



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Propuesta didáctica para el análisis de las emociones a partir de danza-creación y la audición musical en la asignatura de Educación Física en Educación Primaria.

Autora

Laura Solán Morote

Directora

Carmen M. Zavala Arnal

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Índice

Contenido

1.	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
2.	Marco teórico.....	5
3.	Estado de la cuestión.....	9
4.	PROPUESTA DE ACTIVIDADES DESDE LA DANZA CREACIÓN.....	10
4.1	Contexto.....	11
4.1.1	Contexto educativo:.....	11
4.1.2	Contexto curricular:.....	11
4.2	Metodología.....	12
5.	ACTIVIDADES.....	15
5.1	Paz.....	15
5.2	Alegría:.....	18
5.3	Amor:.....	22
5.4	Sorpresa:.....	25
5.5	Miedo.....	28
5.6	Tristeza.....	31
5.7	Enfado.....	34
6	CONCLUSIONES.....	37
7	Referencias bibliográficas (Versalitas).....	38

Propuesta didáctica para el análisis de las emociones a partir de danza-creación y la audición musical en la asignatura de Educación Física en Educación Primaria.

Didactic proposal for the analysis of emotions from dance-creation and musical listening in the subject of Physical Education in Primary Education

- Elaborado por Laura Solán Morote
- Dirigido por Carmen M. Zavala Arnal
- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre del año 2022
- Número de palabras: 10735

Resumen

En este trabajo se realiza una propuesta en el ámbito de la Educación Física, en Educación Primaria, a partir de actividades originales creadas en función de la improvisación y la creación en la danza, con apoyo de la audición musical, para los alumnos de 3º ciclo.

Para el diseño de las actividades me he basado en la metodología propia de la danza creación, partiendo del libro de Inmaculada, Tena *Expresión corporal desde la danza creación*, además de otros estudios que nombro a lo largo del trabajo.

Las actividades diseñadas responden al siguiente esquema: definición-inductor; descripción de la actividad; aspectos curriculares; audición musical vinculada a la actividad; y lo que se espera que los alumnos realicen en ellas. Estas se centran en desarrollar las diferentes emociones seleccionadas con los estudiantes con los que se realiza esta propuesta didáctica. Las emociones seleccionadas son algunas de las denominadas, emociones básicas: miedo; enfado; tristeza; alegría; sorpresa; y paz.

Las conclusiones a las que he llegado es que la danza-creación ofrece múltiples posibilidades didácticas y creativas a través de actividades interdisciplinares, y que trabajo puede resultar de utilidad para mi desarrollo docente en el ámbito de la educación física, realizando pequeñas modificaciones en el mismo, para poder utilizarlo en otros ciclos educativos.

Palabras clave

Danza-creación, emociones, Educación Física, Música, Educación Primaria.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En el presente trabajo de Fin de Grado se relaciona la danza-creación como concepto epistemológico y metodológico a través de emociones humanas consideradas básicas. Para ello, se han diseñado una serie de actividades de creación propia dentro del contexto de la Educación Física en Educación Primaria a través de la danza creativa y la improvisación, íntimamente ligada a un determinado repertorio musical seleccionado.

Tras una revisión teórica y establecimiento de un marco contextual, se propone una metodología basada en la danza-creación enriquecida con procesos propios de la audición musical, que dan lugar a propuestas en las que se pretende mejorar las competencias emocionales de los alumnos/as.

Se trata de un tema que en conjunto no ha sido excesivamente abordado en el ámbito investigador, si bien cuenta con algunos trabajos de referencia que se utilizan como punto de partida. Considero además que es un tema de gran interés, ya que permite utilizar la danza desde un prisma artístico en la Educación Física.

En relación a la justificación personal del trabajo, en la Mención en Educación Física del Grado de Magisterio en Educación Primaria que he cursado, una de las asignaturas ha sido “Actividades físicas artístico-expresivas”, en cuyo bloque 1 se integra la danza creación (expresión corporal desde la danza creación), impartida en su totalidad por la profesora Inmaculada Tena Porta. Esta asignatura causó un gran interés en mí.

También he escogido este trabajo por la necesidad de crear procesos didácticos interdisciplinares. En este caso entre la educación física y la educación musical, ya que la música es una parte fundamental de las actividades diseñadas, y va a ser uno de los canales por los que se van a expresar las emociones. Además, la danza y la música están intrínsecamente relacionadas, ya ambas confluyen en la expresión corporal, correspondientes a sendas ramas de conocimiento: expresión musical y educación física. Por tanto, una correcta selección de un repertorio musical adecuado y de su audición

musical son fundamentales en los procesos de expresión corporal, tanto desde el punto de vista de la creatividad y la técnica como de la didáctica.

Por último, es una gran motivación a nivel personal, ya que estoy muy interesada en este tema y me gustaría descubrir más aspectos sobre la danza-creación en el ámbito educativo para poder aplicarlos en mi profesión docente e investigar en la campo de la improvisación y las emociones.

1.1 Objetivos

El objetivo principal del trabajo es el de desarrollar nuevas actividades que se puedan aplicar de forma real en el entorno escolar, concretamente en al ámbito de la educación física a través de la danza-creación.

Otros objetivos secundarios, son:

- Diseñar actividades de carácter interdisciplinar en la educación física y la educación musical, a través de la expresión corporal, que es el nexo común.
- Promover la adquisición de determinadas competencias emocionales, fundamentales para un desarrollo adecuado en la etapa primaria.
- Favorecer la creación de contenidos y conceptos de carácter trasversal, que tengan que ver con el trabajo cooperativo.
- Contribuir a alcanzar algunos Objetivos de Desarrollo Sostenible, como: 3. “Salud y bienestar”; 4. “Educación de calidad”; 5. “Igualdad de género”; 10. “Reducción de las desigualdades” y 16. “Paz, justicia e instituciones sólidas”. A través del trabajo basado en las emociones humanas, entramos en contacto con valores universales, que pueden favorecer la solidaridad, la igualdad, la cooperación, entre otros.

2. MARCO TEÓRICO

Sobre el concepto de danza-creación, que es el punto de partida de este trabajo, encontramos una fundamentación teórica en el libro *Expresión corporal desde la danza creación* (2018) de Inmaculada Tena. En él se desgranar los tres principios

fundamentales (Pérez y Thomas, 1994), que deberán conseguir los alumnos a lo largo de su proceso educativo con la Expresión Corporal desde la danza-creación. Estos son el principio de motricidad expresiva, el principio de simbolización y el principio de comunicación.

En primer lugar, el principio de motricidad expresiva está formado a su vez por la movilidad corporal (el instrumento principal del bailarín es su propio cuerpo), y dentro de esta la movilización global del cuerpo, que se centra en el trabajo corporal como un todo (Pérez y Thomas, 1994). Para ello se utilizan los desplazamientos (correr, andar...), los saltos y los giros variados y combinados; la movilización parcial de las partes del cuerpo, que se centra en cinco movimientos (flexión, extensión, rotación, circunducción y traslación); la percepción de la gravedad, de la cual existen dos elementos para hacer referencia a esta: la toma de conciencia de la verticalidad y el juego con el desequilibrio; y por último, la percepción del espacio interior del cuerpo, que decimos que es la masa corporal y se centra en las sensaciones visuales, auditivas, táctiles y kinestésicas.

La utilización del espacio que ocupa un cuerpo mientras está en movimiento, está formado por las direcciones, las orientaciones, los niveles, los trazados y las dimensiones. Tenemos tres tipos de espacio: el espacio corporal próximo, este hace referencia al espacio personal, a lo que alcanzamos con las manos y los pies sin necesidad de movernos del punto de apoyo; el espacio de desplazamiento, es el espacio que recorre el bailarín para desplazarse de un punto a otro; y por último el espacio escénico, que hace referencia al volumen que disponen los bailarines para moverse.

La utilización del tiempo, es el organizador donde fijamos la secuencia de movimientos que se van a desarrollar. Está compuesta por la estructuración interna del tiempo (los sonidos que no tienen acompañamiento sonoro exterior), la estructura externa (la música), la estructura métrica (se centra en la regularidad de la pulsación y las nociones de tempo, medida, frase y ritmo) y la estructura no métrica (es flexible y se centra en la velocidad de los movimientos)

La movilidad de energía, es lo que da color al movimiento y muestra la intensidad emocional del bailarín (Pérez, 2008). Von Laban (citado en Pérez y Thomas, 2000), habla de tres elementos inseparables que componen la energía: el peso, corresponde a la

cantidad de energía que se utiliza (fuerte o débil); el tiempo, corresponde a la velocidad de la energía que se libera (rápido o sostenido); y el espacio, corresponde a la orientación de la liberación de la energía en dicho espacio (movimiento, directo o indirecto). Con estos tres elementos, Von Laban propone ocho acciones elementales de base: golpear o dar puñetazos, presionar, retorcerse o torcer, dar latigazos fuertes, sacudir o dar latigazos leves, flotar o volar, deslizar y golpear ligeramente o teclear.

Por último hablamos de la relación entre bailarines, en la cual encontramos varias posibilidades: el cuerpo del otro entendido como un material, en esta se da un compromiso afectivo; las relaciones entre bailarines en función del espacio, entendidas como formas de agrupamiento, distancias, orientaciones, acciones espaciales..., pueden ser de forma consciente o improvisadas; las relaciones entre bailarines en función del tiempo, esto supone aprender a jugar sobre: el unísono, alternancia, cascada o canon; las relaciones entre bailarines en función de los papeles que representan, se centra en los roles que tiene cada uno (solista, imitador, complementario, líder o estar en ruptura); y por último la escucha entre bailarines, que se trata de la organización que existe entre los bailarines en función del contacto, tiempo, espacio o roles.

En relación al principio de simbolización, este es el proceso por el cual podemos transformar las ideas en movimiento. Y para trabajar el principio de comunicación tenemos diversos medios. Pérez y Thomas (1994) señalan la colocación de la mirada, la regulación del tono muscular para evitar las tensiones inútiles, la precisión en los trayectos y la escucha entre bailarines para una mejora de la coordinación de las acciones.

Además de hablar de los principios fundamentales, también tenemos que hacer hincapié en el proceso de creación en la expresión corporal desde la Danza Creación (Pérez y Thomas, 1994). Las fases son:

1. Inductor. 2. Variedad. 3. Enriquecimiento. Estas primeras fases corresponden con la improvisación, donde nos encontramos con un alumno creativo, y de aquí en adelante pasamos a un alumno creador, con las siguientes fases. 4. Elección individual o colectiva. 5. Construcción individual o colectiva. 6. Muestra al público. Esta sería la fase de composición, donde los alumnos deberán organizar lo creado durante la improvisación para llegar a realizar una composición.

Por otro lado, tenemos que hablar de las emociones, centrándonos en las de carácter básicas, ya que la educación emocional tiene un papel fundamental en nuestro día a día. Cuando hablamos de emociones básicas, según Piaget (1954, ed. 2005), estas son: miedo, enfado, tristeza, alegría, sorpresa y asco, aunque también se puede añadir la emoción de paz o tranquilidad.

También podemos tener en cuenta las referenciadas por Ekman (1976), entre las cuales están el miedo, el enfado, la tristeza, la alegría, la sorpresa y la paz.

En relación al término de inteligencia emocional, esta se refiere a la habilidad de reconocer, comprender y regular las emociones en uno mismo y también en los demás. Esta es importante, todas las personas deberían ser conocedores de este concepto, ya que con una inteligencia emocional alta, somos capaces de ser empáticos y forjar este tipo de relaciones, conectar con otras personas, tener una comunicación afectiva, resolver conflictos y expresar de forma clara nuestros sentimientos. El término de inteligencia emocional, fue introducido por Edward Thorndike en 1920, pero hasta 1995 no tuvo la importancia que se merecía, gracias a Daniel Goleman y a su publicación *La inteligencia emocional* (1995). Daniel Goleman identificó cinco habilidades clave dentro de la inteligencia emocional, los cuales son: autoconocimiento, se refiere a la habilidad para comprender nuestras propias emociones; autorregulación, se refiere a la habilidad para regular nuestras emociones; motivación, es la razón por la que queremos tener éxito; empatía, la habilidad de entender/conectar con las emociones de otra persona; y la habilidad social, esta es la habilidad para colaborar y comunicarse con otras personas.

Siguiendo con las emociones, nos centramos en un estudio de Rosendo y Cardona (2022) llamado *Propuesta comparativa de unidades didácticas para el desarrollo de la inteligencia emocional desde la expresión corporal en las etapas de: infantil, primaria y secundaria*, en el que habla sobre la carencia de una buena secuenciación definida de los contenidos de la expresión corporal y su vinculación con la inteligencia emocional. Luego, el profesorado no siempre tiene mucha formación sobre expresión corporal ni sobre inteligencia emocional y por ello muchos docentes optan por no trabajar este contenido en sus aulas, ya que no cuentan los recursos necesarios a este respecto. Relacionando la expresión corporal con la inteligencia emocional empezamos a conocer

nuestro cuerpo (física y psicológicamente) y esto nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y con el resto de personas.

Relacionado con la danza contamos con el estudio de R. F. Quintana (2019) *La Danza en las dimensiones del Ser Humano y los contenidos escolares*, a través de un proyecto llamado “Proyecto de Media Fortalecida”, en el que se genera una aproximación de los estudiantes de bachillerato con los de Educación Primaria. En él se muestra cómo las actividades realizadas desarrollaron y afianzaron el dominio corporal dinámico, la coordinación general, el equilibrio y el ritmo (dominio corporal), así como el ámbito estético, referido la coordinación viso motriz, la tonicidad, el autocontrol, la respiración y la relajación, propios de la motricidad gruesa, motricidad fina y el esquema corporal, a través de la transversalización de la danza en las dimensiones del ser humano y en los procesos de aprendizaje. Esto favoreció la prevención y educación del cuerpo humano, y de esta forma los alumnos (incluyendo los NEE, necesidades educativas especiales) descubrieron sus grandes potenciales aplicando competencias axiológicas.

En relación a la audición musical, además de ser una de las bases del aprendizaje musical, tal y como han defendido tradicionalmente los grandes especialistas en la materia, es la base de una correcta expresión corporal y dancística cuando se basa en un repertorio musical. La audición musical se basa en la percepción sensorial y perceptiva, pero precisa además de un proceso cognitivo e intelectual. Por ello, además de todas las cuestiones referidas a las respuestas sensoriales y emotivas, de las que hablaron pedagogos musicales como Copland (1955) o Willems (1976), estas han de trabajarse de forma analítica, pudiéndose integrar también procesos de expresión corporal como es la danza, ya sea en su versión improvisatoria o coreográfica.

3. ESTADO DE LA CUESTIÓN

En este apartado nos centramos en el contenido de algunas de las fuentes utilizadas sobre la danza-creación, además de las ya citadas. Un estudio realizado por Torrents, Mateu, Planas y Dinusôva, (2011), llamado *Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado*, nos habla sobre las emociones, destacando que el alumnado siente un mayor número de emociones positivas que negativas, aunque estas también se pueden relacionar entre sí. Por ejemplo, cabe la

realización de actividades en las que vincula la felicidad y el humor, y este último a su vez con el sentimiento de incomodidad, inquietud y ridículo. Esta diferencia entre emociones también sucede cuando se baila en pareja, con un compañero/a. Bailar con alguien está relacionado con el amor y el bienestar, pero también provoca temor por incomodar al compañero (Canales, 2009).

Otro estudio de Domínguez y Castillo (2017), *Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria*, está relacionado con el potencial de la danza para aumentar autoestima y el autoconcepto profesional, social y familiar del alumnado. Encontramos que este programa de danza libre-creativa favorece el autoconocimiento, la autopercepción física y la estima corporal, tal y como encuentran Bur-gess, Grogan y Burwitz (2006), además de encontrar mejoras en la dimensión de estabilidad emocional.

Además de hablar de temas relacionados con las intervenciones docentes en un futuro, en este encontramos a LaFuente (2022) quien realizó el estudio titulado *Valoración de los contenidos de Expresión Corporal por parte de los futuros maestros en la asignatura de Actividades Físicas Artístico-expresivas de la mención de Educación Física*. En él, habla sobre los contenidos de expresión corporal, que tienen un carácter educativo y sin gran dificultad de realización en el aula, además de generar experiencias educativas positivas en los futuros maestros y maestras que los han trabajado. Además habla de la desinhibición como el contenido más educativo idóneo para evitar bloqueos y mejorar la confianza del alumno, lo cual ayudará en gran medida al logro en el trabajo.

4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES DESDE LA DANZA CREACIÓN

A continuación se expone la propuesta de actividades didácticas basadas en la danza-creación. Para ello, en primer lugar estableceremos en contexto educativo y curricular para, posteriormente, abordar la metodología utilizada. Por último, se exponen las actividades diseñadas basadas en determinadas emociones.

4.1 Contexto

4.1.1 Contexto educativo:

Las actividades diseñadas están diseñadas para poder ser realizadas en el 3º ciclo de Educación Primaria, tanto en los procedimientos como en los fines, utilizando ciertos aspectos complejos en relación a los procesos creativos, técnicos así como al repertorio musical seleccionado, si bien las actividades son susceptibles de ser adaptadas a cursos inferiores.

4.1.2 Contexto curricular:

En el currículo aragonés de educación primaria, según la ley actual, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, ubicamos la unidad de danza-creación dentro de la expresión corporal, dentro del Bloque 5: “Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas, en el contenido de: actividades con intenciones artísticas o expresivas, en específico en el apartado de prácticas teatrales y danzadas”:

Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación; ambas caminan juntas en el proceso creativo. Las conductas motrices expresivas, propias de este bloque, se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad, utiliza diferentes registros de expresión (corporal, oral, de danza, musical, etc.), encadena acciones y maneja toda una serie de recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos, roles, códigos, etc.). Las producciones quieren traducir significados de forma artística con la intención de comunicar, ser escuchado, percibido, apreciado por otro/s y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, 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, entre otras, los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático, el mimo, la gimnasia rítmica y las actividades circenses.¹

Además de esto, contamos con el cambio en la ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio. En la cual nos habla de los criterios de evaluación. Nos centramos en el criterio *CE.EF.2. Practicar y reconocer diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices y para realizar proyectos de aprendizaje conectados con el contexto social próximo*².

Tabla 1. CE.EF.2

Tercer ciclo
2.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes para favorecer su conservación.
2.2. Valorar el deporte como fenómeno cultural analizando críticamente los estereotipos de género y los comportamientos sexistas que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.

4.2 Metodología

La metodología de las actividades diseñadas está muy relacionada con la utilizada por Inmaculada Tena en su libro *Expresión corporal desde la danza creación*. Sus actividades cuentan con un proceso de creación completo, donde el enriquecimiento ocupa una parte muy importante, ya que de esta forma, los alumnos van a adquirir,

¹ Texto extraído del currículo Aragonés, véase en:

<https://educa.aragon.es/documents/20126/519073/74+EF+ANEXO+II+BOA.pdf/bb40dd30-7599-eb8e-007f-a95d5427ffb0?t=1578921254822> (página 2)

² Texto extraído del currículo aragonés, véase en:

<https://educa.aragon.es/documents/20126/2773107/%5B02.04%5D+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica.pdf/7d6adfae-9832-db53-c2c1-7317ed8612ec?t=1661254426526> (página 8).

probar o mejorar, aprendizajes relacionados con los principios fundamentales (explicados en el punto 3). Lo que se busca es la calidad de movimientos, antes que la cantidad de respuestas motrices de los alumnos.

La metodología se centra en un inductor, el cual incluye al inicio de cada una de las clases formas y estrategias variadas para atraer a los alumnos/as. Es fundamental la correcta selección de este, ya que es el que atrae y motiva al alumno al inicio de la sesión basada en danza-creación. Después de introducir el inductor, se permite a los alumnos expresarse de forma libre según la selección de dicho inductor explorando su motricidad. En esta fase, todo lo que realice el alumnado es válido, no hay acciones incorrectas en su ejecución, primando así la creatividad. Posteriormente se realiza el llamado “enriquecimiento”, y con este acaba la fase de improvisación. Consiste en que la docente buscará la calidad de la expresión corporal del alumnado. Después se produce una fase de elección individual o colectiva, y con ella empieza la fase de composición. En esta, según las consignas realizadas en el enriquecimiento, deberán realizar una elección, de forma individual o colectiva.

Continuamos con la construcción de la danza, de forma individual o colectiva, con las elecciones realizadas en la fase anterior, en la que comienzan a componer su producción (individual o colectiva).

Por último, se realiza una muestra al público o presentación, en la cual los alumnos exhiben su composición a otras personas, pudiendo ser, desde sus compañeros de clase a personas ajenas al centro. Esta fase está muy relacionada con la evaluación, desde la observación directa que se puede completar con documentos como rúbricas por parte de los docentes, aunque hay que tener en cuenta también las otras fases si queremos que la evaluación sea de tipo continua y formativa.

Asimismo, hay que tener en cuenta el número de sesiones de trabajo de los alumnos. Deben ser adecuadas para que puedan adquirir los conocimientos que queremos transmitirles.

Además de la metodología del libro de Inmaculada Tena, también se ha tenido en cuenta el estudio *Danza Educativa. Creación Coreográfica: Cómo y Por Qué* (Macara y Lozano, 2009) . En él, se explica que en las sesiones de danza hay que presentar cinco pasos para adquirir diversas acciones fundamentales. Estos son: crear-relacionar-observar-bailar-imaginar. A su vez, para asegurar la presencia de las diversas acciones, se propone un método desarrollado en cuatro fases:

En la primera fase, se busca desarrollar la concienciación, la exploración y el descubrimiento. En la segunda fase se destaca la interiorización y la aplicación de los instrumentos para la expresión. En la fase tercera se promoverá la selección y el desarrollo de las ideas, como instrumento para la comunicación. Por último, en la cuarta fase se destacará la auto iniciativa y el refinamiento. Cada una de estas fases contiene unos objetivos específicos, referidos a cada una de ellas.

Dentro de mi propia metodología para el diseño de las actividades de danza-creación, centradas en cada una de las emociones/sentimientos seleccionados, se ha seguido el siguiente proceso:

En primer lugar, se han definido las emociones que se van a tratar en cada una de las actividades. En la selección de emociones/sentimientos se han buscado tres positivas (como la alegría, amor y paz), tres negativas (como el miedo, el enfado y la tristeza) y una neutra (la sorpresa), por un criterio de variedad. He elegido estas siete emociones, porque aparte de ser las básicas que siente el ser humano (junto al asco) se podrá ver el contraste entre unas y otras, que van desde lo negativo a lo positivo.

En segundo lugar, se han definido los inductores de cada una de las emociones y la relación que tienen entre ellos.

Posteriormente, se exponen los contenidos y la descripción completa de cada una de las actividades.

En cuarto lugar se especifican desde el punto de vista didáctico y curricular los objetivos de las actividades, junto a su criterio, duración, y los materiales y recursos usados en ella.

Tras esto, se muestra la audición musical seleccionada, vinculada a la actividad, junto al título de la canción, su intérprete, el tipo de repertorio, el timbre y su enlace pertinente. Para la selección del repertorio musical, se han tenido en cuenta los siguientes criterios: el grado de relación entre la emoción seleccionada y el tipo de sensaciones que puede despertar la audición de la correspondiente pieza musical, la accesibilidad del repertorio musical, la adecuación al nivel/edad (en relación letra), y ciertas características musicales (ritmo, *tempo* y timbres).

Por último, se expone qué se espera de los alumnos hagan en cada una de las actividades.

En relación a los grupos de alumnos que se forman en las diversas actividades y en cada una de las sesiones, estos comienzan por realizar un baile individual (en la fase del inductor), de esta manera empiezan la sesión expresándose libremente y mostrando como ellos interpretan esa emoción al trabajarla. Hay en otros momentos de la sesión que los alumnos trabajan por parejas, en grupo completo o de forma individual. Dependiendo del momento y de la emoción que se trabaja la docente agrupará a los alumnos de una forma u otra.

5. ACTIVIDADES

A continuación, se exponen las actividades diseñadas explicando cada una de las partes, tal y como se ha indicado en la metodología.

5.1 Paz

a) Definición:

Podemos definir la paz como un estado de bienestar, donde todo esta equilibrado en un momento del presente. Esta emoción también implica no crear emociones negativas hacia la propia persona ni hacia los demás.

a) Inductor:

El inductor relacionado con esta emoción es la naturaleza, entendiendo a esta como un entorno rodeado de árboles, plantas, flores... y lleno de sonidos de animales tales como cantos de pájaros, y otros procedentes del ámbito natural como la brisa del viento, el discurrir del agua por un río, entre otros. También los olores y el tacto de algunos de los elementos de la naturaleza nos ayudan a experimentar esta emoción.

La relación que tienen la paz y la naturaleza es evidente. El bienestar que transmite los sonidos citados hace que la naturaleza sea uno de los contextos sencillos de encontrar donde encontrar estímulos de paz, y donde los alumnos puedan experimentar y descubrir por su cuenta.

b) Contenidos y descripción de la actividad:

La actividad comenzará en una zona externa al colegio. Puede ser un parque cercano o el propio recreo (si este estuviera naturalizado mejor). La profesora dejará a los alumnos investigar y descubrir el lugar durante varios minutos.

Después les pondrá un tema musical en el que se incluyan sonidos naturales y que se fijen también en el propio sonido del lugar (paisaje sonoro). Se les pedirá que bailen como ellos se sientan allí mismo, rodeando a los árboles, imitando a los pájaros... Posteriormente, se les pedirá que realicen un baile desde el nacimiento de una pequeña planta hasta que se conviertan en árbol. Después de observarlos durante unos minutos comenzará a darles pautas de cómo realizar esa acción, paso a paso:

Primero les pedirá que realicen la acción de “ser raíces”: los alumnos comenzarán en el suelo intentándose levantar poco a poco, pero al ser débiles se caen. Seguidamente, “crece el tronco”, esta acción es la continuación de la anterior. Los alumnos, en el suelo, con fuerza suben hacía arriba, realizando movimientos de caída, pero finalmente consiguen ponerse de pie, imitando a un tronco grande y fuerte. A continuación, surge el “crecimiento de las ramas y flores”, para esta hay que utilizar los brazos, flexionándolos de delante atrás y moviendo las muñecas.

Todo esto se realizará en el sitio, sin desplazamientos. Una vez llegados a este punto, los alumnos (que ya tienen su árbol formado) se moverán libremente por el espacio. Más tarde, la profesora se colocará en una esquina del espacio y pedirá a todo el grupo que se mueva hasta allí, realizando la acción de árbol, como lo estaban haciendo anteriormente. Cuando lleguen al punto donde está la profesora tendrán que realizar una inmovilidad buscando la luz solar.

Finalmente, después de observar sus movimientos y cómo realizan la actividad, se juntan en grupos de tres o cuatro personas para que ellos mismos, con las diversas pautas marcadas por la profesora anteriormente, realicen una pequeña muestra al público durante unos minutos (1-2 máximo).

Si en el lugar donde se realice la actividad hay mucho ruido externo, una vez acabada la exploración por parte de los alumnos se puede volver al pabellón del colegio para que la profesora ponga la música que crea conveniente en ese espacio. Sería idóneo realizarla en un espacio abierto y naturalizado, pero también se puede realizar en un espacio amplio.

Una vez acabada la actividad se realizará una asamblea final para que los alumnos expresen como se han sentido al realizarla y enuncien sus sentimientos al resto de la clase, puede ser con una frase o simplemente con un palabra.

c) Aspectos curriculares:

- Objetivos

- Descubrir e investigar un lugar fuera del recinto escolar.
- Bailar libremente en un entorno naturalizado con o sin acompañamiento sonoro.
- Realizar un baile guiado con la temática “árboles”.
- Realizar una muestra al público con los ítems dados por la profesora en el baile guiado.
- Llevar a cabo una asamblea con sus compañeros expresando emociones vividas en la sesión.

- Criterios

- Ser capaz de descubrir y bailar libremente a través de la improvisación en un espacio naturalizado o un espacio fuera del recinto escolar.
- Ser capaz de bailar de forma guiada junto a sus compañeros.
- Ser capaz de componer y producir una composición y realizar una muestra al público.
- Concluir la sesión con una asamblea final mostrando sus emociones y escuchando las del resto.

- Duración

Tabla 2. Duración actividad paz

Investigar/descubrir el lugar	3 minutos
Bailar como ellos se sientan	2 minutos
Actividad en sí (desde ser raíces a la inmovilidad de luz solar)	35 minutos
Muestra al público	1-2 minutos por grupo (si son 5 grupos = 10 minutos máximo) Descanso de 20 segundos entre grupos (total 1 minuto y medio/ 2)

Asamblea final	7 minutos
Total	59 minutos = 1hora aprox.

- Materiales y recursos:

Si es posible, un lugar exterior o un patio naturalizado en el centro.

Ordenador y altavoces o radiocaset para reproducir la música.

- d) Audición musical vinculada a la actividad:

- Título: “Sonidos de la Naturaleza”.
- Tipo de repertorio: Sonidos de la naturaleza.
- Timbre: Sonido de pájaros, sonido de agua.
- Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=GTkDRvN9b0>

- e) Lo que se espera:

Se espera que los alumnos realicen en esta actividad varios movimientos relacionados con flotar-volar para imitar a los pájaros; inmovilizaciones, para permanecer como los árboles o las plantas al buscar la luz; la utilización de diferentes niveles, para imitar el crecimiento de los árboles, desde la raíz hasta el crecimiento de las ramas y flores; o la aplicación de desequilibrios para imitar el crecimiento del árbol y así simbolizar el sentimiento de paz.

5.2 Alegría:

- a) Definición:

La definición de alegría es algo retórico, según a la persona que se lo preguntes. Según el diccionario, *Oxford Léxico*, la alegría es: “Sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.”

- b) Inductor:

El inductor relacionado con esta emoción serán los regalos, sin ninguna celebración específica del calendario vinculada.

La relación de la alegría con los regalos en los niños es evidente. El hecho de recibir o entregar un regalo nos llena de satisfacción, ya sea viendo como el otro disfruta (si lo entregas tú) y sintiendo el cariño de la otra persona a través de este.

c) Contenidos y descripción de la actividad:

La actividad puede ser realizada tanto en exterior como en interior, si es realizada en exterior tendría que ser en un lugar que no hubiera estímulos que despisten a los alumnos ni mucho ruido externo.

Comenzaría la actividad con los alumnos en círculo, la profesora, incluida en él. Esta les preguntará qué es para ellos la alegría. Cada uno de los alumnos expresará sus ideas para compartirlas con la clase, ya que para cada uno puede ser una cosa diferente.

Después del previo debate, la profesora entregará a los alumnos una caja envuelta en papel de colores, simbolizando un regalo, siendo este el inductor de la actividad. Los alumnos expresarán sus sentimientos al recibirlo.

De forma individual, los alumnos colocarán su caja en un lugar del espacio. Se colocarán todos en el centro y cuando suene la música realizarán diversos desplazamientos para ir a buscarlo y llevarlo al centro. Después de depositarlo en el centro, con un desplazamiento diferente al utilizado anteriormente, tendrán que devolverlo a su sitio inicial.

A continuación, por parejas o tríos, cuando suene la música, uno de ellos tendrá que ir a recoger el regalo utilizando diversos desplazamientos y calidades de movimientos, mientras que los demás esperarán utilizando una calidad diferente de movimiento, la que elijan libremente. Cuando llegue cada alumno el regalo, tendrán que moverse con este, dándose los unos a otros utilizando todo el espacio escénico. En este momento, la profesora hará hincapié en la expresión facial. Tienen que demostrar la alegría con los gestos de la cara, entonces se les preguntará que identifiquen qué expresión están realizando, o cuál harían. A continuación, realizan la misma acción (dar el regalo unos a otros) en grupos de

4-5 personas, centrándose en su expresión facial, sin olvidarse de realizar diversos desplazamientos y diferentes calidades de movimiento.

Una vez hecho esto, la profesora dejará un máximo de 7 minutos para que los alumnos (en los grupos en los que están) realicen una muestra al público con las pautas que han ido practicando en la sesión.

Finalmente, acabada la actividad, se realizará una asamblea final para que los niños expresen como se han sentido al realizarla y enuncien sus sentimientos al resto de la clase, puede ser con una frase o simplemente con un palabra.

d) Aspectos curriculares:

- Objetivos:
 - Definir con una palabra o una frase que es la alegría.
 - Realizar un pequeño debate.
 - Bailar de forma libre relacionando el baile con la emoción de alegría.
 - Bailar con un material (caja) de forma guiada, relacionando el baile con la emoción de alegría.
 - Realizar una composición y mostrarla a sus compañeros en la muestra al público.
 - Llevar a cabo una asamblea con sus compañeros expresando emociones vividas en la sesión.

- Criterios:
 - Estar familiarizado con las definiciones y realizar una definición de alegría.
 - Ser capaz de bailar con un objeto de forma guiada.
 - Ser capaz de componer y producir una composición y realizar una muestra al público.
 - Concluir la sesión con una asamblea final mostrando sus emociones y escuchando las del resto.

- Duración

Tabla 3. Duración actividad alegría

Preguntas iniciales	10 minutos
Actividad en sí (desde comenzar de forma individual, hasta el tiempo de preparación de muestra al público)	30 minutos
Muestra al público	7 minutos de preparación + 2 minutos por grupo de muestra al público (17 minutos en total) Descanso de 20 segundos entre grupos (1 minuto y medio / 2 en total)
Asamblea final	10 minutos
Total	70 minutos = 1 hora y cuarto aprox

- Materiales y recursos:
Caja envuelta en papel de colores.
Ordenador y altavoces o radio caset para reproducir la música.

e) Audición musical vinculada a la actividad:

- Título e intérprete: “Moliendo Café” de Fanfare Ciocarlia.
- Tipo de repertorio: Música para fanfarrias.
- Timbres: Instrumentos de viento metal y percusión.
- Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=QiHmiZQNgL4>

f) Lo que se espera:

Se espera que los alumnos realicen en esta actividad con ciertas calidades de movimiento relacionadas con flotar-volar (expresando la alegría), utilización correcta de la expresión facial y diversos desplazamientos (correr, andar, saltar...). Con todo esto se intentará que los alumnos transmitan alegría y también la sientan.

5.3 Amor:

a) Definición:

La definición del sentimiento de amor es comprender, servir, dar, compartir, querer, respetar y convivir. Es el sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno.

b) Inductor:

El inductor relacionado con el amor son los personajes ficticios o roles, entendiéndolos como personajes de un ambiente cercano al alumno: padres, hermanos, amigos, otros familiares... Con esto se crea un ambiente de intimidad que con las demás actividades no se tiene.

La relación entre el amor y este inductor se ve clara, ya que se refiere a los sentimientos de cariño y apego que se genera entre los integrantes de una familia o entre amigos, y que se caracterizan por contener fuertes lazos emocionales.

c) Contenidos y descripción de la actividad:

La actividad tendrá que realizarse en un ambiente tranquilo, puede ser tanto en exterior como en interior.

La profesora explicará que tendrán que hacer en esta sesión, en este caso: tendrán que crear vínculos entre ellos a través del role-playing o juego de roles, ya sea adoptando el papel de familiares o amigos. Entonces, sentados en el círculo la profesora propone que los alumnos digan palabras relacionadas con los sentimientos de amor que tienen hacia estas personas. Algunas pueden ser: abrazos, confianza, seguridad, respeto, besos, diversión, risas...

Después de esto, los alumnos, por parejas o tríos los alumnos bailarían de manera libre durante unos minutos. A continuación se posicionarán cada uno de la pareja o trio en una esquina del lugar donde se encuentren y al inicio de la música saldrán a por la(s) otra(s) persona(s) realizando un desplazamiento diferente cada vez (girando, saltando...), cuando lleguen hasta esta podrán darse un abrazo, un gesto de cariño... una muestra de afecto, la que ellos decidan (y que sea aceptada por la otra parte). Y luego, volverán a su sitio inicial. Posteriormente realizarán la misma actividad, pero esta vez tendrán que elegir un nivel: alto, relacionado con saltos; medio, relacionado con la posición del

centro de gravedad en posición normal; o bajo, relacionado con el descenso de gravedad pudiendo tocar el suelo con diversas partes del cuerpo, para la realización de sus desplazamientos y al llegar donde su(s) compañero(s), deberán realizar una inmovilización agradable con esa persona.

Una vez hecho esto, la profesora les dejará tiempo para que preparen una coreografía. La clase estará dividida en 3 grupos, pero entre ellos se tendrán que poner de acuerdo para que el inicio de sus coreografías sea igual. La profesora les da consignas, es importante: el sentimiento de amor, transmitirlo a los demás con la mirada, con los gestos...

Cuando la tengan la composición lista, la mostrarán a los demás grupos de alumnos. Además tendrán que decir que personajes están representando: amigos, familiares.

Finalmente, acabada la actividad, se realizará una asamblea final para que los niños expresen como se han sentido al realizarla y enuncien sus sentimientos al resto de la clase, puede ser con una frase o simplemente con un palabra.

d) Aspectos curriculares:

- Objetivos:
 - Relacionar palabras con el sentimiento de amor.
 - Bailar de manera libre relacionando el baile con el amor.
 - Bailar de forma guiada, relacionando el baile con el inductor y con el sentimiento de amor.
 - Componer y realizar una muestra al público con las consignas dadas por la docente.
 - Llevar a cabo una asamblea con sus compañeros expresando emociones vividas en la sesión.
- Criterios:
 - Ser capaz de narrar palabras que tengan que ver con el amor.
 - Ser capaz de bailar de forma guiada con sus compañeros.
 - Ser capaz de componer y producir una composición y realizar una muestra al público.
 - Concluir la sesión con una asamblea final mostrando sus emociones y escuchando las del resto.

- Duración

Tabla 4. Duración actividad amor

Inicio de la clase	7 minutos
Baile libre	2 minutos
Baile con consignas	3 minutos
Preparación de la coreografía	25 minutos
Muestra al público	2 minutos cada grupo (6 minutos en total) 30 segundos de descanso entre grupos (1 minuto y medio) 7 minutos y medio
Asamblea final	10 minutos
Total	54 minutos = 1 hora aprox

- Materiales y recursos:

Ordenador y altavoces o radio caset para reproducir la música.

e) Audición musical vinculada a la actividad:

- Título e intérprete: “Ocean” de Karol G.
- Tipo de repertorio: Música popular urbana.
- Timbre: Piano, voz femenina, timbres y efectos sintéticos.
- Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=wmox3Sxn8BU>

f) Lo que se espera:

Lo que se espera es que los alumnos puedan expresar el sentimiento del amor a través de su producción a través del role-playing o juego de roles (amigos, hermanos, padres...)

Expresarán este amor con su mirada, con gestos, como abrazos o besos, diversos desplazamientos, e inmovilizaciones. Con todo esto se espera que los propios alumnos muestren y reciban el sentimiento de amor, con sus propios amigos o con compañeros de clase, incluso con los que no sean muy afines, siempre que sea consentido.

5.4 Sorpresa

a) Definición:

Podemos definir la sorpresa (emoción neutra), como una reacción causada por algo novedoso o imprevisto, cuya principal consecuencia es desviar toda nuestra atención hacia lo que la causó. La reacción de esta es notable ya que los párpados superiores suelen subir y la mandíbula caer.

b) Inductor:

El inductor de esta emoción, serán los sonidos inesperados de una música que evoca la magia. De forma previa, los alumnos no sabrá nada sobre la actividad ni la música que van a escuchar, será una experiencia nueva e inesperada para ellos ya que se pretende que la música sea diferente a la que la mayoría están acostumbrada a escuchar. Por ello es idóneo este inductor con esta emoción.

c) Contenidos y descripción de la actividad:

Comenzará la actividad y la profesora no les explicará nada a los alumnos sobre la sesión. Se sentarán en círculo y pondrá música sin decirles nada. Una vez pare la música, la profesora les explicará que la emoción elegida es la sorpresa y es el motivo del tipo de comienzo la clase.

La profesora pedirá a los alumnos que expresen con gestos, con su mirada y con su expresión facial, la sorpresa o el asombro. Después de que todos lo hagan empezarán a bailar de forma libre durante unos minutos.

Luego la profesora cambiará la música y les pedirá a los alumnos que improvisen de nuevo, pero cuando escuchen sonidos inesperados (como puede ser una explosión, algo misterioso... algo nuevo para ellos) realicen una inmovilización usando la expresión facial en forma de sorpresa. Esto será realizado de forma individual, luego por parejas harán lo mismo, tendrán que dispersarse por el espacio y cuando se encuentren realizar una inmovilización ante un sonido inesperado. Los alumnos deberán intentar realizar diversas expresiones faciales en cada inmovilización.

Posteriormente, la profesora reunirá a los alumnos en el círculo central y les dejará unos minutos para que elijan un tema sobre el que realizar una composición. Cuando lo tengan elegido los dividirá en cuatro grupos y estos

deberán comenzar a prepararla. La docente pasará por los grupos para que les vaya contando qué tienen preparado y además les dará consignas de cómo realizar movimientos, trayectorias... y sobre todo, para que realicen una buena expresión facial.

Después de practicar con y sin música los grupos mostrarán sus producciones a sus compañeros, de dos en dos, es decir saldrán dos grupos a la vez. De esta forma, tendrán que saber cuál es su espacio escénico, ya que no dispondrán de su totalidad, como siempre, sino que lo estarán compartiendo con sus compañeros. Los otros dos grupos que no bailan en ese momento estarán calificando a sus compañeros a través de la coevaluación. En la cual podrán anotar lo que consideren oportuno.

Finalmente, acabada la actividad, se realizará una asamblea final para que los niños expresen como se han sentido al realizarla y enuncien sus sentimientos al resto de la clase, ya sea con una frase o simplemente con una palabra.

d) Aspectos curriculares:

- Objetivos:
 - Expresar con gestos y con la expresión facial la emoción de sorpresa.
 - Bailar de forma libre relacionando el baile con la emoción de sorpresa.
 - Bailar de forma guiada relacionando el baile con el inductor y la emoción de sorpresa.
 - Acordar con sus compañeros la elección de un tema.
 - Evaluar a sus compañeros a través de la coevaluación.
 - Llevar a cabo una asamblea con sus compañeros expresando emociones vividas en la sesión.
- Criterios:
 - Ser capaz de expresar la sorpresa, con gestos y con la expresión facial.
 - Ser capaz de bailar de forma libre o guiada siguiendo el inductor.
 - Ser capaz de ponerse de acuerdo con sus compañeros para realizar la elección de un tema.
 - Saber distribuirse en el espacio escénico.

- Estar familiarizado con la evaluación y realizar una coevaluación a sus compañeros.
 - Ser capaz de componer y producir una composición y realizar una muestra al público.
 - Concluir la sesión con una asamblea final mostrando sus emociones y escuchando las del resto.
- Duración

Tabla 5. Duración actividad sorpresa

Introducción a la actividad	5 minutos
Baile libre	2 minutos
Baile guiado	10 minutos
Decisión del tema	5 minutos
Práctica de la composición	20 minutos
Muestra al público	2 minutos máximo por grupo (total de 4 minutos). 30 segundos de descanso de un grupo a otro. Total 4 minutos y medio
Asamblea	10 minutos
Total	53 minutos = 1 hora aprox.

- Materiales y recursos:
Ordenador y altavoces o radio caset para reproducir la música.
- e) Audición musical vinculada a la actividad:
- Título y autor: “Acuario” de *El Carnaval de los Animales* de C. Saint-Saëns.
 - Tipo de repertorio: Música clásica.
 - Timbre: Orquesta sinfónica.
 - Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=RIUVbTYp2Uk>
- f) Lo que se espera:

Lo que se espera que los alumnos realicen en esta sesión es expresar la emoción de sorpresa, a través de su expresión facial y su mirada, principalmente. Además de utilizar inmovilidades válidas para esta.

5.5 Miedo

a) Definición:

Podemos definir el miedo como la sensación de angustia provocada por algo real o imaginario, en nuestro caso será esto último, al referirnos a las pesadillas.

El miedo es subjetivo, ya que cada uno puede sentir miedo por algo muy diferente al resto.

b) Inductor:

El inductor relacionado con esta emoción son los sueños, entendiéndolos como pesadillas. La relación entre estos se ve clara, el miedo que transmiten las pesadillas en los niños/as surge porque son seres extraños o crean situaciones imaginarias que transmiten inseguridad en estos, ya que lleva una previa relación en su subconsciente de alerta, creándoles sentimientos negativos.

c) Contenidos y descripción de la actividad:

La actividad se desarrollará en un espacio cerrado, oscuro a ser posible, lo suficiente para que se vean los movimientos de los alumnos y la expresión de sus miradas.

Antes de comenzar la actividad preguntaremos a los niños que qué es lo que suelen soñar cuando tienen pesadillas. Cuando contesten les pediremos que intenten tener esa sensación cuando realicen la actividad.

Les pondremos la música y dejaremos que expresen sus emociones del momento al acordarse de sus pesadillas. Luego con ayuda de la profesora realizarán un baile.

En el baile, los alumnos se dividirán en dos grupos, el primero serán los alumnos que están durmiendo (1) y el segundo grupo de alumnos serán las pesadillas (2).

Los alumnos 1 comenzarán el baile realizando la acción de irse a dormir, en este momento pasará de música de calmada a perturbadora y será el momento de que salgan los alumnos 2.

Luego los alumnos 1 se despertarán sorprendidos en sus pesadillas, con miedo y sin saber que hacer. Será entonces cuando las pesadillas intentarán atraparlos. Se moverán por el espacio realizando sacudidas (alumnos 1) con la intención de escapar mientras los alumnos 2 realizarán movimientos de retorcerse e intensificarán la mirada con la intención de asustar.

Después de esto, los alumnos 1 crearán desequilibrios, realizando la acción de quedarse dormidos dentro de sus pesadillas, así de esta manera no les pueden atrapar. En ese momento, las pesadillas no pueden hacer nada y se van por donde venían. Cuando llegan a la otra punta del espacio, los alumnos 1 se despiertan y realizan movimientos a nivel bajo, con desplazamientos débiles y con miedo, para no ser vistos. Es cuando llegan a mitad de espacio y las pesadillas los rodean, dando vueltas realizando movimientos a nivel alto y medio con sacudidas para que no puedan escapar. Los alumnos 1 realizarán movimientos de retorcerse con la mirada intensificada en el miedo. Es aquí cuando paramos la sesión y dejamos que los alumnos decidan un final para esta.

Un ejemplo puede ser: que en un momento dado los alumnos 1 se despierten de sus pesadillas y estas caigan al suelo de golpe.

Cuando elijan su final la profesora pedirá que realicen la coreografía entera, con la intención de grabarlo para posteriormente verlo y realizar críticas constructivas sobre este, en el aula.

Una vez acabada la actividad se realizará una asamblea final para que los niños expresen como se han sentido al realizarla y enuncien sus sentimientos al resto de la clase, puede ser con una frase o simplemente con un palabra.

d) Aspectos curriculares:

- Objetivos:
 - Verbalizar las emociones que generan las pesadillas.
 - Realizar un baile guiado en 2 grupos.
 - Decidir un final entre los compañeros.

- Realizar un baile guiado, relacionando el baile con el inductor y con la emoción de miedo.
 - Llevar a cabo una asamblea con sus compañeros expresando emociones vividas en la sesión.
 - Visualizar el vídeo de la composición y realizar críticas constructivas de este.
- Criterios:
 - Ser capaz de hablar de las pesadillas.
 - Ser capaz de realiza un baile guiado teniendo un papel en él.
 - Saber ponerse de acuerdo con sus compañeros, para la elección de un final.
 - Ser capaz de componer y producir una composición y realizar una muestra al público (en este caso un vídeo)
 - Concluir la sesión con una asamblea final mostrando sus emociones y escuchando las del resto.
 - Realizar la visualización del vídeo de la muestra al público y ser capaz de realizar y aceptar críticas constructivas.
 - Duración

Tabla 6. Duración actividad miedo

Preguntas iniciales	5 minutos
Actividad en sí	30 minutos
Decidir final	7 minutos máximo
Coreografía entera seguida	10 minutos
Asamblea final	8 minutos
Total	60 minutos = 1 hora aprox

- Materiales y recursos:
 - Ordenador y altavoces o radio caset para reproducir la música.
 - Cámara de vídeo o teléfono móvil.
- e) Audición musical vinculada a la actividad:
- Título y autor: “Mondestrunken” de *Pierrot Lunaire* de A. Schönberg.

- Tipo de repertorio: Música clásica
- Timbre: Orquesta de cámara y voz femenina.
- Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=vxyN0qJvZOg>

f) Lo que se espera:

Lo que se espera de esta producción en los alumnos es que intensifiquen mucho la mirada, en sus dos papeles (alumnos 1 y 2). También se espera que realicen movimientos de sacudidas con grades dimensiones, a la hora de escapar de las pesadillas o en el círculo cuando los alumnos 2 rodean a los alumnos 1, la utilización de todo el espacio para la huida o movimientos de retorcerse para crear la sensación de miedo. Con todo esto se intentará que los alumno sientan el miedo y puedan provocarlo.

5.6 Tristeza

a) Definición:

Podemos definir el sentimiento de tristeza como la reacción emocional al perder algo o alguien importante para nosotros, con quien que hemos creado un vínculo emocional, se puede expresar mediante el llanto o el hecho de tener un estado anímico bajo.

b) Inductor:

El inductor de esta emoción serán fotografías, en este caso se pueden utilizar multitud de ellas. Para esta actividad se han elegido fotografías de niños devastados por la guerra, procurando que despiertan la emoción de la tristeza pero que no hieran su sensibilidad evitando ciertas escenas.

La guerra es un tema delicado que siempre está presente y hoy en día más, por ello fotografías de estos desastres causaran tristeza en los alumnos. Aunque igualmente se podría realizar con imágenes de catástrofes naturales, de esta manera los alumnos se sensibilizan con el medio ambiente.

c) Contenidos y descripción de la actividad:

Para comenzar la actividad la profesora presentará a los alumnos unas fotografías sobre la guerra y les preguntará que sienten respecto a esto. También

se les puede preguntar que les causa a ellos tristeza y que lo compartan con el resto de la clase para hablar sobre ello. Se les pedirá que tengan ese sentimiento presente en el baile.

Después, la profesora pondrá la música y les dejará que bailen de forma libre, expresando lo que sienten.

Luego los alumnos se juntarán por parejas o en tríos y cada uno de ellos expresarán sus sentimientos y emociones uno por uno, pudiéndose dar ideas para expresarse unos a otros. La profesora pasará por los grupos y les dará consignas para mejorar lo que están realizando, tales como: expresión de la cara y la mirada, ya que es bastante importante en esta danza, movimientos de los segmentos corporales lentos y débiles, desequilibrios de partes del cuerpo (de tronco para arriba) o en su totalidad, utilización de diferentes niveles, sobre todo el medio y el bajo y bailar en el espacio próximo.

Una vez dadas las consignas y que los alumnos las utilicen con su grupo, se volverán a juntar todos en gran grupo bailando ahora de forma individual, pero todos juntos.

Por último, la clase será partida en dos grupos y entre ellos tendrán que realizar una coreografía con un principio y final claro, además de las consignas dadas por la profesora para posteriormente mostrársela a sus compañeros.

Una vez acabada la actividad se realizará una asamblea final para que los niños expresen como se han sentido al realizarla y enuncien sus sentimientos al resto de la clase, puede ser con una frase o simplemente con un palabra.

d) Aspectos curriculares:

- Objetivos:
 - Manifiestar palabras relacionándolas con la emoción de la tristeza sobre unas fotografías.
 - Bailar de forma libre, relacionando el baile con la emoción de tristeza.
 - Bailar de forma guiada, en grupos, relacionando el baile con el inductor y la emoción de tristeza.
 - Llevar a cabo una asamblea con sus compañeros expresando emociones vividas en la sesión.
- Criterios:

- Ser capaz de relacionar palabras referidas a la tristeza con fotografías (de guerra en este caso).
- Ser capaz de bailar de forma libre y guiada, relacionando el baile con el inductor y la emoción.
- Ser capaz de componer y producir una composición y realizar una muestra al público.
- Concluir la sesión con una asamblea final mostrando sus emociones y escuchando las del resto.

- Duración

Tabla 7. Duración actividad tristeza

Preguntas iniciales	3 minutos
Baile libre	2 minutos
Actividad en sí	30 minutos
Muestra al público	3 minutos máximo cada grupo (6 minutos en total)
Asamblea	10 minutos
Total	51 minutos = 1 hora aprox

- Materiales y recursos:

Proyector de imágenes, fotografías... (ejemplos de fotografías a utilizar)

Figuras 1 y 2. Ejemplos a utilizar.



Ordenador y altavoces o radio caset para reproducir la música.

e) Audición musical vinculada a la actividad:

- Título y autor: “Schindler’s list” de John Williams.
- Tipo de repertorio: Sinfónico (soundtrack).
- Timbre: Orquesta sinfónica.

- Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=YqVRcFQagtI>

f) Lo que se espera:

Lo que se espera de los alumnos en esta actividad es que expresen con los gestos de la cara y la mirada la sensación de tristeza, que realicen movimientos cortos y débiles a la hora de bailar, que su espacio de movimiento sea próximo y que los niveles utilizados sean el bajo y el medio. También que utilicen los desequilibrios de diversas parte del cuerpo o en su totalidad. Con todo esto se pretende crear la sensación de tristeza en el espectador y en los alumnos al bailar.

5.7 Enfado

a) Definición:

Podemos definir el sentimiento de enfado como el sentimiento de disgusto y mala disposición hacia una persona o cosa, generalmente a causa de algo que contraría o perjudica, puede mostrarse con mayor o menor intensidad.

b) Inductor:

El inductor relacionado con esta emoción serán los personajes fantásticos, más concretamente, los monstruos. El contexto será: que los alumnos tienen que convertirse en estos seres ficticios que han sido desterrados del lugar donde viven. Tendrán que imaginarse esa situación y actuar en consecuencia.

c) Contenidos y descripción de la actividad:

La actividad comenzará en el pabellón del colegio, la profesora, días atrás les había prometido que iban a realizar una de las sesiones en el aire libre, ya que eso es lo que querían los alumnos. Cuando llega el momento de comenzar la sesión, la profesora les dice que no, que eso no va a ser posible. En ese momento les pregunta a los alumnos que como se sienten, su respuesta estará relacionada con el enfado y la profesora les explica que ese sentimiento que tienen ahora tienen que tener en el resto de la sesión.

Comienza la explicación de la sesión: la profesora les deja unos minutos para que bailen de forma libre, expresando el enfado y centrando la atención en la

mirada. También les da indicaciones sobre realizar diversos desequilibrios, pudiendo elegir si se caen o no al suelo. Después de observarlos durante algunos minutos, los junta en el círculo y les explica que van a tener que canalizar este enfado y por grupos realizar diversas coreografías, con la temática de monstruos.

Les pone ejemplos:

- Dentro del mismo grupo, formar dos equipos, gentes que quieren echar a los monstruos de sus viviendas.
- Monstruos enfadados entre ellos por algún conflicto.

Divide a los alumnos en tres grupos de ocho y entre ellos eligen la temática de lo que van a realizar. Mientras tanto la profesora pasa por los grupos y les da consejos sobre su elección.

Todos escuchan la misma música y tienen que usar, por lo menos:

- Una entrada conjunta en cascada.
- Una inmovilidad.
- Utilizar dos tipos de niveles (alto-bajo, alto-medio, bajo-medio).
- Desequilibrios.

Les deja un tiempo para que ensayen su coreografía y después les pone la música para que vayan ajustándose a esta con lo que han realizado anteriormente. Mientras estos trabajan, la profesora va pasando por los grupos a observar que hacen y a darles consignas sobre cómo mejorar.

Luego los grupos tendrán que mostrar su coreografía al resto de sus compañeros. Mientras estos los evaluarán con una coevaluación.

Una vez acabada la actividad se realizará una asamblea final para que los niños expresen como se han sentido al realizarla y enuncien sus sentimientos al resto de la clase, puede ser con una frase o simplemente con un palabra.

d) Aspectos curriculares:

- Objetivos:
 - Bailar de forma libre relacionando el baile con la emoción de enfado.
 - Realizar un baile, por grupos, con consignas dadas, relacionado con el inductor y la emoción de enfado.
 - Realizar una coevaluación a sus compañeros.

- Llevar a cabo una asamblea con sus compañeros expresando emociones vividas en la sesión.
- Criterios:
 - Ser capaz de bailar de forma libre.
 - Ser capaz de realizar un baile con unas pautas dadas.
 - Estar familiarizado con la evaluación y realizar una coevaluación a sus compañeros.
 - Ser capaz de componer y producir una composición y realizar una muestra al público.
 - Concluir la sesión con una asamblea final mostrando sus emociones y escuchando las del resto.
- Duración

Tabla 8. Duración actividad enfado

Inicio de la sesión	3 minutos
Baile libre	2 minutos
Baile con consignas	3 minutos
Organización coreografía	20 minutos
Práctica coreografía	25 minutos
Muestra al público	2 minutos máximo cada grupo (6 minutos en total los 3 grupos) Descanso y anotaciones, 45 segundos por grupo. Total= 8 minutos
Asamblea	10 minutos
Total	71 minutos = 1 hora y cuarto aprox

- Materiales y recursos:
 - Coevaluación creada por la docente.
- e) Audición musical vinculada a la actividad:
 - Título e intérprete : “El vuelo del moscardón” de N. Rimsky-Korsakov.
 - Tipo de repertorio: Música clásica.

- Timbre: Orquesta sinfónica.
- Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=5bXo4nKdMus>

f) Lo que se espera:

Lo que se espera de los alumnos en esta actividad es que puedan realizar una entrada conjunta en cascada, una inmovilidad, dos tipos de niveles y desequilibrios. También usar la mirada intencionado enfado, y realizar acciones fuertes de energía, como golpear al aire o pisar fuerte... Con todo esto se pretende transmitir el sentimiento de enfado a los espectadores y que los propios alumnos lo sientan.

6. CONCLUSIONES

En este trabajo se ha pretendido desarrollar nuevas actividades que se puedan aplicar de forma real en el entorno escolar, concretamente en al ámbito de la educación física a través de la danza-creación. Además, se ha buscado favorecer la creación de contenidos y conceptos de carácter transversal, relacionados con el trabajo cooperativo; diseñar actividades de carácter interdisciplinar en la educación física y la educación musical, a través de la expresión corporal, que es el nexo común; promover la adquisición de determinadas competencias emocionales; y contribuir a alcanzar algunos Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Para ello, he indagado acerca de la danza-creación en el ámbito de la educación física en la educación primaria, y desde él he desarrollado una serie de actividades originales basadas en metodologías propias de la educación física y la audición musical.

Algunas conclusiones obtenidas en este trabajo están apoyadas por otros estudios, como el hecho de que la danza-creación es muy útil en la expresión corporal (Quintana, 2019; y Rosendo y Cardona, 2022). Además también nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y a conocer nuestro propio cuerpo (Domínguez y Castillo, 2017). Por último, cabe señalar las buenas experiencias educativas que pueden experimentar los futuros docentes que realicen actividades similares, como explica LaFuente (2022).

Por último, creo que este trabajo me resulta de gran utilidad para mi desarrollo docente en el futuro a través de su puesta en práctica en un aula. Además, en un futuro

este trabajo se podría mejorar ampliándolo a otros cursos modificando las actividades o con propuestas más colaborativas con el área de música.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cardona, J. A., Rosendo, M. (2022). Propuesta comparativa de unidades didácticas para el desarrollo de la inteligencia emocional desde la expresión corporal en las etapas de: infantil, primaria y secundaria. *Revista Digital de Educación Física*, 75,74-100. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8303174>

Copland, A. (1955). *Cómo escuchar la música*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

D'Hers, V.(2012) Analizando la invisibilización del ambiente. La danza y el movimiento como abordaje metodológico en estudios de sensibilidad y percepción ambiental. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 4, 21-37.

Domínguez, C., Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73–80. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931>

Lafuente Fernández, J. C. (2022). Valoración de los contenidos de Expresión Corporal por parte de los futuros maestros en la asignatura de Actividades Físicas Artístico-expresivas de la mención de Educación Física (Assessment of the contents of Body Expression by future teachers in the su. *Retos*, 43, 205–214. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87553>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*. núm. 76, de 30/03/2022.

Macara, A. Lozano, S. (2009). Danza Educativa. Creación Coreográfica: Cómo y Por Qué. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*. 2 (2), 29-31. http://www.flamencoinvestigacion.com/articulos/0202052009/danza_coreografia_educativa_como_y_por_que.pdf

Ortiz, M. M. (2002). *Expresión corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Grupo Editorial Universitario.

Piaget Jean. (2005), *Inteligencia y afectividad*. Buenos Aires: Aique.

Quintana, R.F. (2019). La Danza en las dimensiones del Ser Humano y los contenidos escolares. *Plumilla Educativa*, 23(1), 93-120.
<https://doi.org/10.30554/plumillaedu.1.3349.2019>

Tena, I. (2018). *Expresión corporal desde la danza creación. Proceso de elaboración de una unidad didáctica en Educación Infantil y Educación Primaria*. Prensas de la Universidad de Zaragoza.

Torrents, C., Mateu, M., Planas, A., Dinusôva, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 401-412.

Nicuesa. M (2018). Los 5 elementos de la inteligencia emocional. En *Psicología-Online*. Recuperado de https://www.psicologia-online.com/los-5-elementos-de-la-inteligencia-emocional-142.html#anchor_1 el 15 de junio de 2022.

Piaget Jean. (2005), *Inteligencia y afectividad*. Buenos Aires: Aique.

Willems, E. (2004). *El oído musical: la preparación auditiva del niño*. Barcelona: Paidós.