

Recibido: 15-3-17

Aceptado: 5-4-2017

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DEL RITMO DENTRO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

DIDACTIC PROPOSAL TO APPLY BODY EXPRESSION & DANCE IN SECONDARY EDUCATION

Autor:

Conesa Ros, Elena

Institución:

Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia conesaros@um.es

Resumen:

El objetivo de este trabajo es proponer una unidad didáctica para el trabajo curricular de la Expresión Corporal, dentro del Bloque 3 "Actividades físicas artístico-expresivas" de la materia de Educación Física que propone la LOMCE en secundaria. La Expresión Corporal supone un estímulo para el alumnado al estar orientada hacia la consecución de una salud más integral, abarcando los aspectos físicos y psíquicos de la misma, dotando al individuo de una mayor seguridad en sí misma y aportándole facultades para la socialización que le permitan desarrollarse íntegramente en el seno de la sociedad, lo que le garantiza mayor y mejor calidad de vida. Para ello, se describen cinco sesiones de iniciación a la Expresión Corporal sobre el contenido del ritmo, explicando las actividades, recursos y organización de cada actividad. Además, en esta unidad didáctica se han tenido en cuenta las características psicoevolutivas del alumnado para su implementación real en el aula.

Palabras Clave: Educación física, ritmo, unidad didáctica, danza y juegos motores

Abstract:

The aim of this paper is to propose a didactic unit for the curricular work of Corporal Expression, within Unit 3 "Artistic-expressive physical activities" of the subject of Physical Education proposed by LOMCE in secondary school. Corporal Expression is a stimulus for the students to be oriented towards the achievement of a more comprehensive health, encompassing the physical and psychic aspects of it, providing the person with greater security in himself and providing him with the socialization powers that Allow full development within society, which guarantees greater and better quality of life. Therefore, five lessons about initiation in to the Body Expression are described using the rhythm content, including both the explanation and organization of the different activities, as well as the resources that are needed. Furthermore, students'

psycho-evolutionary features are being taken into account to achieve a real implementation in class.

Key Words: physical education, rhythm, didactic unit, dance and motor games.

1. JUSTIFICACIÓN

La Expresión Corporal ha experimentado en los últimos tiempos un enriquecimiento y una evolución más que notable, y ha sido estudiada bien desde su perspectiva antropológica (como pura y simple manifestación del ser humano de forma individual o colectiva), bien como especialidad en el ámbito de las artes escénicas (cine, danza, mímica, teatro, etc.), o bien como contenido específico de la Educación Física (Learret, Sierra y Ruano, 2005).

Dentro la Educación Física, frente a otros contenidos más tradicionales (el acondicionamiento físico y los deportes fundamentalmente), la Expresión Corporal hace referencia a un cuerpo y a una actividad física totalmente diferente a la del paradigma clásico de la Educación Física que potencia el carácter, la disciplina, el esfuerzo, el sudor y la técnica; abogando por una conceptualización más hedonista y creativa, que incluye a todos, a los más dotados y a los menos, que intentan atender a los aspectos cualitativos, cuantitativos, expresivos y comunicativos del movimiento, y que alejándose de los estereotipos pretende desarrollar aspectos artísticos y creativos (During, 1998; Bernard, 1994; Gleyse, 1995).

Por todo ello, la Expresión Corporal resultar un contenido estimulante a impartir en Educación Secundaria, no solamente por la seguridad en sí misma que proporciona y las facultades para la socialización que aporta, sino por la motivación que puede generar en el discente la práctica de actividad física de una forma diferente y creativa en la clase de Educación Física. Asimismo, la Expresión Corporal es una actividad que puede presentar beneficios destacados a nivel educativo, físico y actitudinal en edades escolares (Blázquez, 2010). A su vez, la Expresión Corporal ayuda al desarrollo físico, mejora el estado de salud y bienestar, transmite valores sociales a los practicantes y, además fomenta el respeto hacia los compañeros.

La unidad didáctica que se plantea tiene como principio fundamental la toma de contacto con el ritmo dentro de la disciplina de Expresión Corporal, en ella se trabajarán diversos contenidos como, por ejemplo: el ritmo interno y

ritmo externo, los compases, la frase musical y el ritmo en el texto, todo dentro de un contexto lúdico

Por otro lado, en el transcurso de las sesiones se fomentará de forma interrelacionada la realización de actividad física, como medio para el mantenimiento y la mejora de la salud y como alternativa a los hábitos nocivos. Además, el juego motor será el principal formato de trabajo que se utilizará para articular los contenidos, ya que es un recurso imprescindible en Educación Secundaria como situación de aprendizaje y como herramienta didáctica por su carácter motivador.

El diseño de las actividades ha de realizarse teniendo en cuenta las características psicoevolutivas que el alumnado de 1º de Educación Secundaria tiene por lo general en estas edades (12-13 años). Atendiendo a Piaget e Inhelder (2015), estos autores indican que este alumnado a nivel cognitivo perfecciona la comprensión temporal y las operaciones concretas tiene su apogeo; en el plano corporal y motriz se manifiestan mejoras en los grandes sistemas encargados de la producción de energía, lo que favorece que sean capaces de estar más tiempo trabajando con mayor intensidad y con mayor rapidez; mientras que a nivel afectivo-actitudinal, aumentan las relaciones de grupo y existe un mayor interés por compararse con los demás en sus proezas motrices.

Sin embargo, cada vez son más los profesores que van incluyendo contenidos de actividades físicas artístico-expresivas dentro de sus programaciones didácticas buscando actividades novedosas que aumenten la motivación intrínseca del alumnado y ruptura de la realización de deportes convencionales como el fútbol o baloncesto.

Tal y como indica Piñeiro (2012) ante la cantidad de valores que se trabajan mediante las actividades físicas artístico-expresivas, han hecho que éstas tengan que formar un bloque de contenidos propio dentro del currículo de la Educación Física. El contenido a desarrollar será el ritmo. Por tanto, el objetivo de este trabajo es realizar una propuesta de trabajo de iniciación a la

Expresión Corporal, más concretamente hacia el trabajo del ritmo en el segundo ciclo de Educación Secundaria.

1.1.Elementos curriculares

Las referencias legislativas que se han tenido en cuenta para la elaboración de esta unidad didáctica han sido las siguientes:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

En cuanto a los elementos curriculares que justifican el diseño y puesta en práctica de esta unidad didáctica, a continuación, se detalla lo tratado en este sentido.

Objetivos

Teniendo en cuenta los objetivos para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria expuestos en el artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, puede establecerse que la presente unidad didáctica contribuye fundamentalmente a la consecución del objetivo “k” y “j”:

“Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales

relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora”.

"Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación".

Competencias

Asimismo, teniendo en cuenta las competencias establecidas en el artículo 2.2 del Real Decreto 1105/2014, mediante los estándares de aprendizaje establecidos en esta unidad didáctica se contribuye al desarrollo de las siguientes competencias:

d) Aprender a aprender. Al iniciar al alumno en el aprendizaje motriz para que este lo continúe de forma autónoma, transfiriéndolo a actividades físicas artístico-expresivas como la danza.

e) Competencias sociales y cívicas. Las actividades deportivas colectivas son un elemento ideal para fomentar las actitudes de respeto tolerancia, cooperación igualdad y trabajo en equipo, y esta unidad didáctica es un claro ejemplo de ello por las diferentes situaciones de colaboración que se presentan en las diferentes sesiones.

Contenidos

Los contenidos de la unidad didáctica se han seleccionado teniendo en cuenta los organizados en el Decreto 220/2015 para el 3º curso de Educación Secundaria Obligatoria dentro del área de Educación Física. Dicho esto, los contenidos a tratar serán:

- *Experimentación de actividades artístico-expresivas en las que se combine espacio, tiempo e intensidad, que fomenten la creatividad y la interacción con los demás.*

- *Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo diferentes secuencias rítmicas.*
- *Creación de una coreografía breve a partir de la estructura de una pieza musical.*
- *Creación y puesta en práctica de una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.*

Evaluación

En cuanto a la evaluación, a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se hará uso de dos procedimientos de evaluación: la observación (permitirá valorar los estándares referidos a conductas y comportamientos) y la experimentación (se utilizará para comprobar la adquisición de estándares de carácter más procedimental).

Los estándares de aprendizaje evaluables serán abordados mediante la utilización del siguiente instrumento de evaluación: prueba sociomotriz. Este instrumento nos va a facilitar la evaluación de los estándares de aprendizaje previstos.

En concreto, la prueba sociomotriz se utilizará para evaluar el estándar 1.2: "Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o pequeño grupo, una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado".

Además, con la evaluación de los estándares mencionados contribuiremos a la consecución de siguientes criterios de evaluación:

Criterio 1 (bloque 3 de 2º). *“Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos”.*

3. METODOLOGÍA

Las orientaciones metodológicas que se seguirán serán las siguientes (Salmerón, Lorente y Angosto, 2010):

- **Agrupamientos.** Se combinarán muchas formas según la actividad que se plantee: individual, por parejas, subgrupos o todo el grupo-clase. Posteriormente veremos el agrupamiento concreto de nuestra sesión.
- **Técnicas de aprendizaje:** se utilizarán tanto la instrucción directa como la indagación.
- **Estilos de enseñanza:** aplicaremos fundamentalmente estilos cognitivos como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.
- **Estrategias en la práctica:** se aplicará una estrategia global.
- **Ubicación del docente:** focal externa para observar e interna para dar correcciones, integrar a algún discente o dar información sobre alguna variante.
- **Recursos espaciales y materiales utilizados:** las sesiones se desarrollarán en una sala con espejos y los recursos materiales que se utilizarán son un pandero, un equipo de música, una pizarra y cuerdas.

Del mismo modo, a la hora de estructurar cada una de las sesiones vamos a dividir cada una de ellas en tres partes diferenciadas; parte inicial (12 - 15 minutos); parte principal (30 – 35 minutos), encaminada a desarrollar los contenidos de la sesión y preparar a los alumnos para la consecución de los estándares de aprendizaje de la unidad didáctica; y parte final (8 - 10 minutos).

A la hora de diseñar las diferentes actividades, se ha pretendido que en todo momento las mismas estén adecuadas a los agrupamientos, el espacio y los recursos disponibles. Dicho esto, para atender a las necesidades del alumnado a lo largo de la unidad didáctica se llevarán a cabo los siguientes tipos de actividades: de detección de capacidades y conocimientos previos, de desarrollo, de motivación, de refuerzo, de ampliación y de evaluación.

Atención a la diversidad

Tras destacar todo lo anterior en relación a los diversos elementos curriculares, a continuación, se exponen las consideraciones tenidas en cuenta para tratar la atención a la diversidad.

En este sentido, para ofrecer una respuesta adaptada a las diferencias de los escolares en cuanto a capacidades, necesidades educativas, estilos cognitivos e intereses, y para que puedan alcanzar los estándares propuestos, se llevarán a cabo las siguientes medidas ordinarias (Salmerón, Lorente y Angosto, 2010):

- Evaluación y diagnóstico individual para conocer las posibilidades de cada alumno.
- Conocer y respetar el ritmo de ejecución en las tareas de cada alumno.
- Ampliar las instrucciones y volver a explicar individualmente a los alumnos que lo necesiten.
- Prestar atención a los procesos de aprendizaje de los alumnos que más lo necesiten.

Temporalización

Esta unidad didáctica tendrá la siguiente temporalización:

- **1ª Sesión.** Introducción al trabajo del tiempo: En esta primera sesión se hará una primera toma de contacto en el aula con el trabajo del tiempo en la Expresión Corporal.
- **2ª Sesión.** Ritmo interno y ritmo externo: En esta sesión se trabajará primero el ritmo proveniente del corazón y luego de algún estímulo externo como por ejemplo la música o los golpes del pandero
- **3ª Sesión.** Los compases: Una vez trabajados los contenidos básicos en las sesiones anteriores, en esta sesión se procederá a conocer un contenido más específicos en cuanto al tiempo, los compases, tanto el binario, ternario y cuaternario.

- **4ª Sesión.** La frase musical: Pasaremos ahora a intentar diferenciar las frases musicales de las que están compuestas cualquier melodía.

- **5ª Sesión.** El ritmo en el texto: Finalmente como última sesión de la unidad, se verá mediante juegos como influye el ritmo en un texto.

4. DESARROLLO DE LAS SESIONES

1ª SESIÓN: INICIACIÓN AL TRABAJO DEL TIEMPO	
Lugar:	Sala con espejos
Materiales:	Pandero y equipo de música
Organización:	Individual y por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte inicial	<ul style="list-style-type: none">• Desplazarse por el espacio de la sala al son de las palmadas del profesor.<ul style="list-style-type: none">○ Andar: palmadas lentas.○ Correr: palmadas rápidas.○ Para: sin palmadas.• A diferentes ritmos (lento, rápido), juntándose con los que lleven su ritmo.• Desplazamiento contrario al ritmo de la música: si es lenta-desplazamiento rápido y viceversa• Se desplazan andando libremente. Intentar coordinar el ritmo de nuestros pasos con el paso del compañero que llevan el mismo ritmo y luego hasta que todos tengamos el mismo ritmo.

2. Parte principal

- Individualmente, nos desplazamos por todo el espacio al ritmo de la música, y cuando ésta para, nos colocamos por parejas. Volverá a sonar la música y cogidos de la mano, cada pareja se desplazará al ritmo de la música. De nuevo volverá a dejar de sonar, y cada pareja deberá juntarse con otra, formando en este caso un grupo de 4, que continuará desplazándose por el espacio cuando la música suene. Así, sucesivamente, hasta que todos los alumnos formen un único grupo, que se desplazará en bloque cogidos de la mano.
- Individualmente, desplazarse por el espacio siguiendo el ritmo base con la marcha, a continuación la música para de sonar e intentamos seguir el ritmo de la música que sonaba, recordando cual era. Seguidamente hace que suene de nuevo la melodía, y comprobar si habíamos interiorizado coordinado de forma correcta dicho ritmo base con respecto al movimiento.
- Hay que hacer 16 saltos al mismo tiempo (ritmo) 1º los de la 1ª fila, y con el mismo ritmo los de la 2ª, los de la 3ª después,...así en canon. A quien le toque tiene que estar atento de los golpes y el ritmo de los compañeros para saber cuando tienen que empezar. Al acabar empezar los de la 1ª fila con 8 saltos, e igual los demás. Después con 4, luego con 2 y por último con 1 que se repetirá dos veces.
- El grupo se colocará en círculo de pie formando parejas enfrentadas, que a su vez darán la espalda a otras parejas. En esta posición, cuando el profesor de la señal, al ritmo de una melodía que suena, deberán chocar las palmas cada pareja en un pulso; al siguiente pulso girarán para enfrentarse ahora al compañero que daban inicialmente la espalda y realizar la misma acción durante otro pulso, el siguiente pulso girarán para enfrentarse chocar al compañero que daban inicialmente la espalda, y realizar la misma acción durante un tercer pulso, pero en este caso con el compañero que tenía a su espalda

	(que ahora estará de frente), para en el cuarto pulso, girarse de nuevo, y así sucesivamente.
3. Parte final	"Dudas y conclusiones" Finalmente se resolverán dudas surgidas y conclusiones obtenidas por los alumnos.

2ª SESIÓN: RITMO INTERNO Y RITMO EXTERNO	
Lugar:	Sala con espejos
Materiales:	Pandero y equipo de música
Organización:	Individual, por parejas, por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none">El profesor mediante golpes en el pandero por cada número de toques acentúa 1, el primero (8x8, 4x4,...). Los alumnos se desplazan por el espacio y realizan un paso más fuerte con el golpe fuerte del pandero. Variante: Mueven un segmento corporal. Cambian de dirección.Luego contamos hasta 8 veces un ritmo normal que anteriormente ha marcado la profesora para que lo interioricemos y con ese ritmo hacemos 8 golpes (contando para nosotros mismos):<ol style="list-style-type: none">Con los pies.Dando puñetazos hacia delante cada vez con un brazo.Elevando una y otra vez los hombros.Con la mirada delante mover la cabeza a uno y otro lado.* Igual con 4 tiempos y luego con 2.

2. Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, A tendido en el suelo, B arrodillando a su lado. B deberá interiorizar el ritmo de los latidos del corazón de su compañero para reproducirlos posteriormente mediante palmadas. • Desplazarse libremente por el espacio de la sala corriendo. Al parar se le pide a los alumnos que coloquen la mano en el corazón y que sientan la pulsación. Después saltando. Después andando al ritmo de su corazón cada uno. Luego al ritmo del corazón de ...(Juan),... • En grupos, cada uno forma una orquesta, con sonido y percusión sobre diversas zonas corporales y con movimientos ritmados. Interpretar una música conocida. Tratar de que nadie repita la misma música, ni los mismos gestos. • Con el pandero: <ul style="list-style-type: none"> a) A 1 golpe, lo alumnos harán además de recibir una pedrada en la cabeza. b) Al oír 2 golpes, los alumnos notarán un puñetazo en el estómago. c) Al oír 3, sentirán hincársela una flecha en el centro de la espalda. <p>* El profesor alternará las llamadas provocando que los alumnos piensen continuamente que gesto deben realizar en el espacio de tiempo más corto posible.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) El alumno cuando oye 1 golpe, los alumnos levantarán su brazo izquierdo. b) Al oír 2 golpes, los alumnos levantarán esta vez su pierna derecha. c) Al oír 3, levantarán en esta ocasión su brazo derecho y la pierna izquierda.
3. Parte final	Finalmente se procederá a realizar ejercicios de estiramiento.

3ª SESIÓN: LOS COMPASES	
Lugar:	Sala con espejos
Materiales:	Pandero, equipo de música y cuerdas

Organización:	Individual y por parejas
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • En un corro, hacer percusiones: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1º Una fuerte y otra débil (binario) marcando con una palmada el débil y con un paso el fuerte. Vamos avanzando hacia dentro y luego hacia fuera. ○ 2º (Ternario) 1º fuerte marcado con el pie, 2º y 3º débiles macados con las palmas. También marcado el 2º y 3º tiempo débiles con chasquidos (mano derecha.-izquierda). ○ 3º (Cuaternario). Paso fuerte, palma débil, paso con la otra pierna fuerte y palma débil. También un paso y 3 palmas o paso-chasquido-palmada y chasquido.
2. Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo binario: A, con un extremo de la cuerda en cada mano, delante de B. A debe saltar la cuerda dándole suficiente amplitud como para que B pueda “entrar” a saltar con él. B debe introducirse en la cuerda cuando está subiendo por detrás de A, mientras cantan: "TE INVITO ¿A QUÉ? A CAFÉ ¿A QUÉ HORA? A LAS (3)" (se puede decir cualquier número) y en el momento que A hace ese número de saltos entraría B. • A y B sosteniendo la cuerda y “dando”; C en el centro A y B harán girar dos veces la cuerda para que C salte y en un segundo tiempo C debe agacharse mientras A y B realizan dos pequeñas vueltas por encima de su cabeza, todo ello mientras cantan: “EL COCHECITO LERÉ, ME DIJO ANOCHE LERÉ, QUE SI QUERÍA LERÉ, MONTAR EN COCHE LERÉ, Y YO LE DIJE LERÉ, CON GRAN SALERO LERÉ, NO QUIERO COCHE LERÉ, QUE ME MAREO LERÉ”. • Por parejas inventar movimientos de las diferentes partes del cuerpo que cada uno quiera y realizarlo a un compás binario. Por ejemplo A flexionará sus piernas hasta sentarse y posteriormente se levanta para que se siente B (intentar realizar el acento en el movimiento que corresponda a ese compás) . Luego añadir otro movimiento para que sea un compás ternario. La profesora marca

	el ritmo y lo va haciendo grupo por grupo cuando lo diga la profesora como presentación. No deja de marcar entre un grupo y otro. Luego una vez cada grupo seguido.
3. Parte final	Finalmente se recogerá el material y se procederá a realizar ejercicios de estiramiento.

4ª SESIÓN: LA FRASE MUSICAL	
Lugar:	Sala con espejos
Materiales:	Pandero y equipo de música
Organización:	Individual, por parejas, por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none">• Formando un círculo los alumnos en pie, percutirán cada frase musical de diferente forma, sin seguir al profesor, pero todos ellos sincronizados; una frase con palmas, otra chasqueando los dedos (pitos), otra percutiendo con los pies en el suelo, etc. De esta forma comprobaremos si cambian la forma de percutir en el primer pulso de la primera frase, dándonos cuenta si distinguen las diferentes frases musicales.• Individualmente por el espacio, nos desplazamos siguiendo con la marcha el ritmo base de la melodía que suena. El profesor a través de un estímulo sonoro (pandero, palmada, etc) marcará el primer pulso (fuerte) de la frase musical. Ante este estímulo, el alumno realizará diferentes actividades marcadas por el profesor. Ejemplo: Ante el estímulo sonoro, el alumno:<ul style="list-style-type: none">○ Se para.○ Anda de nuevo.○ Cambia de dirección, etc.De esta forma, empezará a apreciar la coincidencia del estímulo sonoro en el momento de comenzar la frase musical.

2. Parte Principal	<ul style="list-style-type: none">• Organizados de círculo de pie, realizarán una estructura corporal en 4 frases musicales, que será la siguiente:<ul style="list-style-type: none">○ 8 tiempos andar hacia delante (dentro del círculo).○ 8 tiempos andar hacia atrás (fuera del círculo).○ 8 tiempos hacia la derecha.○ 8 tiempos hacia la izquierda.Esta estructura se repetirá continuamente hasta acabar la melodía, conformando el movimiento de esta forma en base a la serie musical. Una vez asimilado durante el tiempo suficiente este ejercicio, será el momento de dividir el círculo en 2 semicírculos, con la intención de que uno de los 2 comience la secuencia de las 4 frases y cuando vaya a comenzar la 2ª frase musical, el otro semicírculo inicia la secuencia desde la 1ª frase musical programada. El hecho de no realizar todo el grupo la secuencia al unísono, consigue que cada alumno consiga interiorizar aún más, cuando comienza cada frase para no equivocarse. Este mismo ejercicio, puede realizarse dividiendo el círculo, en 4 cuartos de círculo, comenzando la secuencia rítmica en 4 momentos diferentes.• Se organizan en grupos de aproximadamente 6 personas, que tendrán que inventar una secuencia de palmadas cuya duración sea de una frase musical completa. Una vez que la hayan pensado y practicado, la realizarán para el resto de los grupos. A continuación el profesor les propondrá que en cada grupo se sustituyan las palmadas por movimiento, ejecutando dichos movimientos, en el tiempo que dura su correspondiente palmada. Esto supone que los movimientos que propongan el grupo, deben permitir ser ejecutados en el tiempo exacto donde iba la palmada. Ejem. Si la secuencia que proponen los alumnos de un grupo consistía en una palmada en 2 tiempos, 2 palmadas en 1 tiempo, 1 palmada en 1 tiempo, otra palmada en 1 tiempo, 3 palmadas en 2 tiempos, y 1 palmada en 1 tiempo (secuencia que dura una frase musical), tendrán que realizar tantos movimientos como palmadas aparecen en la secuencia, sustituyendo las palmadas por dichos movimientos y teniendo en cuenta que cada uno de ellos tiene que durar el tiempo correspondiente a la palmada sustituida: Por último cada grupo mostrará al resto de la clase su frase musical, 1º ejecutada sólo con palmadas, y en 2º lugar con la adaptación de movimientos que haya inventado.
3. Parte final	Finalmente se procederá a realizar ejercicios de estiramiento.

5ª SESIÓN: EL RITMO EN EL TEXTO	
Lugar:	Sala con espejos
Materiales:	Pizarra
Organización:	Individual y por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Otra estructura metiendo semicorcheas: (2 negras + 2 negras + 4 corcheas + 4 corcheas + 8 semicorcheas + 8 semicorcheas) = tan,tan + tan,tan + taca,taca + taca,taca + taki ari,taki ari + taki ari,taki ari). Me desplazo con pasos y la que está en negrilla se pronuncia más fuerte (acento). 1º lo hacemos sentados hasta coger el ritmo diciendo las palabras. • Por último esta estructura cogidos en grupos de 6, ir haciéndola desplazándonos con los pies (la profesora lo marca con el tambor) y al final sin tambor, sólo con el sonido de los pies. Esta vez la estructura se repite sólo una vez: tan,tan + taca,taca + taki ari,taki ari). Termina uniéndose todos los grupos al centro a la vez y va disminuyendo la fuerza del ritmo hasta que se para.
2. Parte Principal	<ul style="list-style-type: none"> • Empezamos con el ritmo que marcará la profesora con el tambor cada 4 pasos cambiando de dirección. Luego cada 3 y un silencio que nos quedamos parados, igual dos pasos y dos silencios y por último 1 paso y tres silencios. Ahora le añadimos la frase: "A crimen huele este lugar" (primero dejando un silencio en el último lugar). Pasamos a la segunda estructura y luego a la tercera (un rato cada una). En los silencios nos quedamos quietos. • Estructuras: <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 negras y un silencio, con acento en la primera: "a crimen- huele- este lugar- silencio". 2. 2 negras y dos silencio, con acento en la primera: "a crimen- huele- silencio- silencio".

	<p>3. 1 negra y tres silencio, con acento en la primera: "a crimen-silencio- silencio- silencio- silencio".</p> <p>Ahora los tres seguidos (1-2-3). De esta forma enfatiza. Luego lo hacemos de abajo a arriba (3-2-1). La segunda manera empezando por "crimen" crea intriga.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Ahora son gestos (quietos parados). <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 negras y un silencio: "llorar este dolor que no se sacia". 2. 1 negra, un silencio y 2 negras: "llorar – silencio- este dolor que no se sacia". 3. 2 negras, un silencio, una negra: "llorar este dolor – silencio- que no se sacia". <p>Primero estamos un rato con cada una (1,2,3) y luego en tres grupos, unos hacen el 1, otros el 2 y otros el 3.</p>
<p>3. Parte final</p>	<p>Finalmente se procederá a realizar ejercicios de estiramiento.</p>

5. CARACTERÍSTICAS PEDAGÓGICAS

El desarrollo de esta propuesta didáctica debe encuadrarse dentro del último trimestre, después de haber trabajado anteriormente otros conceptos básicos sobre la Expresión Corporal-Danza como el cuerpo y el espacio .

Además, recordar que ya no solamente se trabajan los valores como la disciplina y el esfuerzo, sino que hay que añadirle los valores propios de las actividades físicas artístico-expresivas, atribuyéndose a estas un gran potencial en el ámbito de la educación en valores (Ruiz-Omeñaca, Ponce-de-León, Sanz y Valdemoros, 2015), como el respeto, la participación, el trabajo en equipo o la confianza en uno mismo.

Finalmente, esta unidad didáctica debe adaptarse al contexto escolar del centro educativo en el que se desarrolle, teniendo que considerar las características propias del alumnado sobre el que se desarrollará, adaptándola las actividades al nivel de cada grupo.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bernard, M. (1994). *El cuerpo, un fenómeno cambiante*. Barcelona: INDE.
2. Blázquez, D. (2010). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
3. Decreto 359/2009 de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
4. Decreto 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
5. During, B. (1993). *La crisis de las pedagogías corporales*. Málaga: Unisport.
6. García Ruso, H. (1997) *La Danza en la Escuela*. Barcelona: Inde.
7. Gleyse, J. (2006). *Archéologie de l'éducation physique au XXè siècle en France*. París: P.V.F.
8. Sierra, M. A., Learreta, B., Ruano, K., & Gómez, J. (2005). *Los Contenidos de expresión corporal*. Barcelona: INDE.
9. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
10. Mateu, M., Durán, C. y Troguet, M. (1992) *1000 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*. Volúmenes I y II. Ed. Paidotribo, Barcelona.
11. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
12. Piaget, J. e Inhelder, B. (2015). *Psicología del niño*. Madrid: Ediciones Morata (edición renovada).

13. Piñero, L. B. (2012). La expresión corporal como contenido curricular del área de educación física en la educación secundaria obligatoria en castilla y león: de la LOGSE a la LOE. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 397, 89-104.

14. Ruiz-Omeñaca, J. V., Ponce-de-León Elizondo, A., Sanz, E., y Valdemoros San Emeterio, M. A. (2015). La educación en valores desde el deporte: investigación sobre la aplicación de un programa integral en deportes de equipo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 270-276.

15. Salmerón Baños, L., Lorente García, A., & Angosto S. (2010). Propuesta didáctica de trabajo “kayak polo” en educación secundaria. *Trances*, 2(2).