Cody Simpson (1997).

Una vez interiorizado los pasos se enseña el pivot de pie derecho, haciendolo por pares para dar la vuelta completa. Seguido se hace un rock con pie derecho delante + rock de

pie derecho atrás + 2 pivot. Posteriormente se repite el mismo ciclo con el pie izquierdo. Sonará *Drive by* de Train (1969).

Por último se hará una cadena con más pasos: Rock de pie derecho adelante + Rock de pie derecho atrás + 2 pivot + slide a derecha + 1 relevé con pies juntos + slide a izquierda y relevé. Se escuchará *My Sharona* de The Knack (1948). (Actividad en gran grupo).

8. Actividad: Puesta en común (10 minutos): Al final de la sesión, en círculo, se debate sobre su experiencia en las dos sesiones. El profesor les guía con algunas preguntas y después deja que la conversación fluya entre los educandos. Para conocer las sensaciones, sentimientos, apreciaciones y opiniones de los niños. (Actividad en gran grupo).

4.7.5. Sesión 5: Coordinación y brazos

Objetivos:

- Mejorar la coordinación de los alumnos.
- Disfrutar de las posibilidades del movimiento experimentando con los compañeros.
- Adquirir nociones básicas de las posiciones de los brazos.

Recursos materiales: Globos de colores, cuerda fina o lana, tijeras, equipo de música, cd o pendrive con la música, colchonetas.

Actividades:

1. Actividad: Calentamiento corporal (5 minutos): Se hace un gran círculo cara al centro. El profesor guía el estiramiento: se estira el cuerpo empezando desde la parte superior (el cuello), hasta la parte inferior (los dedos de los pies), pasando por ejercicios en el suelo y terminando con un segmento cardiovascular. Se escucha la canción *Thinking out loud* de Ed Sheeran (1991). (Actividad en gran grupo).

2. Actividad: Globos (10 minutos): El juego consiste en bailar por parejas sujetando un globo entre ambos con distintas partes del cuerpo. Al principio es el profesor quien dice con qué parte tienen que sostenerlo: la mano, la tripa, la espalda, las rodillas, la frente... Después son los propios educandos quienes las sugieren. Durante el ejercicio se escucha: *Troublemaker* de Olly Murs (1984), *Wrapped up* de Olly Murs (1984) y *Right place right time* de Olly Murs (1984) (Actividad por parejas).

3. Actividad: Pelea de globos (5 minutos): Se divide la clase en 2 grupos. Cada equipo se pone a un lado del campo, dividido por una línea. En cada lado habrá 15 globos. Cuando empiece a sonar la música tendrán que lanzar los globos de su campo al de sus contrincantes, con la parte del cuerpo que quieran. Cuando termine la canción el

lado que más globos tenga será el perdedor. Tienen que jugar con cuidado, respetando a sus compañeros y sin pasar al territorio de los oponentes. Se escuchará: *La La La* de Shakira (1977) (Actividad en gran grupo).

4. Actividad: Explota el globo (10 minutos): A cada alumno se le ata un globo al tobillo con una cuerda o trozo de lana. El juego consiste en estallar los globos de los compañeros con el pie y evitar que exploten el propio. El alumno que ha conseguido estallar el globo se queda con el globo roto para contabilizarlo después y la persona a la que le revientan el globo va donde el profesor por otro. Al final, gana quien más globos haya explotado. Por último recogerán todos los trozos que se hayan quedado por el suelo. (Actividad en gran grupo).

5. Actividad: Posiciones básicas de brazos (5 minutos): Se enseñan las cinco posiciones básicas de brazos. Primero sin música frente al espejo en caso de haberlo, sino los alumnos se distribuyen por la sala de cara al profesor. El maestro les marca en espejo los movimientos. Después con la música de *Prayer in C* del remix de Robin Schulz (1987). Al principio en tiempo lento y posteriormente doblando la velocidad. (Actividad en gran grupo).

6. Actividad: Pasos de jazz (15 minutos): Además de repasar los pasos de la sesión anterior se van a trabajar: aislamientos de torso y caderas, kick ball change y molino de brazos. Primero, el profesor repasará la postura corporal correcta y seguido, la última cadena de la sesión pasada paso por paso: Rock de pie derecho adelante + Rock de pie derecho atrás + 2 pivot + slide a derecha + 1 relevé con pies juntos + slide a izquierda y relevé. Se escuchará *My Sharona* de The Knack (1948).

Después se trabajarán aislamientos con el torso. Primero desplazándolo lateralmente de izquierda a derecha. Luego delante y atrás. Posteriormente pasando por los cuatro puntos (izquierda, adelante, derecha y atrás), en pose y seguidos en círculo. Tras terminar la secuencia se repite empezando a la derecha. Por último se sigue el mismo proceso trabajando los aislamientos con la cadera. Una vez interiorizados los pasos se hace el siguiente ciclo: 4 aislamientos de torso + 2 slides. Cuatro veces empezando a la derecha y cuatro veces empezando a la izquierda. Se escucha *Uptown Funk* de Mark Ronson (1975).

Se explica el molino de brazos en el sitio. El profesor realiza el movimiento y los alumnos le imitan. Se coordina el molino de brazos con el slide. Cuando hayan absorbido los pasos se hace una secuencia más larga explicando los movimientos uno a uno: 2 slides empezando a derecha + 2 steps adelante + 2 torsos + 1 slide a derecha + kick ball change con pie izquierdo + slide a izquierda + 2 caderas en el sitio. Si los alumnos absorben con rapidez se pueden incorporar brazos en los primeros pasos. Los slides dando palmadas al juntar los pies y los steps levantando la mano contraria al pie

en movimiento. Se escucha *Uptown Funk* de Mark Ronson (1975). (Actividad en gran grupo)

7. Actividad: Masaje con historia (10 minutos): Se ponen por parejas, uno tumbado sobre la colchoneta boca abajo y el otro arrodillado al lado de su compañero. El maestro va contando una historia inventada para que los alumnos la vayan representando en la espalda de sus compañeros: soplarles si hay viento, dibujar objetos con los dedos, pasar el puño si hay elementos pesados, etc. (Actividad por parejas)

4.7.6. Sesión 6: saltos

Objetivos:

- Entender la importancia de la preparación inicial del salto y su recepción.
- Fomentar la creatividad y el disfrute por medio de los saltos.
- Mejorar la relación de compañerismo entre los alumnos.

Recursos materiales: Equipo de música, cd o pendrive con la música y colchonetas.

Actividades:

1. Actividad: Calentamiento (5 minutos): Se hace un gran círculo cara al centro. Cada alumno, tal como están colocados en redondo de izquierda a derecha, propone un estiramiento. Todos ponen en práctica el ejercicio sugerido. Se escucha la canción *DearDarlin* de Olly Murs (1984). (Actividad en gran grupo).

2. Actividad: Plies (5 minutos): La preparación, el impulso y la recepción de un salto es fundamental para hacerlo correctamente. Por ello, se trabajará el plié. El profesor repasará la postura básica y explicará el paso reproduciéndolo con su cuerpo. Primero se hará en secuencias de ocho, haciendo un pequeño descanso entre cada cadena. Después se pueden incorporar la primera y segunda posición de brazos para que los alumnos que lo deseen lo imiten. Por último se remarcará la importancia del impulso y de empujar el suelo con los pies. Se harán cadenas de 8 saltos partiendo de un buen plié y empujando el suelo. Al principio con descansos entre cada uno de ellos (4 tiempos por salto) y después todos seguidos (primero 2 tiempos por salto y la última 1 tiempo por salto). Se escuchará *Rolling in the Deep* de Adele (1988). (Actividad en gran grupo).

3. Actividad: El chicle (5 minutos): En este juego los alumnos toman el papel de un chicle. Van por el aula dando saltos y diciendo: Jam Jam. Bien alto. Cada vez que se encuentran con otra persona se unen y a partir de ese momento van dando saltos juntos sin soltarse. La actividad termina cuando todos los escolares estén saltando unidos como si fueran un gran chicle. (Actividad en gran grupo).

4. Actividad: Los círculos (10 minutos): Se divide a los alumnos en dos mitades. El primer grupo hace un círculo en el centro de la sala y caminará en el sentido de las agujas del reloj. El segundo, hace otro círculo por fuera del primero y caminará en el sentido contrario a las agujas del reloj. Cuando suene la música irán saltando y avanzando libremente. Cuando se pare la música, cada uno tendrá que cogerse a una persona del otro círculo y echarse al suelo. La última pareja que toque el piso será eliminada y se quedará en el centro bailando. Se escucharán: *Bara Bara Bere Bere* de Alex Ferrari (1982), *Limbo* de Daddy Yankee (1977) y *Danza Kuduro* de Don Omar (1978). (Actividad en gran grupo).

5. Actividad: Pasos de jazz (15 minutos): Además de repasar los pasos de la sesión anterior se van a trabajar: chassé, plié, demi-plié, grand plié, salto en pasé y jeté. Se empieza el ejercicio enseñando a hacer un plié correctamente, recordando la postura corporal básica y remarcando la importancia de mantenerla. Con música se hacen 4 pliés y un grand plié en cuatro tiempos. Primero en primera posición y luego en segunda posición. Se escucha *Thinking out loud* de Ed Sheeran (1991). Luego se ponen en un extremo de la sala, la profesora muestra el chassé y lentamente, sin música los alumnos lo practican. Una vez interiorizado el paso se trabajan dos cadenas. Primero el profesor los explica paso a paso mientras lo realiza y después los escolares lo imitan. Primer ciclo: 2 pivot + 2 rock (derecha adelante y atrás) + 2 chassés + salto en pasé cerrado. Segunda secuencia: 2 pivot + 2 rock (pie derecho) + 2 chassés + jeté. Durante los ejercicios sonará *Summer* de Calvin Harris(1984). (Actividad en gran grupo).

6. Actividad: Masaje tensión/relajación (10 minutos): Se divide a los alumnos por parejas. Uno de ellos se tumba en la colchoneta boca arriba y el otro se arrodilla a su lado. El profesor les va indicando que parte del cuerpo del compañero coger y cómo moverla: doblarla, estirla, balancearla, hacer ondas con ella, etc. Se jugará con la relajación y la tensión del cuerpo, hasta conseguir relajarlo por completo. Después se intercambiarán los papeles. Se escucha *Barro tal vez* de Lito Vitale (1961). (Actividad por parejas)

7. Actividad: Puesta en común (10 minutos): Al final de la sesión, en círculo, se debate sobre su experiencia en las dos sesiones. El profesor les guía con algunas preguntas y después deja que la conversación fluya entre los educandos. Para conocer las sensaciones, sentimientos, apreciaciones y opiniones de los niños. (Actividad en gran grupo).

4.7.7. Sesión 7: Desplazamientos por el espacio

Objetivos:

- Aprender a usar el espacio de forma creativa.

- Practicar distintas pautas de pie para desplazamientos.
- Disfrutar con la música y la danza por el espacio.

Recursos materiales: Tizas o cinta adhesiva de colores, colchonetas, equipo de música y cd o pendrive con la música.

Actividades:

1. Actividad: El despertar del cuerpo (10 minutos): El profesor les da indicaciones para que los alumnos realicen diferentes tareas motrices por el espacio: desplazarse dando saltos, estirar alguna zona del cuerpo en particular, galopar, andar de puntillas, pararse como estatuas, etc. Se escuchará: *Cry cry* de Oceana (1982), *Blurred lines* de Robin Thicke (1977) y *Timber* de Pitbull (1981) con Kesha (1987). (Actividad en gran grupo).

2. Actividad: El laberinto (10 minutos): Previamente el profesor habrá dibujado distintos recorridos en el suelo: o bien con tizas de colores o con cinta aislante de diferentes colores. Esos recorridos en el suelo, se entrecruzan entre ellos en algunos puntos marcando una especie de laberinto. Primero se recuerdan los tipos de caminata de la primera sesión. Después cada alumno escoge el color que quiera y con la pauta de pies que elija realiza el recorrido. Una vez que lo termina escogerá otro color y caminará con una pauta de pies distinta. En el camino se encontrará con sus compañeros y los saludará como le surja al momento. Durante la actividad se escuchará *Clocks* de Coldplay (1977), *Viva la vida* de Coldplay (1977) y *A sky full of stars* de Coldplay (1977). (Actividad en gran grupo).

3. Actividad: El guardián y el asesino (5 minutos): Se colocan en círculo cara al centro. Cada alumno tiene que elegir entre sus compañeros quién será su guardián y quién su asesino, sin decirlo en voz alta. Una vez escogido el profesor explica el juego. Mientras suena la música se desplazan por el espacio, moviéndose únicamente con el pasó de chassé (visto en la sesión anterior). Tienen que conseguir que su guardián esté siempre entre su asesino y ellos mismos. Cuando el maestro para la música las personas a las que no proteja su guardián, es decir que estén en contacto directo con su asesino sin el protector de por medio, morirán. Se repasa el paso chassé y se procede a jugar. Durante la actividad suena *The Nights* de Avicii (1989). (Actividad en gran grupo).

4. Actividad: Exagerando (10 minutos): Se hacen filas, en este caso 4 filas de 5 personas en cada una (para que no haya excesiva gente). Todos se colocan en el extremo de la sala. Al sonar la música el primero de cada línea sale caminando hasta el otro lado del aula como quiera: utilizando alguna pauta de pies, dando alguna vuelta, saltando,... es completamente libre. Después el segundo imita la caminata del primero

exagerándola. Seguido el tercero engrandece lo que ha hecho el segundo. Se sigue este proceso hasta que todos los integrantes hayan llegado a la otra punta del espacio exagerando cada vez más el paso. El que ha sido el modelo inicial se pone al final de la fila y el que estaba segundo pasa a ser el modelo a seguir inventando otra forma de caminar. El ejercicio termina cuando todos los alumnos han elaborado su modelo con la posterior aumento en movimiento de sus compañeros. Durante la actividad suena: *All of me* de John Legend (1978), *One in a million* de Ne Yo (1979) y *Uptown Funk* de Bruno Mars (1985).

5. Actividad: Vueltas (5 minutos): Se mantienen las filas del ejercicio anterior. La primera persona de cada línea se va al otro extremo de la sala, de cara a sus compañeros. El profesor explica la ejecución correcta de los giros mientras lo pone en práctica. Los pies abren (segunda posición) y cierran (primera posición) para girar. Los que quieran pueden acompañarlo de los brazos: 2.posición de pies con 2.posición de brazos y 1.posición de pies con 1.posición de brazos. Además se les pide dar vueltas mirando al compañero que tienen al otro lado de la sala para mantener el foco y evitar marearse. Se escucha *Love me again* de John Newman (1990), ya que al principio tiene unos golpes que les marca el ritmo para iniciar cada giro. (Actividad en pequeño grupo).

6. Actividad: Pasos de Jazz (10 minutos): Se aprenden dos pasos nuevos: pas de bourré y jazz box. El profesor explicará el primer movimiento paso por paso sin música mientras los educandos lo imitan. Después realizan la siguiente cadena: pas de bourré (empezando con el pie derecho) + kick ball change (pie izquierdo)+ pas de bourré (pie izquierdo) + kick ball change (pie derecho). Una vez aprendido el orden lo practican con música. Suena *Stay with me* de Sam Smith (1992).

Por último se enseña el jazz box. Sin música, el profesor muestra la figura paso por paso. Cuando los alumnos los hayan interiorizado se hace la siguiente serie: pas de bourré (pie derecho) + kick ball change (pie izq.)+ pas de bourré (pie izq.) + kick ball change (pie der.) + 2 jazz box (pie der.) + 1 pivot + 2 caderas laterales + 1 pivot + 2 caderas laterales + slide + 2 steps delante + slide + 2 steps detrás. Durante el baile suena *Chandelier* de Sia (1975) como música lenta o *Blame* de Calvin Harris (1984) como música más rápida. (Actividad en gran grupo)

7. Actividad: Una visualización creativa (10 minutos): Los alumnos se tumban en colchonetas boca arriba. Cierran los ojos y siguen mentalmente las indicaciones del maestro. Es una meditación creativa centrada en abrir los centros energéticos con meditaciones y afirmaciones. [anexo 3] Durante la relajación sonarán: *Watermark* de Enya (1961), *A day without rain* de Enya (1961) y *Dance with wolves* de Enya (1961). (Actividad en gran grupo)

4.7.8. Sesión 8: Expresión corporal

Objetivos:

- Poner en práctica los recursos expresivos del cuerpo.
- Fomentar el movimiento como medio natural de comunicación.
- Disfrutar de las posibilidades expresivas de la danza con los compañeros.

Recursos materiales: globos de colores, papel, bolígrafo, un palo (o cualquier otro objeto como una tela, una caja, etc.), equipo de música y cd o pendrive con la música.

Actividades:

1. Actividad: En el cine (10 minutos): Previamente el maestro habrá preparado globos de colores en los que habrá introducido un papel con el título de una película. Es importante que los distinga para saber el contenido de cada uno. Se distribuirá a los alumnos en grupos de 5 personas. Cada equipo se sentará en círculo en el suelo, separados de los demás equipos. El profesor les dará un globo de color a cada niño. Uno a uno tendrán que explotar su globo, leer el título de la película, ir al centro del círculo y por mímica hacer que sus compañeros lo adivinen. Cuando acierten, otro alumno estalla su globo y va al centro. Así hasta que todos los miembros del grupo hayan participado. Ganará el equipo que antes adivine todas sus películas. (Actividad en pequeño grupo).

2. Actividad: ¿Para qué sirve? (10 minutos): Los escolares se sientan en círculo. El profesor les pasará un objeto (puede ser cualquier cosa), un palo de madera en este caso, y se lo irán pasando. Cuando les llegue tendrán que levantarse e inventar un uso distinto para el elemento acompañado del movimiento del cuerpo. Por ejemplo imaginar que es un árbol, ponerlo en vertical y hacer como si lo estuvieran plantando. (Actividad en gran grupo).

3. Actividad: Somos juguetes (10 minutos): Se imaginan que están en una tienda y cada alumno escoge qué juguete quiere ser. El juego consiste en imitar los movimientos y la forma de desplazarse del objeto. Al sonar la música los muñecos cobran vida y se mueven. Cuando notan que el profesor va bajando el volumen de la canción, se les empiezan a acabar las pilas y tienen que ir deteniéndose progresivamente. Después, cada niño cambia el juguete eligiendo entre los que han representado los compañeros. Durante el juego suena *Yakety Sax* también conocida como *Beny Hill* de Boots Randolph (1927-2007). (Actividad en gran grupo).

4. Actividad: Pasos de jazz (15 minutos): En esta sesión se van a aprender tres pasos nuevos el dolphin, el ripple y la pirouette. Se empezará con música trabajando los aislamientos de torso y caderas. El profesor realiza los movimientos mientras los alumnos le copian. Estará sonando *Uptown Funk* de Mark Ronson (1975). Sin quitar la música el maestro empezará a hacer dolphins, diciéndoles a los alumnos

que se imaginen coger aire para después sentarse. Primero se harán en 4 tiempos y después en 2 tiempos. De nuevo, con la canción sonando el educador comienza a hacer ripples. Al inicio en secuencias de 4 tiempos y luego en 2 tiempos.

Por último el maestro explicará la cadena más larga hasta el momento. Se mostrará paso a paso sin música y una vez que lo tengan interiorizado se bailará con música. El orden es el siguiente: pas de bourré (pie derecho) + kick ball change + pas de bourré + kick ball change + 2 jazz box + 1 pivot + 2 caderas laterales + 1 pivot + 2 caderas laterales + slide + 2 steps delante + slide + 2 steps detrás + 4 torsos laterals + 1 dolphin (2 tiempos) + 1 ripple (2 tiempos) + 4 caderas laterals + 1 dolphin (2 tiempos) + 1 ripple (2 tiempos) + slide + relevé + slide + kick ball change + pas de bourré (en lento) como preparación + pirouette an dehors en pasé cerrado con los brazos en primera posición. Se escuchará *Chandelier* de Sia (1975) como música lenta o *Blame* de Calvin Harris (1984) como música más rápida. (Actividad en gran grupo).

5. Actividad: El deshielo (5 minutos): Los alumnos se reparten por la sala libremente. A la señal del maestro, todos cerrarán los ojos y cogiendo el rol de un bloque de hielo se irán derritiendo lentamente al sol. Cuando estén completamente derretidos en el suelo tendrán que permanecer ahí tumbados, como si fueran un charco de agua, con los ojos cerrados y sin moverse, hasta que termine la pieza musical. Se escucha: *Now we are free* de Hans Zimmer (1957) y Lisa Gerrard (1961). (Actividad en gran grupo).

6. Actividad: Puesta en común (10 minutos): Al final de la sesión, en círculo, se debate sobre su experiencia en las dos sesiones. El profesor les guía con algunas preguntas y después deja que la conversación fluya entre los educandos. Para conocer las sensaciones, sentimientos, apreciaciones y opiniones de los niños. (Actividad en gran grupo).

4.7.9. Sesión 9: Improvisación grupal

Objetivos:

- Poner en práctica los recursos aprendidos de forma divertida.
- Fomentar la creatividad de los alumnos con el movimiento y la danza.
- Perder el miedo y la vergüenza a improvisar delante de los compañeros.

Recursos materiales: 12 telas, bolsa, papel, bolígrafo, equipo de música y cd o pendrive con la música.

Actividades:

1. Actividad: Presentación bailada (10 minutos): Se hacen dos círculos independientes. El profesor explica la actividad acompañando las palabras con la

puesta en práctica. El ejercicio consiste en decir el nombre de cada uno mientras se hace algún paso de danza. El movimiento lo elige la propia persona. El siguiente dice el nombre del primero imitando el paso y después su nombre con otro movimiento nuevo. Como los últimos tienen que memorizar mucho, en el proceso los propios compañeros les irán ayudando. Una vez terminada toda la vuelta, se hace una última vez todos juntos. Durante el juego se escucha *Blurred lines* de Robin Thicke (1977) y *Cheerleader - Felix Jaehn remix* - de Omi (1986). (Actividad en gran grupo).

2. Actividad: El juego del espejo (10 minutos): Los alumnos se ponen por parejas, cara a cara. Cuando suena la música el guía, elegido previamente por el profesor, se pone a bailar. El compañero le tiene que imitar en espejo, por ejemplo si el guía levanta el brazo derecho el imitador levantará su brazo izquierdo. A la señal del maestro intercambiarán los papeles. Hay una variación de este juego que se puede aplicar si se les ve con interés, en vez de copiar en espejo hacerlo en sombra. Es decir, el guía se pone delante y el compañero le copia a su espalda, como si fuera su sombra. Es muy divertido cuando intervienen giros y desplazamientos. Durante el juego suena: *Busindre Reel* de Hevia (1967), *Dangerous* de David Guetta (1967) y *Shower* de Becky G (1997). (Actividad por parejas).

3. Actividad: Llamada y respuesta (8 minutos): Se cambian las parejas. Van a representar un diálogo entre dos personas. Uno de ellos le baila unos pasos al compañero y se para. El segundo, le responde con otros pasos. De nuevo es el turno del primero. Entre ambos construyen una conversación con movimientos. Este intercambio de mensajes bailados puede ser amistoso o de reto. Durante el ejercicio se escucha: *You make me feel* de Cobra Starship (1979), *We found love* de Rihanna (1988) y *Where have you been* de Rihanna (1988). (Actividad en parejas)

4. Actividad: El robo (7 minutos): Los alumnos se distribuyen por el aula. El profesor reparte 12 telas aleatoriamente. Cuando suene la música las personas que tienen los objetos danzan con ellos y los alumnos que no tienen nada tienen que intentar apoderarse de ellos sin dejar de bailar. La única regla es tratar las telas con cuidado y no hacer daño a los compañeros. Durante el juego suena: *Don't stop the music* de Rihanna (1988) y *Pump it* de The Black eyed peas (1975). (Actividad en gran grupo).

5. Actividad: Mini coreografía (20 minutos): Se dividen en grupos de 2 o 3 alumnos. Cada equipo saca 4 papeles de una bolsa que ha preparado previamente el profesor. Los papeles contienen los nombres de los pasos que se han estado viendo hasta el momento. Entre las 2 o 3 personas tendrán que crear una mini coreografía con ellos agregando todos los elementos que quieran. Después, bailarán la secuencia delante de los compañeros. Durante el ejercicio irá sonando *Disturbia* de Rihanna (1988). (Actividad en pequeño grupo).

6. Actividad: Estiramiento final (5 minutos): Se hace un círculo en el suelo. El maestro guía el estiramiento indicando el ejercicio con palabras y ejecutándolo. Se escucha *Take me to church* de Hozier (1990). (Actividad en gran grupo).

4.7.10. Sesión 10: Improvisación individual

Objetivos:

- Aumentar la autoconfianza poniendo en práctica los aprendizajes.
- Fomentar la creatividad de los alumnos con el movimiento y la danza.
- Perder el miedo y la vergüenza a improvisar delante de los compañeros.

Recursos materiales: Post-it, trozos de papel, bolígrafos y lápices, pizarra, tiza, cuestionarios de evaluación final, equipo de música y cd o pendrive con la música.

Actividades:

1. Actividad: ¿Qué llevo en la espalda? (10 minutos): Previamente el profesor habrá preparado unos post-it con distintos elementos: objetos, personajes, personas conocidas por los alumnos, etc. Hay dos post-it idénticos por elemento. Se les pide a los alumnos que se sienten en círculo y se les pega la pegatina en la espalda. De esta manera pueden leer el personaje de sus compañeros pero no saben el suyo. Sin hablar tienen que descubrir lo que llevan en la espalda y buscar al compañero que tenga lo mismo que ellos. Para averiguarlo tendrán que ayudarse entre todos con mímica. (Actividad en gran grupo)

2. Actividad: El pintor (10 minutos): Los alumnos se ponen por parejas. Uno de ellos tomará el rol de pintor y el otro será el lienzo. El pintor dice en alto cada elemento que quiere dibujar en el cuadro, de uno en uno, y los irá dibujando con las manos mientras el lienzo los intenta recrear con el cuerpo. Al cabo de unos minutos intercambian los papeles. Durante el ejercicio se escuchará: *Let her go* de Passenger (1984) y *Impossible* de James Arthur (1988). (Actividad en parejas)

3. Actividad: Rellena los huecos (10 minutos): El profesor escribe en la pizarra un listado de 4 pasos. Entre cada figura deja un espacio en blanco o signos de interrogación para que cada alumno incorpore un movimiento a su elección. El escolar debe buscar un paso de enlace entre las figuras, puede ser un movimiento entre los trabajados en las sesiones previas o inventado. Después se juntarán en grupos de 4 personas a mostrarles a los compañeros su invención. Ejemplo de secuencia: Chassé - ¿?????? - Slide - ¿???????? - Pivot o chincheta - ¿???????? - Molino de brazos. Bailaran con la canción *Wake me up* de Avicii (1989). (Actividad individual y en pequeño grupo).

4. Actividad: Reto (10 minutos): Los alumnos escriben en un papel un reto para sus compañeros. Puede ser algún paso, tener que incorporar un objeto en el baile, pedir que añadan alguna pose complicada en cuanto a equilibrio, etc. Se repartirán los papeles y cada uno tendrá que montar una pequeña secuencia incorporando el elemento. Después se unirán en grupos de 4 personas a mostrar su creación. Bailaran con la canción *Wake me up* de Avicii (1989). (Actividad individual y después en pequeño grupo).

5. Actividad: Puesta en común (10 minutos): Al final de la sesión, en círculo, se debate sobre su experiencia en todas las sesiones. El profesor les guía con algunas preguntas y después deja que la conversación fluya entre los escolares. Para conocer las sensaciones, sentimientos, apreciaciones y opiniones de los niños. (Actividad en gran grupo)

6. Actividad: Evaluación final (5 - 10 minutos): Por último, se les da una hoja con preguntas para responder. Así quedará constancia por escrito. [anexo 4]

4.8. EVALUACIÓN:

Esta tarea se basa en los siguientes criterios de evaluación:

Criterios de evaluación:

- Conoce su propio cuerpo y es capaz de controlarlo y explorar con él aumentando el conocimiento que tiene sobre el mismo.
- Entiende las posibilidades del cuerpo como medio creativo, expresivo y comunicativo.
- Mejora la concentración, el control y la coordinación de las distintas partes del cuerpo por medio de la expresión corporal y la danza.
- Aprende y valora la utilidad del ritmo como medio de aumentar la originalidad.
- Aumenta la confianza en sus propias habilidades, potenciando la autoestima y su independencia.
- Muestra interés por el estilo de danza jazz y disfruta de la experiencia.
- Trabaja correctamente en grupo, respeta el turno, es cooperativo y valora los comentarios y aportaciones de los compañeros.
- Disfruta creando sus propias creaciones, tanto individuales como grupales.
- Valorar las creaciones de los compañeros considerándolas tan válidas como las propias.

Se diferencian cuatro tipos de evaluación:

* **Evaluación inicial:** Se llevará a cabo mediante la observación directa de los escolares por sus nuevas aportaciones en las dos primeras iniciales. En la primera, se

analizarán sus propuestas de mover partes del cuerpo de distintas maneras en el calentamiento. En la segunda, se contemplará la variedad de posibilidades que inventen en el juego del twister y la calidad del movimiento.

* **Evaluación formativa:** Se realiza mediante la observación directa de los alumnos y a base de preguntas dirigidas en el transcurso de los juegos y actividades para comprobar si siguen todos los pasos de los ejercicios y comprenden los conceptos nuevos. Además, en las sesiones pares se realiza una asamblea donde los alumnos exponen sus sensaciones, sentimientos, apreciaciones y opiniones como resumen de sus experiencias.

* **Evaluación global:** Las dos últimas sesiones están enfocadas para la puesta en práctica de los aprendizajes y el fomento de la creatividad. Se valorarán las producciones artísticas de cada alumno, observando la elaboración de las improvisaciones, la calidad del movimiento y el grado de desarrollo de la creatividad. Constatando la adquisición de los objetivos y la evolución personal de cada escolar. Además, los alumnos rellenarán una encuesta final para plasmar sus percepciones por escrito: si les han gustado las actividades o no, si les gustaría repetir la experiencia, si han estado a gusto trabajando en equipo, si sienten que han aprendido, si ha mejorado su percepción sobre sí mismos en cuanto a autoestima, creatividad y control del cuerpo, etc.

* **Evaluación procesual:** Permitirá valorar el proceso de todas las actividades a lo largo de las sesiones para posteriormente hacer las modificaciones oportunas. Se verá si se han conseguido los objetivos iniciales establecidos o si se han ido variando a lo largo de los ejercicios, en función de la respuesta de los alumnos. También se estimará el interés suscitado en los alumnos: las actividades que más les han gustado, las que menos, si han sido interesantes para ello, etc. para comprobar los aspectos que hay que cambiar tanto en el proceso como en las actividades. Se apreciará si se ha podido mejorar las habilidades de creatividad, consciencia corporal, autonomía y curiosidad en los alumnos. Se evaluará si los escolares han trabajado bien en las diferentes agrupaciones, esforzándose y con una actitud positiva ante las propuestas. El profesor hará un seguimiento continuo tomando nota de los inconvenientes surgidos y de todas las aportaciones de los niños. Por último, el maestro evaluará su propio papel como guía: si las explicaciones han llegado a todos los educandos, su intervención ha sido la adecuada para no interferir en la creatividad de los alumnos, las correcciones han sido apropiadas, su puesta en práctica ha sido clarificadora. Esta evaluación permitirá llevar total control de la metodología, estrategias y recursos utilizados con el fin de mejorar el proyecto, manteniendo las actividades exitosas y solucionando los problemas.

5. CONCLUSIONES:

Frente al objetivo general de este trabajo sobre elaborar una propuesta de intervención para favorecer y potenciar la creatividad en niños de 4. curso de Educación Primaria mediante el movimiento y la danza, se puede concluir que se ha cumplido con la elaboración y presentación del trabajo de fin de grado. Gracias a una intensa investigación se ha realizado el marco teórico con una buena base, dando pie a las posteriores reflexiones respecto a la creatividad y la danza desde un enfoque pedagógico para fomentar esta capacidad humana. A lo largo del análisis se ha debatido sobre el significado de la creatividad, orientándolo desde distintas definiciones de autores relevantes, recogiendo de cada una de ellas lo esencial para aplicarlo en el aula. Se ha resaltado la importancia de esta cualidad para un futuro prometedor, destacando sus beneficios en los seres humanos, sin olvidar su relevancia en el ámbito educativo. También se ha profundizado en la danza como medio para fomentar la creatividad con un modelo didáctico que busca integrar y desarrollar a la persona. Como propuesta práctica se ha expone la metodología de Rudolf Laban y el Método Sarabi y su uso de la programación neurolingüística. Todo ello partiendo con una comparativa de la creatividad y la danza en la legislación vigente. Por último, se desarrolla de manera práctica la propuesta de intervención por medio de unas actividades bien organizadas, con una metodología clara y su respectiva evaluación. Por todo ello, el trabajo cumple ampliamente el objetivo general establecido proporcionando una herramienta educativa útil para todos los educadores que quieran fomentar la creatividad a través de la danza y el movimiento, tan patente en el día a día.

En lo referente al objetivo específico del trabajo de analizar las distintas definiciones de diferentes autores sobre la creatividad se puede decir que se ha ejecutado satisfactoriamente a través de los apartados de ¿Qué es la creatividad? y creatividad en el aula, donde se recogen numerosas citas de expertos en la materia.

El segundo objetivo hace alusión a tomar conciencia de la importancia de la creatividad para el desarrollo del alumno en el aula y en su vida cotidiana. Se ha reflexionado profundamente tomando de referencia las aportaciones de Marina, De Bono, Gómez y Marina. Concluyendo que acarrea beneficios a nivel personal, social y laboral. Mejorando la comunicación y preparando al alumno para un futuro prometedor en el que pueda valerse por sí mismo al fomentar el pensamiento divergente.

El siguiente objetivo cumplido se refiere a la descripción de los beneficios que acarrea la danza y el movimiento en las personas. A través de referencias directas de varios autores destacados como Rudolf Laban se ha demostrado que la danza tiene un componente pedagógico, útil para intensificar la creatividad y aprender a trabajar en equipo.

Siguiendo ese hilo, se ha demostrado con eficacia el objetivo de investigar sobre un enfoque pedagógico de la danza. Tomando como referencia a Ferreira, Colomé, Laban y Serré, reflexionamos acerca del innegable valor de la danza por ser un lenguaje natural, por su componente comunicador, lo beneficioso que es para la mejora de la armonía personal y social, la autonomía, la investigación, el descubrimiento y el dominio sano del movimiento. Además, tiene grandes posibilidades para alentar las áreas de habilidades y capacidades.

El objetivo relativo al contraste de la normativa vigente para observar la integración de esta área en el currículum se ha realizado con éxito. Son numerosas las alusiones que la actual legislación realiza a este respecto y en el marco teórico se han recogido gran número de ellas.

Respecto al objetivo de fomentar el interés de los niños por el mundo del movimiento y la danza, se ha conseguido eficazmente gracias a las actividades planteadas en la sesiones, aprovechando el componente lúdico de los ejercicios y utilizando la danza jazz como elemento imprescindible.

Por último, el objetivo de hacer una propuesta de actividades para aplicarlas en el aula mediante una metodología integradora, ha sido llevado a buen término a través de las orientaciones de Laban y la metodología del Método Sarabi y el PNL recogidos en el marco teórico.

Del mismo modo, el objetivo general de las actividades sobre realizar una serie de tareas para fomentar la creatividad de los alumnos de cuarto curso por medio de la danza y la expresión corporal, se ha llevado a cabo correctamente como se aprecia a lo largo de las diez sesiones del apartado 4.7.

En cuanto al primer objetivo específico de conocer, interiorizar y experimentar con la consciencia corporal, se ha conseguido con la aplicación de las dos primeras sesiones orientadas específicamente para su consecución. El segundo objetivo sobre

reconocer el valor del cuerpo como medio creativo, expresivo y comunicativo, se ha llevado a cabo con éxito especialmente en las tres últimas sesiones con las actividades “En el cine”, “Somos juguetes”, “¿Qué llevo en la espalda?”y “El pintor”. El tercer objetivo referente a la mejora de la concentración y la coordinación de distintas partes del cuerpo, se alcanza con la cuarta sesión dedicada a la postura y el equilibrio y la quinta sesión enfocada a la coordinación y distintas posibilidades de movimiento con los brazos. No ha podido ser verificada en su totalidad, ya que no se han llevado a la práctica todos los ejercicios. Respecto al siguiente objetivo de trabajar el ritmo fomentando la originalidad, la tercera sesión dispone de varias actividades para su adquisición, una vez más no se puede asegurar por no haberlo puesto en acción. Por medio de todos los conocimientos conseguidos a lo largo de las sesiones y su puesta en práctica libre por los alumnos en las dos últimas sesiones, tanto en grupos como de forma individual, se ha alcanzado con éxito el objetivo de ganar confianza en las propias habilidades, potenciando la autoestima y su independencia. También se ha logrado el objetivo de disfrutar y conocer el estilo de danza jazz, aplicando ejercicios de dicho baile en cada sesión, incorporando progresivamente pasos nuevos y usando música del gusto de los educandos. El objetivo referente al fomento de la interacción entre alumnos, se ha trabajado a lo largo de toda la propuesta alternando actividades en gran grupo, en pequeño grupo y por parejas. Por último, el objetivo acerca de disfrutar en la realización de las propias creaciones y valorar las creaciones de los compañeros, se ha llevado parcialmente con éxito en las dos últimas sesiones de improvisaciones. Además, en todas las sesiones pares se cuenta con una puesta en común final, donde aprender a escuchar a los compañeros y expresarse. Al no haber realizado todas las actividades, no se puede corroborar su eficacia al 100%.

6. LIMITACIONES:

La información respecto al mundo de la danza es más escasa que en otros áreas de trabajo. No se ha podido tener acceso a toda la bibliografía que se esperaba, como por ejemplo a la hora de leer tesis doctorales al respecto, ya que no abundan.

Cabe destacar que las sesiones tienen un carácter de aproximación a la danza, el objetivo es familiarizar a los alumnos con la variedad de pasos y posibilidades del movimiento. Para profundizar en cada aspecto como el ritmo, el equilibrio, los saltos, la coordinación, etc. son necesarias más sesiones, que a su vez ayudarían a valorar si se puede desarrollar el objetivo por completo.

En la puesta en práctica de las actividades para realizar el vídeo, no se han podido llevar a cabo todas ellas porque el espacio disponible no lo permitía. Por ejemplo, no se podía pintar con tiza la madera, ni pegar cinta aislante para no estropearlo, ni contaba con una chancha de baloncesto, etc. Problemas que en la escuela para la cual se ha realizado la propuesta no habría. En el entorno del colegio de Arrigorriaga se pueden encontrar dos dificultades a la hora de llevar a cabo la propuesta. Por un lado, los alumnos con algún tipo de dificultad puede que necesiten alguna adaptación extra. Por otro lado, las actividades de exterior necesitaran una toma de corriente para poder escuchar música.

7. PROSPECTIVA:

Se pretende que la propuesta se lleve a la práctica en un futuro cercano en centros de características similares al señalado en este trabajo. Por tanto, la primera línea de la prospectiva sería poner en marcha la propuesta. De esta forma se podría ver realmente su eficacia, se realizarían las adaptaciones y cambios oportunos, mejorando su desarrollo y enriqueciéndolo desde la experiencia en vivo.

También se busca ampliar la propuesta. En principio las sesiones están orientadas para una clase de cuarto curso de Educación Primaria, una vez verificados los resultados obtenidos sería interesante adaptarlo a otros cursos y ciclos. Incluso sería interesante adelantar su aplicación desde Infantil y alargarlo hasta Secundaria.

Además, sería apasionante abordar esta propuesta con alumnos con necesidades educativas especiales. Requeriría una investigación previa sobre las características de los educandos, sus limitaciones, puntos fuertes y métodos adecuados para hacer una adaptación correcta pero sería prometedor. El movimiento es algo gozoso y una herramienta natural que tiene el ser humano, por consiguiente es útil para el desarrollo integral del alumno sean cuales sean sus capacidades.

8. BIBLIOGRAFÍA:

8.1 BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

- Balagué Serre, N. (2013). Creatividad y emergencia espontánea de habilidades de danza. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 24, 129. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4482511>
- Bandler, R. (1997). Use su cabeza para variar. Recuperado de: <http://goo.gl/f4ZLKa>
- Canalias, N. (2013). Danza inclusiva. Recuperado de: <http://goo.gl/jqT6Wh>

- Calero Pérez, M. (2011). Creatividad: reto de innovación educativa. Recuperado de: <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/detail.action?docID=10741005>
- Colomé, D. (2007). Pensar la danza. Madrid: Turner Publicaciones S.L.
- De Bono, E. (1993b). Más allá de la competencia: La creación de nuevos valores y objetivos en la empresa. España: Paidós.
- Decretos curriculares para la Educación Infantil, Básica y Bachiller en la Comunidad autónoma del País Vasco, junio de 2010. Recuperado de <http://goo.gl/hx2NGA>
- Ferreira Urzúa, M. (2009). Un enfoque pedagógico de la Danza. Educación física Chile, 268, 9. Recuperado de <http://goo.gl/rE32xL>
- Gómez Cantero, J. (2005). Educación y creatividad. ESE : Estudios sobre educación, 9, 79. Recuperado de: <http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/8908/1/NA.PDF>
- Guervilla A. y otros (2003). Creatividad aplicada. Una apuesta de futuro. Vol I y II. Málaga: Dykinson, S.L.
- Korek, D. (2005). Danza del vientre. Barcelona: Océano Ámbar
- Korek, D. (2013). Formación de profesora del Método Sarabi. Material no publicado.
- Laban, R.(1984). Danza educativa moderna. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Lanas-Oteiza, P. (2014). Creatividad a través de la expresión escrita y artística: una intervención para 2º de Primaria. (Trabajo fin de Grado)
- Macara de Oliveira, A. (2009). Danza Educativa. Creación Coreográfica: Cómo y Por Que. Revista del Centro de Investigacion Flamenco Telethusa, 2, 29. Recuperado de http://www.flamencoinvestigacion.com/index_revista.htm
- Marín, R. y De La Torre, S. (1991). Manual de la Creatividad. Barcelona: Editorial Vicens Vives.
- Marina, J. (2011). José Antonio Marina: Ponente destacado en el Congreso El Ser Creativo. Creatividad y sociedad: revista de la Asociación para la Creatividad, 16. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4209110>
- Megías Cuenca, M.(2009). Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza. (Tesis Doctoral) Universidad de Valencia. Recuperado de <http://roderic.uv.es/handle/10550/23326>
- Moreno Bonilla, M. (2009). Evaluar la creatividad motriz en danza clásica. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, 5, 88. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2955331>
- Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y deporte, BOE núm. 106 – 1/05/2014

Pérez Asesio, M. (2012). Aportaciones de la PNL a la educación emocional. Avances en supervisión educativa: Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España, 16. Recuperado de: <http://goo.gl/teS5WL>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, BOE núm. 52 – 01/03/ 2014

Ruiz, S. (2010). *Práctica educativa y creatividad en Educación Infantil*. (Tesis Doctoral). Universidad de Málaga, Málaga. Recuperado de <http://goo.gl/zVRUjj>

Sempere, R. (2006). Propuestas didácticas sobre interpretación en Danza. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, 1, 16. Recuperado de: <http://goo.gl/8GNo8l>

Trigo, E et als. (1999). Creatividad y motricidad. Zaragoza: INDE Publicaciones.

Vecina Jiménez, M.L. (2006). Creatividad. Papeles del Psicólogo, 27(1). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1417557>

8.2 BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

Álvarez, E. (2011). Identificar la creatividad: Estrategias, Indicadores y consideraciones. *Interac*, 1-38. Recuperado de <http://goo.gl/BYocml>

Arreguín Garmendia, L. (2011). Utilización del trabajo indisciplinario y del lenguaje multimedia en la danza contemporánea: El bosque una propuesta práctica. (Tesis Doctoral). Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado de <https://riunet.upv.es/handle/10251/13834>

Blázquez, A. (2009). Educación y creatividad. Innovación y experiencias educativas, 14, 1-9. Recuperado de <http://goo.gl/LtlOqI>

Chacón, Y. (2005). Una revisión crítica del concepto de creatividad. *Revista Electrónica de Actualidades Investigativas en Educación*, 5 (1), 1-30. Recuperado de <http://goo.gl/QtamBM>

Dabdoub, L. (s. f.). La creatividad en la escuela. ¿Una especie en peligro de extinción? *Ñaque*, 1-9. Recuperado de <http://www.naque.es/revistas/pdf/R30.pdf>

Esquivias, M.T. (2001). Una Evaluación de la Creatividad en la Educación Primaria. *Revista Digital Universitaria*, 1 (3). Recuperado de <http://goo.gl/s8AiDu>

Flores, V. y Friederichsen, B. (2013). El arte estimula la creatividad y la madurez en niños y adolescentes. *La Opinión*. Recuperado de <http://goo.gl/xdmLmg>

Labarga, M. (2010). En la inmovilidad sonora hacer de nuestros cuerpos un lugar de placer, comunicación y movimiento. *Revista Iberoamericana De Psicomotricidad Y técnicas Corporales* <http://goo.gl/uyGV8M>

Las escuelas matan la creatividad. Robinson, K. (2006). [Video]. YouTube.

- Machado de Castro, P. (2010). *Música: La voz y la danza*. USA: Firms Press.
Recuperado de <http://goo.gl/4POH93>
- Martínez Clariana, C. (2014). Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la Etapa de Primaria. (Trabajo fin de grado). Recuperado de <http://reunir.unir.net/handle/123456789/2262>
- Moreno Bonilla, M. (2006). Desarrolla los estudios de Danza la creatividad?. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, 3, 21. Recuperado de <http://goo.gl/Fw7V2B>
- Navarro, J. (2008). *Mejora de la creatividad en el aula de Primaria*. (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia, Murcia. Recuperado de <http://goo.gl/zMzMfA>
- Rodríguez Estrada, M. (1995). Mil ejercicios de creatividad clasificados. Recuperado de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/detail.action?docID=10433844>
- Schnarch Kirberg, A. (2008). Creatividad aplicada: cómo estimular y desarrollar la creatividad a nivel personal, grupal y empresarial. Recuperado de <http://goo.gl/BY13en>
- Valverde, M.T. y Caro, M.T. (2012). *La creatividad en la Educación de la Infancia*. (Tesis de Maestría). Universidad de Murcia, Murcia. Recuperado de <http://goo.gl/eSe5Uj>
- Zubeldía, L. (2012). En busca de una educación creativa. (Trabajo fin de Grado) Recuperado de <http://reunir.unir.net/handle/123456789/548>

9. ANEXOS:

Anexo 1: Vídeo práctico de las actividades

- Enlace al vídeo:
- <https://www.dropbox.com/s/oqqtthyepnnsyl/Secuencia%2001.avi?dl=0>
- Listado de las actividades grabadas:
 1. SESIÓN: Consciencia corporal
 2. actividad – Twister (00: 16)
 3. actividad- Tipos de caminata (02: 03)
 2. SESIÓN: Consciencia corporal
 2. actividad – Círculos (03: 19)
 3. actividad- Nos movemos (04: 17)
 4. actividad- La sabana (06: 36)
 5. actividad – Masaje con pelotas (08: 57)
 3. SESIÓN: Ritmo
 3. actividad – El baile de los vasos (09: 52)
 4. actividad – Coreografía rítmica (11: 07)
 4. SESIÓN: Postura y equilibrio
 2. actividad – Los elefantes (11: 40)
 4. actividad – Somos estatuas (12: 37)
 5. actividad – Periódicos (13: 37)
 7. actividad – Pasos de jazz (17: 10)
 5. SESIÓN: Coordinación y brazos
 2. actividad – Globos (17: 57)
 3. actividad – Pelea de globos (21: 46)
 4. actividad – Explota el globo (23: 07)
 6. actividad – Pasos de jazz (25: 22)
 6. SESIÓN: Saltos
 3. actividad – El chicle (25: 59)
 4. actividad – Los círculos (26: 30)
 5. actividad – Pasos de jazz (28: 19)
 7. SESIÓN: Desplazamientos por el espacio
 3. actividad – El guardián y el asesino (29: 08)
 4. actividad – Exagerando (31: 02)
 5. actividad – Vueltas (31: 28)
 6. actividad – Pasos de jazz (32: 00)
 8. SESIÓN: Expresión corporal
 1. actividad – El cine (32: 39)

2. actividad – ¿Para qué sirve? (34: 06)
3. actividad – Somos juguetes (35: 18)
4. actividad – Pasos de jazz (36: 37)
5. actividad – El deshielo (37: 19)
9. SESIÓN: Improvisación grupal
 1. actividad – Presentación bailada (38: 13)
 2. actividad – El juego del espejo (42: 48)
 4. actividad – El robo (44: 50)
 5. actividad – Mini coreografía (46: 25)
10. SESIÓN: Improvisación individual
 1. actividad – ¿Qué llevo en la espalda? (51: 59)
 2. actividad – El pintor (54: 11)

Anexo 2: Relajación (sesión 1)

Método PNL (visualización neutra):

Cierra los ojos y respira profundamente varias veces, fíjate en tu respiración. Te imaginas arriba de una escalera, que vas a ir bajando lentamente. Empieza... vas descendiendo... poco a poco... sólo te falta para bajar los últimos 3 escalones.... Bajas el tercero, bajas el segundo y ya bajas el último. Te encuentras frente a una puerta. La abres al otro lado. Allí vez un lugar precioso. Cierra la puerta y entra en este sitio, estírate en él, mira los magníficos colores a tu alrededor. Notas los olores y los aromas del lugar, que olores más ricos. Escucha todos los sonidos y disfruta de ellos. Siente el aire, siente la brisa acariciándote, toma nota de la temperatura, de la suavidad de este aire... Extiende tu mano... toca alrededor de tus pies, ¿Cómo es el suelo de este lugar? Imagínalo con todos los detalles, siéntelo debajo de tus dedos. Qué paz, que bien te sientes en éste sitio, puedes hacer que sea tu lugar favorito de relajación. Tú puedes grabar esta escena en la pantalla visual y volver siempre que necesites un momento de relajación, y cuando abras los ojos recordarás que, siempre que necesites estar aquí en este lugar tan precioso podrás volver... Poco a poco vas tomando unas respiraciones muy lentas, moviendo tus manos y tus pies, estirando todo tu cuerpo y por fin cuando te sientes preparado, vas abriendo los ojos.

Anexo 3: Una visualización creativa (sesión 7)Formación en Método Sarabi: (tema 8)

Abriendo los centros energéticos con Meditaciones y afirmaciones. (Del original en inglés del libro *Creative Visualization* por Shalldi Gawain).

Esta meditación está pensada para curar y purificar tu cuerpo, así como hacer que fluya tu energía. Es excelente hacerla por la mañana en cuanto te despiertas, al inicio de un periodo de meditación o en cualquier momento en que necesites relajarte y refrescar tu mente y tu corazón.

Estírate sobre tu espalda, con los brazos descansando a ambos lados de tu cuerpo o sobre tu estómago. Cierra los ojos, relájate y respira suave, lenta y profundamente. Imagina que hay una esfera de brillante luz dorada sobre tu cabeza. Inspira y exhala lenta y profundamente cinco veces mientras mantienes tu atención en esa esfera de luz, sintiendo cómo radia desde tu coronilla. Ahora traslada tu atención a tu garganta e imagina una brillante esfera de luz dorada emanando de ella. Inspira y exhala cinco veces manteniendo ahí tu atención. Trasládala ahora al dentro de tu pecho. Una vez más, imagina la luz dorada radiando desde ese punto de tu cuerpo y haz cinco respiraciones profundas mientras sientes cómo tu energía se expande cada vez más. El siguiente punto donde centrarás tu atención es el plexo solar. Visualiza la esfera de luz dorada envolviendo la zona central de este punto y respira hacia ella lentamente durante cinco veces. Ahora visualiza la luz brillante dentro y alrededor de tu zona pélvica. Emite cinco respiraciones profundas al tiempo que sientes la energía luminosa radiando y expandiéndose.

Finalmente, visualiza la brillante esfera de luz alrededor de tus pies y respira hacia ella cinco veces más. Ahora imagina las seis esferas de luz brillando a la vez de forma que tu cuerpo adquiere la apariencia de varias joyas engarzadas radiando energía. Respira profundamente y, mientras exhalas, imagina la energía fluyendo a lo largo de la parte izquierda de tu cuerpo, por su parte externa, desde la coronilla hasta los pies. Mientras inhalas, imagina que fluye de abajo arriba, esta vez por su parte derecha hasta cerrar el ciclo en tu coronilla. Permite que circule la energía de este modo tres veces.

Ahora, mientras exhalas lentamente, visualiza el flujo de energía circulando desde tu coronilla hacia tus pies por la parte frontal externa de tu cuerpo. Al inhalar siéntelo circulando desde tus pies en sentido contrario por tu parte trasera. Mantén la energía circulando de este modo durante tres ciclos completos. Ahora imagina que la

energía se concentra alrededor de tus pies. Permite que fluya desde ellos por el centro de tu cuerpo hacia la coronilla, radiando desde ella como una gran fuente de luz y volviendo a tus pies desde el exterior, rodeando tu cuerpo. Repite este ciclo tantas veces como desees.

Cuando termines esta meditación te sentirás profundamente relajado/a, a la vez que más energético/a y estimulado/a.

Anexo 4: Evaluación final (sesión 10)

Preguntas para los alumnos:

- ¿Qué es lo que más te ha gustado de las clases de movimiento y danza?
- ¿Qué es lo que menos te ha gustado de las clases de movimiento y danza?
- ¿Qué actividad te gustaría repetir?
- ¿Qué has aprendido?
- ¿Sientes que eres capaz de controlar mejor el cuerpo?
- ¿Sientes que tienes más confianza en ti mismo?
- ¿Crees que ahora eres más creativo?
- ¿Te has divertido?
- ¿Hay algo que te gustaría haber hecho y no ha sido posible?
- ¿Has estado a gusto con los compañeros y el profesor?
- ¿Crees que el profesor ha hecho un buen trabajo?
- ¿Qué cambiarías de las clases?
- ¿Te gustaría volver a repetir la experiencia?