

RECURSO PEDAGÓGICO EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

BAILES DE SALÓN Y RITMOS LATINOS

JESÚS MOLINA SAORÍN

PORF. DEL AREA DE DIDÁCTICA Y ORG. ESCOLAR EN LA FAC. DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA

NIEVES GONZÁLEZ ECKERT

MAESTRA DE ED. FÍSICA EN EL COLEGIO JUAN CARLOS I LLANO DE BRUJAS (MURCIA)

¿POR QUÉ RESULTA TAN INTERESANTE TRABAJAR LOS BAILES DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

En los últimos años, vivimos un momento social y educativo cargado de cambios, agitación y –por qué no decirlo– cierto desasosiego. Los hábitos para ocupar el tiempo libre y el ocio de los más jóvenes, se han visto fuertemente influenciados por una cultura importada de Norteamérica, herencia del capitalismo y del efecto globalizador. Con el tiempo, hemos comprobado cómo hemos pasado del consumo de un ocio responsable, saludable y fuertemente vinculado a las familias y sus tradiciones (el pueblo, las fiestas patronales, la orquesta, la música y la verbena, los bailes de salón, el baile de primavera... etc.), a un tiempo de ocio completamente desarraigado, en horario de madrugada, ajeno a las miradas de las madres y padres, con una música espasmódica y carente de letra, en recintos cerrados cargados de humo y –en el peor de los casos– vinculado al consumo de sustancias estupefacientes completamente agresivas para el organismo. En el siglo pasado, sentíamos que era completamente natural utilizar nuestro cuerpo para expresar una emoción provocada por una música, por una letra poética en ella encerrada, o por la invitación de otra persona que, de un modo espontáneo, se acercaba a nosotros para solicitar nuestra presencia en un baile acompasado. En aquellos años, se realizaba un interesante trabajo familiar, alrededor de las tradiciones musicales y el folklore y también un trabajo escolar, fundamentalmente a través del área de Educación Física. Sin embargo, hasta llegar a la actualidad, grandes han sido los cambios internos sufridos en el seno de las familias –incluso a nivel legislativo–. Todo ello ha hecho que la escuela, como institución, también se haya resentido con tales cambios. Como resultado, tenemos centenares de jóvenes que, tras acabar la etapa de escolaridad obligatoria, manifiestan serias dificultades para distintas facetas relacionadas con la expresión corporal y la comunicación, como por ejemplo: utilizar su cuerpo de forma saludable; realizar movimientos de forma armónica y coordinada; entablar una conversación espontánea con una persona desconocida de un modo natural; utilizar fórmulas educadas en sociedad (¡buenos días!; ¿sería tan

Más asociado a la fiesta que a la escuela, el baile también es una herramienta pedagógica para desarrollar competencias básicas en nuestros alumnos de primaria que aprenderán, y disfrutarán, al ritmo de la música.

DIDÁCTICA



amable de...?; ¿se puede pasar?; disculpe que le interrumpa; muchas gracias... etc.); bailar en pareja al ritmo de una estructura musical y, por supuesto, hacerlo sin necesidad de consumir ningún tipo de sustancia agresiva con el organismo.

VENTAJAS FORMATIVAS Y CURRICULARES

Desde el plano curricular, la incorporación del baile y la danza a las sesiones de Educación Física, queda sobradamente justificada a raíz de la importancia que la expresión, creatividad y comunicación tienen para cualquier individuo y, en especial, para el desarrollo del niño. Sensible con este planteamiento, el currículo oficial los recoge, de forma destacada, como uno de los contenidos a desarrollar dentro del bloque temático de *actividades físicas artístico-expresivas*. Seguramente, desde el área de Educación Física haya muy pocos contenidos que tengan una vinculación, repercusión y transferencia tan grande con otros contenidos, como los de este bloque curricular. De hecho, resulta muy sencillo

comprobar que muchos de estos contenidos están presentes en el resto de bloques y, por lo tanto, se pueden desarrollar dándoles un valor expresivo. En ese sentido, podemos trabajar el conocimiento del cuerpo, el proceso de dominancia lateral, la percepción espacio-temporal, la coordinación, los desplazamientos, saltos, equilibrios... etc., y todo ello a través de un trabajo expresivo, comunicativo y creativo. Concretamente, podemos trabajarlo a través de danzas y bailes, ya que en cualquier baile:

Se realizan diferentes formas de desplazamientos (saltos, giros... etc.) variando la situación, la dirección, la intensidad, el ritmo... etc.

Hay que coordinar y sincronizar una serie de movimientos y pasos de forma individual o grupal, tanto globales como segmentarios.

Se toma conciencia del espacio y el tiempo mediante actividades de ocupación de espacios, trayectorias, utilización de espacios de cooperación-oposición, tempo, compás, realización de ritmos básicos... etc.

En todo momento, el alumno

se refiere a las diferentes partes del cuerpo, reafirmando y desarrollando su proceso de dominancia lateral (coger mano derecha del compañero, mover el tobillo izquierdo, apoyar el talón... etc.), para poder realizar correctamente los movimientos, orientarse y colocarse respecto a los demás y a sí mismo... etc.

Junto a estos argumentos curriculares, encontramos otras contribuciones de índole psico-social y organizativo que promocionan y favorecen la incorporación del baile, dentro del área de Educación Física, como un potente precursor del desarrollo psicomotor del alumnado. De esta manera, podemos afirmar que la danza se caracteriza por tener un carácter no utilitario, en la que los movimientos no van destinados a responder a una situación determinada (como marcar, salvar un obstáculo... etc.). Por ello, durante el baile, las relaciones sociales y grupales que fluyen entre los alumnos tienen el denominador común de ser cooperativas y colaborativas y, en absoluto, competitivas. Por lo tanto, a través de este tipo de actividades las inte-

SESIÓN PARA 1^{ER} CICLO PRIMARIA

ANIMACIÓN

Música suave para realizar el calentamiento
Nos encontramos en otra época pasada y viviendo en un castillo.
Explicación de cómo vivían en aquel entonces
Preguntas: ¿Cómo van vestidos los niños?; ¿y las niñas?; ¿qué adornos llevan?
Tenemos que vestirnos adecuadamente para ir al baile que se va a celebrar en el castillo.
Una vez disfrazados los alumnos se reparten por el espacio.

PARTE PRINCIPAL

De forma individual, con música con base de polka, los alumnos se desplazan libremente por el espacio. Al parar la música, deben adoptar una postura lo más original y divertida posible. Ahora los niños deben desplazarse reproduciendo el paso de polka aprendido en la clase anterior (punta-talón-punta).
Realizamos la misma actividad anterior pero por parejas. El paso de polka se realiza en coordinación con el compañero.
Los alumnos se dan cuenta que ahora necesitan, además, dar pasos laterales para desplazarse con la pareja. Cuando para la música, se cambia de compañero/a.
¿Podemos hacerlo sin chocar con los demás?
¿Podríamos hacer otro paso diferente con nuestra pareja?
En varios grupos, realizan los pasos aprendidos, sujetándose por los codos (colocados todos en la misma dirección).

VUELTA A LA CALMA

Bailamos al ritmo de la música. El ritmo va siendo más y más relajante, cada vez estamos más cansados. Acabamos tumbados sobre las colchonetas, respirando tranquilamente.
Nos quitamos los disfraces.
Sentados en círculo repasamos lo que hemos hecho durante la sesión: "a quien le haya gustado que se rasque la nariz"; "¿en qué momento te has divertido más?"

racciones se ven continuamente reforzadas, sin que nadie quede discriminado. Además, la estructura del baile permite una amplia diversidad de formas de organización del grupo, de modo que aseguramos una participación equitativa, así como la aceptación de cada uno por los demás miembros de la clase.

En este mismo sentido, queremos destacar que aunque el profesorado intente formar grupos mixtos, como en cualquier otra área, y a pesar de que las actividades nunca se presentan como propias de un sexo u otro, en las clases de Educación Física es difícil encontrar la formación espontánea de parejas formadas por un niño y una niña (sobre todo en los ciclos superiores). Para este propósito, el baile –de alguna manera tácita– obliga a los alumnos a formar parejas mixtas, con lo que –a largo plazo– esta modalidad de agrupamiento se va decodificando como algo natural y habitual, con el consiguiente beneficio de su transferencia para otros ámbitos de la vida del alumnado.

QUÉ METODOLOGÍA USAMOS PARA ESTOS CONTENIDOS

Seguramente, llegados a este punto, habrá lectores que se pregunten: “...*me parece interesante, pero ¿cómo llevar a término este planteamiento?; ¿será muy costoso?*” Realmente es muy simple; sólo hay que cuidar la forma de presentación y el conocimiento previo que de la actividad se tenga, lo que requerirá –en ocasiones– una formación técnica de base (fácil de conseguir mediante manuales o acciones de formación), pero sobre todo –y lo más importante– ganas de trabajar y grandes dosis de ilusión e imaginación.

Si además queremos hacer referencia a los alumnos con necesidades específicas de apoyo edu-

SESIÓN PARA 2º CICLO PRIMARIA		
ANIMACIÓN	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
Música de fondo. Imagínemos que somos muy flexibles y nos movemos como las hojas de una palmera balanceada suavemente por el viento (estiramientos). Poco a poco nos sentimos más rígidos hasta convertirnos en un robot que sólo puede mover sus articulaciones (movimientos articulares)	<p>Parte 0. Los alumnos aprenden los diferentes pasos que componen la danza popular (polka americana) de forma individual, según indicaciones del maestro.</p> <p>Parte 1. Los alumnos se colocan en círculo, de dos en dos agarrados en posición “pareja” (el chico queda en la parte exterior del círculo sujetando con su brazo izquierdo –estirado– el brazo derecho de la chica). Con el pie izquierdo –los chicos–, y el pie derecho –las chicas–, se apoya el tacón y la punta del pie cuatro veces seguidas, para después dar cuatro pasos de galope lateral hacia ese mismo lado.</p> <p>Se repite lo mismo y en la misma posición, con el otro pie y en sentido opuesto. El cuerpo y el pie apuntan ligeramente hacia el lado hacia donde se realizan los pasos.</p> <p>Parte 2. La pareja se detiene y se coloca enfrentada entre sí. Dan tres palmadas consecutivas en los muslos con ambas manos. Después chocan tres palmadas con el compañero y, por último, palmean tres veces derecha con derecha e izquierda con izquierda.</p> <p>Parte 3. A continuación, se cogen por los codos (derecho con derecho) y dan una vuelta completa. Después, cambio de sentido (codo izquierdo con izquierdo).</p>	<p>“El director de la orquesta”</p> <p>En círculo, los alumnos responden a través de gestos y mímica a las preguntas del maestro: (“¿qué habéis sentido mientras bailabais?, ¿cómo os sentís ahora?, ¿qué os gustaría hacer el próximo día?...”).</p>

cativo, como para cualquier otra actividad o área, resulta obvio que habrá que partir de sus capacidades (como para el resto de alumnos –dicho sea de paso–) y hacer los cambios básicos que sean necesarios (ejecutar menos pasos, modificar determinados movimientos... etc.). Aunque pueda no parecerlo –a simple vista–, resulta extremadamente sencillo, puesto que al tener que comprender un número menor de reglas que en otras actividades y juegos, la capacidad de integración aumenta al tiempo que se minimizan las posibilidades de frustración.

En cuanto a la metodología y técnicas a utilizar, conviene variar y flexibilizar los procedimientos, con objeto de evitar el aburrimiento y conseguir, así, una buena motivación hacia el aprendizaje. Dependerá, también (como en tantas otras ocasiones), del momento del proceso educativo en el que nos encontremos, de los objetivos que pretendamos conseguir, de la edad de los alumnos, del contenido a desarrollar, de los recursos, de las instalaciones a nuestra disposición... etc. Con excesiva frecuencia, el maestro deberá recurrir a tareas claras,



definidas y precisas, utilizando la instrucción directa y su propio cuerpo como modelo de los diferentes pasos y movimientos que conformen el baile.

PRINCIPALES CRITERIOS METODOLÓGICOS A TENER EN CUENTA

Desde el punto de vista metodológico, recomendamos iniciar, siempre, a partir de situaciones sencillas y conocidas. Sería muy aconsejable empezar desde pequeños, evitando así que, posteriormente, la falta de experiencia pueda generar actitudes de inhibición, apatía, vergüenza, miedo... etc. Gradualmente, iríamos permitiendo, una mayor autonomía y confianza en las propias aportaciones, como también de colaboración y respeto hacia la de los demás. En ese sentido, aumentaremos, progresivamente, el grado de dificultad en la distribución rítmica, en la estructura coordinativa, en los tipos de pasos y posiciones... etc., y siempre adaptándonos al nivel y características del alumnado. Por otra parte, secuenciaremos el número de las sesiones en función de la edad de nuestros alumnos, de modo que cuanto más jóvenes sean éstos, mayor será la duración del intervalo establecido entre las sesiones y la alternancia de la misma con otro tipo de actividad. De

esta forma, conseguiremos resultados sorprendentes en actividades que, de haber sido planteadas a corto plazo, hubiesen resultado –seguramente– inabordables. A modo de ejemplo ilustrativo, podemos decir que nuestros alumnos de Educación Infantil y de primero de Educación Primaria han sido capaces de representar –y con mucho éxito– una coreografía de baile latino practicada a lo largo de todo el curso, a razón de media sesión (treinta minutos) una vez por semana o una sesión cada dos semanas.

PROCESO METODOLÓGICO EN LA ENSEÑANZA DE UN BAILE: IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA PROGRESIÓN

A grandes rasgos, podemos hablar de una estructura metodológica de base que realmente funciona, con un coste muy bajo tanto para el profesorado como para el alumnado. En primer lugar, nos centraríamos en la audición de la canción. Para ello, debidamente planificado, podemos utilizar el tiempo de vuelta a la calma de algunas sesiones pertenecientes a una unidad didáctica anterior a este trabajo, a modo de apoyo previo. De este modo, vamos anticipando los contenidos a abordar en un momento posterior, gene-

rando, al mismo tiempo, una gran expectativa entre el alumnado y orientando también su propio proceso de aprendizaje. Tras la audición, le seguiría una secuencia de desplazamientos libres al ritmo de la estructura sonora, salpicada con juegos de libre expresión sobre la canción. Una vez interiorizada la cadencia musical, podríamos pasar a conocer las características rítmicas de la canción, aprendiendo a marcar el ritmo con diferentes partes del cuerpo, tanto en posición estática como dinámica. A continuación, trataríamos de reconocer los períodos y frases musicales. Es decir, que mientras unos pueden estar marcando el ritmo, los demás se desplazan libremente cambiando de dirección, de orientación corporal, de postura, de pareja... etc., según la música o el maestro lo vaya indicando.

A este proceso le seguiría el aprendizaje de los pasos correspondientes a la danza que deseemos trabajar. Como sabemos, danzas y bailes hay muchas; precisamente por ello, para la elección de aquella que habremos de trabajar, podríamos seguir los criterios de selección que recomiendan Molina e Illán (2008), que fundamentalmente hacen referencia a los intereses de nuestro propio alumnado, su cultura, sus capacidades... etc., todo ello en una coacción armoniosa con los contenidos y capacidades que deseemos desarrollar. A continuación, llevaríamos a cabo el aprendizaje de las evoluciones propias de la danza y la ejecución global de esta (primero con la ayuda del maestro y después los alumnos solos). Como ajuste final, realizaríamos un análisis de los errores cometidos y enriqueceríamos la expresión. Para ello, podemos servirnos de un soporte digital que nos permita grabar la ejecución de

los alumnos y ofrecerla, en un momento posterior (a trabajar en el aula, en casa o desde una plataforma digital) como retroalimentación terminal.

ACTIVIDADES A PLANTEAR

Con independencia del ciclo en el que estemos, les recomendamos plantear los siguientes tipos de baile: bailes tradicionales o populares, bailes nacionales, bailes del mundo o internacionales, bailes de salón (latino, vals, tango), bailes con música pop-rock del momento, bailes con música de diferentes estilos (rock, far-west, polka...).

En concreto, y para el primer y segundo ciclo, podemos utilizar canciones de apoyo para la realización del calentamiento (movili-

dad articular y estiramientos suaves) y vuelta a la calma. También canciones de temas específicos cuya letra haga referencia –por ejemplo- a las partes del cuerpo (“El twist del cuerpo”; “La Yenka” –para trabajar la lateralidad-), así como también aquellas que evocan habilidades básicas de la vida cotidiana (“El Corro Chirimbolo” –saltar, girar, agacharse...). Por otra parte, también podemos utilizar en estos ciclos los cuentos motores, que se sirven de canciones para su desarrollo. Del mismo modo, los bailes de canciones tradicionales suponen –además- un rescate de la más tierna infancia que todos podemos recordar y que, quizás, no queremos que se desvanezca por desuso (“¿dónde están las llaves?”; “una muñeca

vestida de azul”). Por último, para estos dos primeros ciclos, podemos incorporar los juegos motrices, que utilizan una canción como introducción a la actividad fundamental (“El cocodrilo dormilón”).

Para el tercer ciclo, estarían perfectamente indicadas las coreografías adaptadas de algunas corrientes físico-deportivas de actualidad (capoeira, aeróbic, body-attack, body-combat, body-pump, batuka... etc.), que normalmente gozan de buena prensa, salud e interés entre nuestros alumnos. Qué duda cabe, también los bailes importados de la danza moderna y de libre expresión, así como también aquellos que son producto de algunos programas de televisión (“Fama”; “Mira quién baila”...).■

SESIÓN PARA 3^{ER} CICLO PRIMARIA

ANIMACIÓN	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
<p>Los alumnos tumbados. Están acostados y es la hora de levantarse para ir a clase. Representan la situación a través de gestos y movimientos. (música de apoyo: “Hoy no me puedo levantar” de Mecano).</p>	<p>Los alumnos están en círculo, sentados, escuchando una canción. Mediante palmas, silbido, golpes... etc. intentan reproducir el “tempo”.</p> <p>Una vez conseguido esto, tratan de diferenciar las distintas frases musicales (por ejemplo, cambiando de postura), contabilizando además los tiempos.</p> <p>Después se levantan y marcan los tiempos golpeando el suelo con un pie y regalando un pequeño salto con el octavo golpeo.</p> <p>A continuación, introducen un movimiento sencillo en cada tiempo.</p> <p>Se les enseñan, entonces, tres pasos básicos de polka (que seguramente conocerán de años anteriores) y se introduce alguno nuevo.</p> <p>Dividimos a los alumnos en cuatro grupos para que puedan diseñar una coreografía utilizando esos pasos.</p> <p>También podría dirigir dicha coreografía el propio maestro, dejando algún fragmento como libre realización (el final, por ejemplo).</p> <p>De todas formas, puede que resulte difícil terminar la actividad en la misma sesión, teniendo que volver a ella en otra u otras sesiones.</p>	<p>Reflexiones en gran grupo y puesta en común.</p> <p>Resolución de problemas o dificultades presentados durante la actividad.</p> <p>Propuestas, consejos y alternativas.</p>