

Recibido: 15-1-2018

Aceptado: 7-2-2018

PROPUESTA DIDÁCTICA DE BAILE EN PRIMARIA**DIDACTIC PROPOSAL OF DANCING IN PRIMARY****Autor:**Castro, M.⁽¹⁾; Zurita, F.⁽²⁾; Ramírez, I.⁽²⁾**Institución:**⁽¹⁾Universidad Internacional de La Rioja manuel.castro@unir.net⁽²⁾ Universidad de Granada felixzo@ugr.es; irwin@correo.ugr.es**Resumen:**

Los bailes de salón son una herramienta muy efectiva para trabajar la imaginación, la creatividad, la cooperación, la superación y expresión mediante la música y la diversión, fomentando valores tan importantes como la socialización, el autoconocimiento y respeto al compañero. La presente investigación se basa en la realización de una propuesta didáctica innovadora, que tiene como objetivo principal el trabajo de los bailes de salón mediante la metodología del puzzle de Aronson, con el fin de que los alumnos adquieran interés por la práctica de actividad física, implicándose en las tareas propuestas por el docente. La propuesta está destinada a tercer ciclo de educación primaria, compuesta por un total de nueve sesiones, pretendiendo culminar la propuesta con la realización de una coreografía grupal. Este proyecto se engloba dentro del bloque tres de Actividades físicas artístico-expresivas, incorporando los contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y del movimiento.

Palabras Clave:

Baile de salón; puzzle de aronson; propuesta didáctica; educación primaria.

Abstract:

Ballroom dances are a very effective tool to work the imagination, creativity, overcoming and expression through music and fun, promoting values as important as socialization, self-knowledge and respect for the partner. The present research is based on the realization of an innovative didactic proposal, whose main objective is the work of the living room books by the Aronson puzzle methodology, in order that the students acquire interest in the practice of physics. the activity, getting involved in the tasks proposed by the teacher. The

proposal is intended to be a third cycle of primary education, consisting of a total of nine sessions, trying to complete the proposal with the performance of a group choreography. This project is included within block three of artistic-expressive physical activities, incorporating the contents aimed at encouraging expression through the body and movement.

Key Words:

Ballroom dancing; aronson puzzle; didactic proposal; primary education.

1. Introducción

En la sociedad actual, se encuentra que los niños en edad escolar cada vez llevan una vida más sedentaria, mostrando altos niveles de absentismo en actividad física fuera del horario escolar. Los jóvenes dedican mucho tiempo a la realización de actividades relacionadas con el ocio digital, como el uso de videoconsolas u ordenadores, y a las redes sociales. El estilo de vida de la población ha ido cambiando, pasando de una sociedad más activa a un incremento de las conductas sedentarias.

Algunos estudios realizados muestran las provechosas consecuencias que se obtienen a través de la realización de actividad física, tanto en el ámbito cognitivo, como psicológico (Alfermann y Stoll, 2000; Aguilar, Sánchez, Rodríguez, Noack, Cano, López y Mur, 2014; Ruiz-Ariza, Ruiz, de la Torre-Cruz, Latorre-Román y Martínez-López, 2016; Martínez y González, 2017).

En los países desarrollados los estudios muestran que se produce un abandono de la práctica deportiva a partir de los quince años, cifras que se agravan en el caso del sexo femenino (Varo-Cenarruzabeitia, Martínez-González, Sánchez Villegas, Martínez-Hernández, Irala-Esteves, y Gibny, 2003). Aunque la tendencia actual de la sociedad es aumentar el tiempo dedicado a la realización de actividad física, España se encuentra a la cola de Europa, presentando las cifras más altas de conductas sedentarias y abandono de práctica deportiva (Varo-Cenarruzabeitia et al, 2003).

Ante esta situación, la práctica de actividad física se plantea como una herramienta fundamental para la mejora de salud de la población (Alfermann et al., 2000; Stein, Molinero, Salguero, Correa y Márquez, 2014). La falta de realización de actividad física es sin lugar a dudas uno de las principales motivos del aumento de enfermedades crónicas, debiendo promocionarse un estilo de vida mucho más activo físicamente para mejorar la salud pública por parte de los sistemas estatales de salud (UK Departament of Health, 2004; Alcedo y Angulo, 2015).

Cada vez es más conocida la importancia que tiene ser físicamente activo, encontrando repercusiones positivas en los ámbitos físico y psicológico. Candel, Olmedilla y Blas (2008) señalan que la práctica regular de actividad física, produce beneficios físicos y actúa como factor de prevención en numerosas enfermedades como la hipertensión, hipercolesterolemia, la diabetes, la obesidad, el cáncer de mama, el cáncer de colon, el cáncer de próstata, la osteoporosis, el dolor crónico de espalda (González y Portolés, 2014), beneficios sociales (Blasco, Capdevila y Cruz, 1994) y psicológicos (Márquez, 1995; McAuley, Márquez, Jerome, Blissmer y Katula, 2002; Sánchez, Ureña y Garcés de los Fayos, 2002; Varo-Cenarruzabeitia et al., 2003).

2. Bailes de salón como elemento educativo

Utilizar la expresión corporal como elemento educativo permite al alumno describir y explorar sus potencialidades en un medio favorable para el desarrollo de la expresión y la creatividad, además de esto constituye un medio con la capacidad de potenciar la cohesión de grupo, debido al poder desinhibidor de la música (Chao, Mato y López, 2015; Rebullido y Lameiro, 2016).

Los bailes de salón son una herramienta muy efectiva para trabajar la imaginación, la creatividad, la cooperación, la superación y expresión mediante la música y la diversión, fomentando valores tan importantes como la socialización, el autoconocimiento y respeto al compañero (Monfort e Iglesias, 2015; Ávila-Montesino y Montesino-Ávila, 2017).

Son muchos los beneficios que se obtienen utilizando los bailes de salón como elemento educativo, a nivel cardio-respiratorio se trabaja de forma aeróbica, mejorando aspectos como la capacidad de resistencia, mejorando además factores coordinativos, de lateralidad, equilibrio, fuerza o flexibilidad, entre otros. La práctica de actividad física produce mejoras en las habilidades

cognitivas y psicológicas del alumnado, mejorando las habilidades sociales y de control de las emociones, autoestima o autoconcepto, entre otros.

Como agente educativo, la danza tiene unos valores que le dan una importancia importante (Castañer y Camerino, 1992):

- Contribuye a la formación física básica (coordinación, resistencia, fuerza...)
- Facilita la educación musical, rítmica (espacio-tiempo) y estética.
- Tiene valor creativo y recreativo
- Tiene valor expresivo
- Es socializante
- Requiere de pocos medios materiales (reproductor de CD y espacio amplio).
- Es motivador, facilitando la perduración e integración en el medio socio-cultural.

En noviembre de 2013 se aprobó la LOMCE que sustituía a la Ley Orgánica de Educación (LOE) por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria. Esta legislación cimienta la importancia de la expresión corporal y la danza en la etapa educativa de educación primaria.

En la asignatura de Educación Física, el bloque tres de Actividades físicas artístico-expresivas incorpora los contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y del movimiento, siendo este el bloque sobre el que se sustenta la presente propuesta.

3. Propuesta didáctica

La presente propuesta está destinada al tercer ciclo de educación primaria, planteando como objetivo principal que los alumnos disfruten de la danza y obtengan beneficios derivados de la práctica de actividad física. Al

mismo tiempo, se busca que los alumnos se expresen libremente siendo creativos y pierdan esa timidez que les suele caracterizar en este tipo de actividades. Todo esto se buscará utilizando una metodología cooperativa como es el Puzzle de Aronson donde los auténticos protagonistas de cada una de las actividades son ellos mismos, produciéndose un aprendizaje significativo.

Mediante esta técnica son los propios alumnos los que hacen de tutores del aprendizaje de sus propios compañeros en clase, siendo, a la vez, tutorizados por ellos. Esta técnica se refiere al hecho de que los y las estudiantes no dependen excesivamente del profesor, sino que mediante su esfuerzo personal, se convierten en los agentes constructores de su propio aprendizaje.

Para la presente propuesta se plantea la siguiente temporalización:

Sesiones	Contenidos
Sesión 1 : Historia, presentación y división de grupos o equipos	Información y organización de la U.D
Sesión 2 : Trabajo en grupo de expertos	Bailes de salón: Cha-cha-cha, merengue, salsa.
Sesión 3: Trabajo en grupo de expertos	Bailes de salón: Cha-cha-cha, merengue, salsa.
Sesión 4: Trabajo en grupo de expertos	Bailes de salón: Cha-cha-cha, merengue, salsa.
Sesión 5: Vuelta al grupo de referencia y se ven las tres modalidades.	Baile de salón: Salsa
Sesión 6: Vuelta al grupo de referencia y se ven las tres modalidades.	Baile de salón: Merengue
Sesión 7: Vuelta al grupo de referencia y se ven las tres modalidades.	Baile de salón: Cha-cha-cha
Sesión 8: Preparación de coreografías	Preparación coreografía.
Sesión 9: Coreografía y evaluación.	Coreografía final.

Objetivos

La propuesta de actividades de danza se llevará a cabo en función de la consecución de una serie de objetivos por parte del alumnado, mientras que el docente será el encargado de velar por su consecución.

1.- Conocer y valorar los efectos de los diferentes bailes de salón en el desarrollo integral y mejora de la propia salud.
2.- Adquirir hábitos saludables de práctica de actividad física, entendiendo su potencial como recursos imprescindibles para la ocupación del tiempo de ocio.
3.- Desarrollar la capacidad expresiva y creativa.
4.- Mejorar los niveles de capacidad funcional mediante actividades de baile.
5.- Fomentar la coeducación y la cooperación a través de actividades de expresión corporal.
6.- Valorar las posibilidades de la danza como elemento educativo y de adquisición de hábitos saludables.

Metodología

Los bailes de salón dentro de la Educación Física en la mayoría de centros no son muy tratados, por lo que se propone una propuesta didáctica de expresión corporal en la cual los alumnos a través de la música expresaran sus sentimientos mediante la creatividad con cierto ritmo, pero sin pasos establecidos propios de los bailes de salón.

En esta propuesta se va a utilizar una metodología cooperativa, específicamente se basará en el Puzzle de Aronson, una técnica dinámica y funcional, que busca una mejora de las competencias del alumnado. Se trabaja con un aprendizaje interactivo, siendo el alumnado el principal protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje.

La técnica del Puzzle de Aronson consiste en dividir la clase en pequeños grupos de trabajo y cada uno de los componentes tiene atribuida una tarea en

la que se tienen que especializar. Los estudiantes de diferentes equipos que van a analizar el mismo tema se reúnen en grupo de expertos para obtener los conocimientos necesarios para al volver a sus grupos iniciales tutorizar a sus compañeros sobre el contenido en el que se han formado.

El primer paso a seguir es la organización de los grupos, teniendo en cuenta las características de la clase se realiza una distribución en grupos reducidos identificados con las letras A, B y C, formando grupos heterogéneos.

El segundo paso es la sección de temática en tantos grupos como haya en este caso se ha decidido elegir dentro de los bailes de salón, la salsa, el merengue y el cha-cha-chá. A continuación se realizará una búsqueda de información con los alumnos centrada en vídeos de coreografías sobre los diferentes tipos de danzas y bailes a tratar.

Los alumnos se juntan con los grupos puzle para ver que pareja va a hacerse experta en cada modalidad esto tiene que ser rápido para así no perder mucho tiempo ya que al final todos van a saber de todas las modalidades.

Tras esto, se deshacen los grupos puzle (A,B,C) de tal manera que cada una de las parejas tendrá que agruparse con las otras parejas de los otros grupos que tengan las mismas modalidades, así por ejemplo todos los estudiantes que tengan la modalidad de salsa se reunirán formando un nuevo grupo de expertos que denominaremos con 1 (salsa), 2 (merengue), 3 (cha-cha-chá). La agrupación se quedara formada de tal manera que en cada grupo de expertos estará formado por una pareja de cada grupo puzle.

Para la realización de este proyecto únicamente se necesita un equipo de música para reproducir los diferentes estilos musicales y ordenadores portátiles para realizar la búsqueda de información.

Sesión tipo

La presente propuesta didáctica se estructurará en nueve sesiones de trabajo, basadas en la técnica del Puzzle de Aronson o rompecabezas. En la novena sesión los grupos realizarán una coreografía final en la que pondrán en práctica lo aprendido durante la propuesta. A continuación se exponen las dos primeras sesiones de la propuesta didáctica a modo de ejemplo.

Sesión 1				
Actividad	Desarrollo	Materiales	Tiempo	Contenidos
Actividad 1: Explicación y presentación.	Se explica la unidad didáctica a realizar.	Pizarra digital	30´	Bailes de salón.
Actividad 2: Búsqueda de información en casa.	Se orienta al alumnado para que busquen información sobre los bailes en casa.	Ordenadores , internet	5´	Bailes de salón
Actividad 3: División de grupos	Sesión de preguntas para aclarar dudas.		5´	Organización bailes
Actividad 4: Vuelta a la calma.	Se divide alumnos en grupos homogéneos. Video de niños bailando.	Ordenadores, internet.	10´	Repaso general.

En esta primera sesión se explicará al alumnado la unidad didáctica que se va a realizar en las próximas 9 sesiones, abordando los tres tipos de baile que se van a ver (salsa, merengue y cha-cha-chá. Aquí será importante motivar al alumnado para que empiecen con ilusión. Una vez realizada esta primera parte, se pasará a explicar la metodología que se va a utilizar.

Por último, en esta primera sesión se dividirán los alumnos en tres de unos seis o siete alumnos aproximadamente, de tal forma que dentro de cada grupo un subgrupo de alumnos se especializará en una modalidad diferente para cuando la dominen volver al grupo y enseñar al resto de los compañeros.

Sesión 2				
Actividad	Desarrollo	Materiales	Tiempo	Contenidos
Actividad 1: Calentamiento	Los alumnos por grupos realizan un calentamiento acompañado de diferentes ritmos musicales, imitando desplazamientos de animales por un circuito.	Picas, conos, música...(libre)	10´	Realizar un calentamiento adecuado para correcta puesta en marcha.
Actividad 2: Organización y distribución	Se ayuda a organizar a los alumnos en grupo y se les orienta		5´	Distribución y organización.
Actividad 3: Búsqueda de información y manos a la obra.	Los alumnos buscan información y empiezan a practicar.	Ordenadores, internet, libros.	30´	Salsa, merengue, cha-cha-cha.
Actividad 4: Vuelta a la calma. Comentario de la sesión.	Se comenta la sesión realizada posibles dudas o sugerencias, escuchando música.	Ordenador, internet cd música o usb	5´	Resumen sesión.

En esta segunda sesión se realizará un breve resumen de los pasos que se tienen que seguir, guiando al alumno en su organización grupal con el fin de que adquieran la información pertinente y formen así el grupo de expertos. Habrá que permitir cierta autonomía al alumnado, debido a que deben de realizar un aprendizaje colaborativo ayudándose y compartiendo información

entre ellos. Los últimos cinco minutos servirán para repasar y realizar comentarios sobre la sesión.

Evaluación

Para la evaluación de esta propuesta didáctica se dará todo el protagonismo al alumnado, pensando que en la sesión nueve se ofrezca al alumnado la posibilidad de ejercer de tribunal, a modo de concurso televisivo. La dinámica se basará en la idea de que mientras un grupo realiza su coreografía, el resto de grupos tienen la misión de evaluar a ese grupo mediante una hoja de evaluación que se facilitará al alumnado, la cuál se explicará brevemente al alumnado cómo debe rellenarla y que deben valorar en cada uno de los apartados para que no surjan dudas durante la evaluación. A continuación se adjunta la tabla de evaluación que se facilitará al alumnado.

	INSUF	SUF	BIEN	NOTABLE	EXCEL
Uso material adecuado					
Interpretación-representación					
Ocupación espacial					
Espontaneidad					
Imaginación tema propuesto					
Creatividad					
Vestuario adecuado					
Ritmo, canciones					
Justificación y nota media:					

Con la autoevaluación se busca que los alumnos centren su atención en la tarea que desempeñan y sientan que son importantes y capaces de desempeñar el papel de evaluador, ya que asignándoles esta responsabilidad,

el alumno mostrará una mayor atención, siendo los agentes principales del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El docente por su parte evaluará las sesiones mediante evaluación continua, observando el desarrollo del alumnado en la propuesta didáctica. Los porcentajes de evaluación se dividirán de la siguiente manera: el 50% de la valoración final corresponderá al profesor, valorando la progresión e implicación del alumnado, mientras que un 25% pertenecerá a la evaluación realizada por los compañeros, y el 25% restante a cuestiones de higiene, interés, comportamiento y actitud.

4. Conclusiones

La presente propuesta didáctica pretendía motivar al alumnado proponiendo actividades de baile de salón mediante la metodología del puzzle de Aronson para que el alumno sea el agente principal en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Como conclusión principal se debe tener en cuenta que la expresión corporal constituye uno de los ejes fundamentales en el desarrollo del alumnado de la etapa de educación primaria, siendo su desarrollo fundamental para la adquisición de habilidades comunicativas y expresivas. La metodología del puzzle de Aronson, aunque en la etapa de primaria pueda resultar compleja de aplicar en diversas situaciones, resulta muy interesante, promoviendo una implicación superior por parte del alumnado, consiguiendo así aprendizajes significativos y un componente motivador extra. Al trabajar de forma grupal se fomenta la cooperación entre los miembros del grupo y la coeducación al formar grupos homogéneos.

Resulta muy interesante trabajar con metodologías que impliquen al alumnado en el proceso de enseñanza y evaluación, haciéndoles partícipes de todo este proceso, creando así aprendizajes significativos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguilar, M. J., Sánchez, A. M., Rodríguez, R., Noack, J. P., Cano, P., López, G. y Mur, N. (2014). Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 719-726.
2. Alcedo, J. M. G., & Angulo, J. G. S. (2015). Factores protectores, estilos de vida saludable y riesgo cardiovascular. *Psicología y Salud*, 25(1), 57-71.
3. Alfermann, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31(1), 47-65.
4. Ávila-Montesino, D. y Montesino-Cervantes, V. (2017). La enseñanza-aprendizaje del mambo en los talleres de Apreciación-Creación en la Educación Primaria. *Educación y Sociedad*, 15(1), 136-149.
5. Blasco, T., Capdevila, L., y Cruz, J. (1994). Relaciones entre actividad física y salud. *Anuario de Psicología*, 61, 19-24.
6. Candel, N., Olmedilla, A. y Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
7. Castañer, M. y Camerino, O. (1992). *Unidades didácticas para primaria I*, I. Barcelona: INDE.
8. Chao, R., Mato, M. D. y López, V. (2015). Beneficios de la música en conductas disruptivas en la adolescencia. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 15(3), 1-24.
9. González, J. y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(1), 51-65.

10. Ley Orgánica 8/2013 de 9 de Diciembre, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de Diciembre de 2015.
11. Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada*, 48(1), 185-206.
12. Martínez, F. D. y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes: Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87-108.
13. McAuley, E., Márquez, D.X., Jerome, G.J., Blissmer, B., y Katula, J. (2002). Physical activity and physique anxiety in older adults: fitness, and efficacy influences. *Aging Ment Health*, 6(3), 222-230.
14. Monfort, M. e Iglesias, N. (2015). La creatividad en la expresión corporal. Un estudio de casos en educación secundaria. *Apunts. Educació Física i Esports*, 122, 28-35.
15. Rebullido, T. R., & Lameiro, C. V. (2016). El Flashmob como propuesta de innovación educativa en expresión corporal y danza (Flashmob as a proposal for educational innovation in body expression and dance). *Retos*, (29), 126-128.
16. Ruiz-Ariza, A., Ruiz, J. R., de la Torre-Cruz, M., Latorre-Román, P. y Martínez-López, E. J. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(1), 42-50.
17. Sánchez, P. A., Ureña, F., y Garcés de los Fayos, E. J. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 57-73.
18. Stein, A. C., Molinero, O., Salguero, A., Correa, M. y Márquez, S. (2014). Actividad física y salud percibida en pacientes con enfermedad coronaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 109-116.

19. UK Department of health, (2004). *At least five a week. Evidence of the impact of Physical Activity and its Relationship to health*. HMSO: London, UK.
20. Varo-Cenarruzabeitia J.J., Martínez-González, M.A., Sánchez Villegas, A, Martínez–Hernández, J.A, Irala-Esteves, J., y Gibny M.J (2003). *Actitudes y prácticas en actividad física. Situación en España respecto al conjunto europeo. Atención Primaria*, 31, 77-86.

