

INICIACION AL BAILE TRADICIONAL Y DE PAREJA A TRAVÉS DEL AEROBIC.

AUTORA:

ALVAREZ BARRIO, M^a José (mjose.alvarez@uam.es) Profesora de Expresión Corporal de la Facultad de Formación de Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid.

RESUMEN:

El siguiente artículo, ofrece la posibilidad de conocer una experiencia llevada a cabo con los alumnos y alumnas de primero de Magisterio "Maestro especialista en Educación Física", dentro de los estudios cursados en la Facultad de Formación de Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid en la asignatura denominada Expresión Corporal.

Esta experiencia se basa en el proceso de enseñanza aprendizaje, utilizado para permitir a dicho alumnado tener conocimientos, aspectos de ejecución y recursos básicos para el aprendizaje de danzas tradicionales o de pareja teniendo como referencia básica la aplicación del aeróbic, tanto en aspectos relacionados con la propia habilidad técnica de adquisición de pasos básicos, como para el fomento de la creatividad a través de la configuración variada de coreografías propias de este tipo de bailes.

1. INTRODUCCIÓN:



Para poder centrar la experiencia tendríamos que referirnos al compendio total de contenidos que se ofertan dentro de la asignatura de Expresión Corporal, ya que si lo analizamos fuera de contexto, podría parecer que la experiencia en si, no tiene mucho sentido, dentro de este ámbito.

Centraremos por tanto, este tema haciendo referencia a las partes que configuran la asignatura, intentando resumirlo de la siguiente manera:

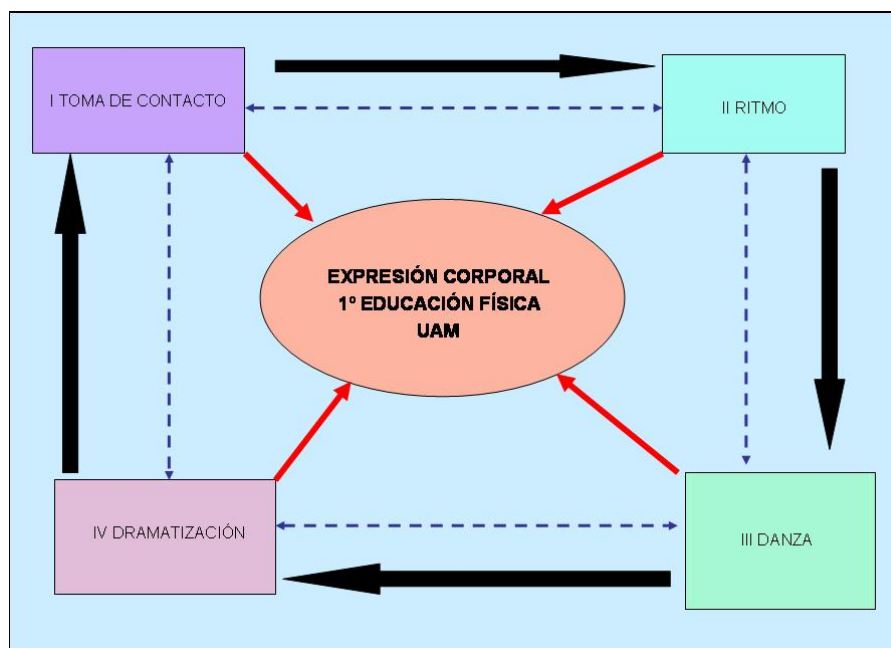
Nº Bloque	NOMBRE	Objetivos a alcanzar
BLOQUE I	TOMA DE CONTACTO FAMILIARIZACIÓN	Que el alumnado sea capaz de: <ul style="list-style-type: none">- Familiarizarse con los conceptos propios de la asignatura.- Asimilar y adquirir sus propias posibilidades de relación y desinhibición.- Conocer y relacionarse con sus compañeros y compañeras a través de actividades de carácter grupal y cooperativo.
BLOQUE II	EL RITMO	<ul style="list-style-type: none">- Asimilar el concepto de ritmo a través de la práctica.- Ejecutar y crear actividades rítmicas teniendo como elemento motivador la cooperación y colaboración entre compañeros.- Respetar y valorar el ritmo propio y el de los compañeros y compañeras.
BLOQUE III	DANZAS	<ul style="list-style-type: none">- Conocer y ejecutar danzas sencillas variadas (tradicionales del mundo y de España, de pareja, etc).- Crear y diseñar coreografías individualmente y en grupo.- Conocer y poner en práctica las posibilidades metodológicas que existen para la transmisión de este tipo de contenidos, no limitándose al muy utilizado mando directo, recurriendo a estilos de carácter más participativo (asignación de tareas, resolución de problemas, enseñanza recíproca, descubrimiento guiado, etc), fomentando de esta manera la creatividad en el futuro maestro especialista en Educación Física.

BLOQUE IV	DRAMATIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y valorar la capacidad expresiva de su propio cuerpo y el de sus compañeros y compañeras. - Valorar la importancia del cuerpo y su expresión dentro del ámbito educativo en el área de Educación Física. - Aplicar y llevar a cabo actividades encaminadas a la mejora de la calidad expresiva del cuerpo teniendo como referencia todo lo aprendido dentro de la asignatura.
------------------	---------------	---

Como podemos observar, la asignatura está dividida en cuatro grandes bloques, colocados intencionadamente en un determinado orden de preferencia cronológica, que se desarrollará a lo largo del primer cuatrimestre del curso anual, permitiendo de esta manera que el alumnado sea consciente de dicha división, pero sin limitar la evidente y estrecha relación entre cada uno de ellos, buscando ante todo una conclusión que globalice todos los contenidos en uno mismo.

Esto quiere decir, que aunque pueda parecer que los contenidos se dan de manera aislada, no ocurre así en la práctica, ya que a medida que vamos superando un bloque, el alumnado es consciente de la necesidad del bloque anterior para poder aplicar el siguiente, y así sucesivamente. De esta manera se consigue que los alumnos y alumnas concluyan con unos conocimientos que tienden a la GLOBALIZACIÓN de los contenidos ofertados dentro de esta asignatura.

Podemos resumirlo a través del siguiente esquema:



Y es gracias a este planteamiento, como podemos llevar a cabo un proceso de enseñanza aprendizaje a partir de la conjugación de dos de estos bloques: EL RITMO Y LAS DANZAS, utilizando como elemento de unión la aplicación del aeróbic, por sus características eminentemente rítmicas y coreográficas.

2. PLANTEAMIENTO, DISEÑO Y PROCESO DE LA ACTIVIDAD:

El planteamiento de la Actividad a desarrollar, se realiza dentro del bloque correspondiente al Ritmo (Bloque II), en el cual se llevan a cabo todo tipo de actividades que hacen que el alumnado sea capaz de comprender los distintos tipos de ritmos que existen, partiendo del suyo propio hasta alcanzar la conjunción y colaboración con los ritmos creados por sus compañeros de trabajo.

Dentro de este apartado y teniendo como base el aprendizaje de actividades de ritmo, se plantea **LA PRIMERA FASE DEL PROCESO (Pasos 1 y 2)** basado en el aprendizaje de términos y contenidos propios del ámbito del aeróbic:

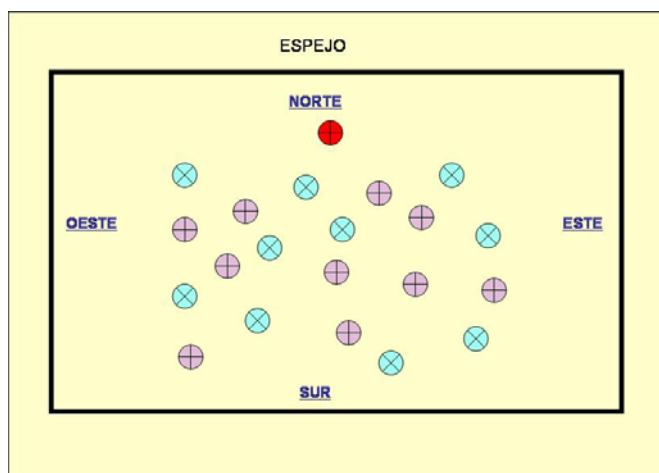
- "Beat",
- "Master Beat",
- "Música de Aeróbic y su estructura",
- "ritmo propio de este tipo de música",
- "pasos y ejecuciones",
- "metodología de aprendizaje para las coreografías",
- etc

Es, en este mismo apartado donde empezamos a evolucionar en torno al tema del aeróbic, diseñando **LA SEGUNDA FASE DEL PROCESO (Pasos 3 y 4)** basada fundamentalmente en intentar desgranar todas las posibilidades espaciales que nos oferta la realización de una coreografía propia de esta disciplina.

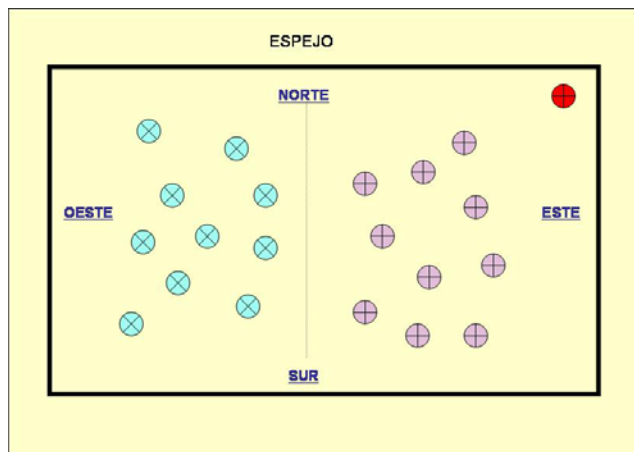
Partiremos por tanto de la ejecución básica de una coreografía estándar y sencilla en la cual una figura modelo (profesora) realiza el movimiento frente a un espejo y el resto lo ejecuta igualmente, utilizando por tanto el mando directo como método de enseñanza y un tipo de aprendizaje basado en la imitación por parte del alumnado.

Posteriormente pasaremos a realizar esta misma coreografía u otras diseñadas por el alumnado, utilizando distintas referencias espaciales, como por ejemplo:

- **En gran grupo:** Los puntos cardinales (N – E – S – O), pudiendo encadenar la coreografía en cada uno de los cambios espaciales realizados de tal manera que el alumnado no tiene que parar la ejecución en dichos cambios.



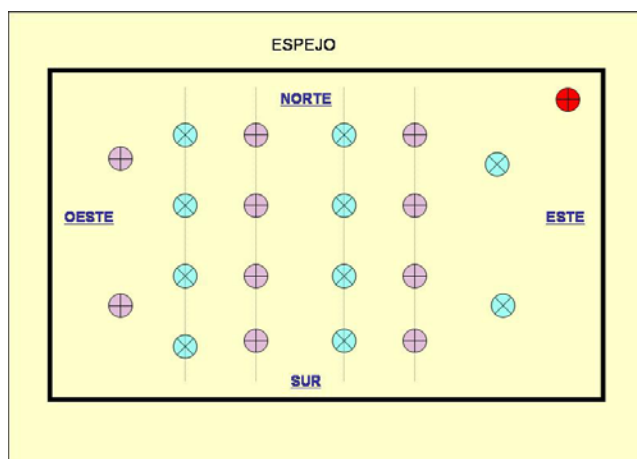
- **Dos grandes grupos:** Pudiendo realizar tantas combinaciones como se crea conveniente:
 - a. Grupos enfrentados:
 - o Ambos grupos a la vez.
 - o Ambos grupos a la vez realizando la coreografía en los puntos cardinales.
 - o El segundo grupo empieza cuando el primero ha realizado un bloque de la coreografía completa y viceversa.
 - o Etc....
 - b. Grupos mirando a lados opuestos NORTE – SUR (de espaldas):
 - o Ambos grupos a la vez.
 - o Ambos grupos a la vez realizando la coreografía en los puntos cardinales.
 - o El segundo grupo empieza cuando el primero ha realizado un bloque de la coreografía completa y viceversa.
 - o Etc.



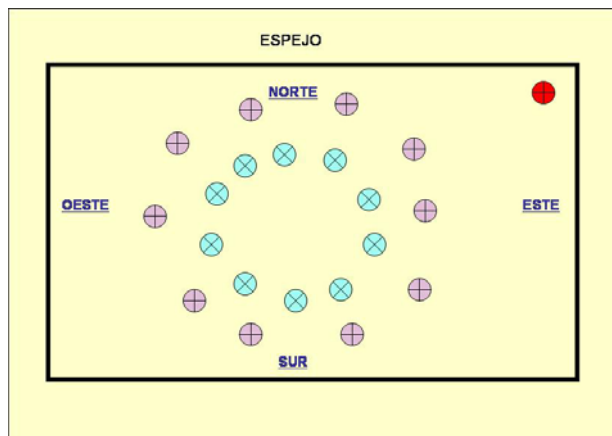
Y las mismas combinaciones se podrían hacer colocando a los dos grupos mirando a lados opuestos (ESTE – OESTE) de tal manera que no estuvieran realmente de frente o espaldas al grupo, sino colocados lateralmente respecto al otro grupo. Para poder entenderlo podríamos decir que el hombro derecho de los componentes de un grupo coincidiría con el hombro derecho del otro, pero como todavía no hemos accedido al aprendizaje por parejas, debemos respetar la posición inicial de gran grupo.

- **En filas:** Dispuestas por el espacio combinado las posibilidades que este nos oferta:
 - o Enfrentadas (de frente, de espalda, lados, etc).
 - o Formando cuadrados.
 - o Formando rombos.
 - o Etc.

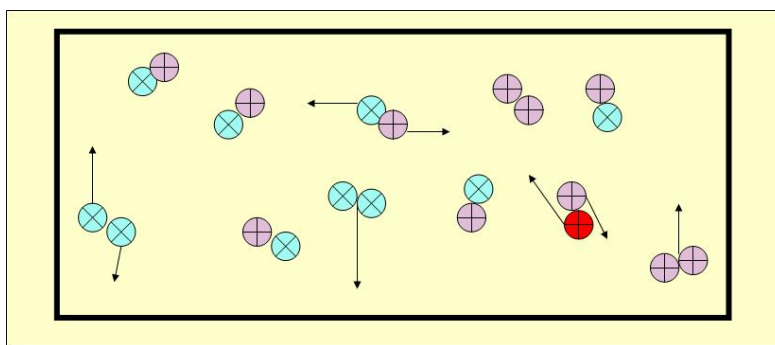
Por ejemplo:



- **En círculos:** Buscando siempre como punto de referencia el centro de este podríamos colocar a nuestros alumnos y alumnas:
 - o Un gran círculo que mira hacia fuera.
 - o Un gran círculo que mira hacia dentro.
 - o Un gran círculo en el cual todos se giran a mirar hacia su derecha (observan la espalda del que tienen delante) y viceversa.
 - o Dos círculos concéntricos:
 - Círculo A (**exterior**) mira hacia dentro y Círculo B (**Interior**) mira hacia fuera.
 - Círculo A y Círculo B miran hacia dentro.
 - Círculo A mira hacia fuera y Círculo B mira hacia dentro.
 - Círculo A y Círculo B miran hacia fuera.



- **Por parejas:** Buscando la implicación más íntima del alumno que ha aprendido la coreografía de forma individual para poder coordinar su trabajo con un compañero o compañera, pudiendo realizar múltiples combinaciones, escalando desde la más sencilla a la más complicada, pudiendo además utilizar como recurso las disposiciones aprendidas anteriormente:
 - o Por parejas en cualquier parte del espacio.
 - o Por parejas como integrantes de un grupo en fila.
 - o Por parejas como integrantes de un grupo en Círculo.
 - o Etc.



De esta manera podemos decir que el proceso de evolución del planteamiento de la actividad basa sus expectativas en hacer entender al alumnado las múltiples posibilidades que oferta el movimiento rítmico a través del aeróbico en torno al espacio que se ocupa, y por tanto facilitando el trabajo posterior de transferencia a los bailes tradicionales y de pareja.

Después de llevar a cabo las dos primeras partes del planteamiento de la actividad, daríamos el salto introduciéndonos en el Bloque III (Danzas) de la asignatura, teniendo como vehículo de unión entre ambos lo que hemos sido capaces de llevar a cabo hasta ahora.

En la **TERCERA FASE DEL PROCESO (Pasos 5 y 6)**, se llevan a cabo dos tipos de trabajo claramente diferenciados.

- a. Por un lado dejamos de manera libre y espontánea que sean los propios alumnos y alumnas los que inventen o adapten los pasos aprendidos en fases anteriores aplicándolos a una pieza musical de baile tradicional (Español o Extranjero) previamente escuchada.
- b. Por otro lado llevamos a cabo un proceso de Enseñanza – Aprendizaje encuadrado dentro de otro planteamiento, diseño y proceso elaborado por la profesora, en el cual se oferta la posibilidad de conocer cómo se puede enseñar un baile de cualquier tipo, utilizando distintos estilos de enseñanza (Mando directo, Descubrimiento Guiado, Resolución de Problemas, Enseñanza Recíproca, Asignación de tareas), buscando a su vez una evolución lógica de aplicación para que el alumnado sea capaz de observar las dificultades que plantea la

enseñanza de un baile sin recurrir en todo momento a modelos de reproducción o imitación, tan utilizados dentro de este apartado.

Por lo tanto y teniendo en cuenta que se yuxtaponen y complementan dos tipos de planteamientos y procesos de enseñanza - aprendizaje, vamos a centrarnos en el vínculo de unión entre los dos bloques para poder explicar en que consistiría esta tercera fase, haciendo solamente referencia al apartado “a” que acabamos de describir.



En esta parte se les ofrecerá a los alumnos y alumnas, la posibilidad de introducir y aplicar los pasos aprendidos hasta el momento dentro de una pieza musical distinta a la que se ha utilizado hasta el momento, permitiéndoles en todo momento libertad para poder diseñar la unión entre dichos pasos como ellos creen convenientes y en coherencia con la pieza musical que tienen de fondo. Además se tendrá en cuenta que no solo se trata de la ejecución técnica de una determinada habilidad llamada “Paso”, sino que tendrán que determinar cuales son las estructuras geométricas o “Figuras” que se desarrollan a lo largo de dicho baile, haciendo hincapié en este tipo de conceptos ya que son contenido a tener en cuenta en el bloque III denominado Danzas.

Para ello será primordial la distribución organizada de distintos grupos de trabajo explicando previamente cuales son las funciones a desempeñar, como por ejemplo:

- Grupo A: Diseño de pasos tanto aprendidos como inventados que se puedan aplicar a la pieza musical.
- Grupo B: Aplicación de los conocimientos espaciales adquiridos durante las fases anteriores para poder diseñar la estructura y organización del desarrollo del baile tradicional. (Círculo, filas, parejas, etc).
- Grupo C: Establecimiento de vínculos de unión entre los pasos aprendidos, de tal manera que ellos mismos sean capaces de comprender la importancia de la “Creación Coreográfica” para poder ordenar dichos pasos con armonía dentro de una pieza musical.
- Grupo D: Encargados de descubrir cuantas partes configura la pieza musical para poder establecer un paso básico y sus figuras correspondientes.
- Etc...

Y por último, para tener la seguridad de que se ha producido una evolución lógica de aprendizaje por parte de nuestro alumnado, se lleva a cabo la ultima parte de este planteamiento, **LA FASE CUARTA DEL PROCESO (Paso 7)**, a modo de conclusión en la cual deberán dar nombre a lo realizado hasta el momento, estableciendo parámetros de comparación o similitud entre lo aprendido a través del aeróbic y lo asimilado a través de las danzas.

Por lo tanto podríamos resumir todo el proceso de la siguiente manera:

Primera Fase			
Nº	PLANTEAMIENTO	DISEÑO	PROCESO
1	Conocer los “Beats” y el “Master Beat” que configuran la música propia del aeróbic.	Actividades encaminadas a la participación del alumnado en el seguimiento propio del ritmo del aeróbic.	Partir del Bloque II (Ritmo), para llegar al Bloque III (Danzas)
2	Conocer y practicar los pasos básicos del aeróbic dentro de una coreografía sencilla.	Actividades basadas en el mando directo, simulando una sesión propia de aeróbic, teniendo como referencia nuestro cuerpo enfrente de un espejo.	Utilización del aeróbic como instrumento de asimilación del ritmo (Bloque II).

Segunda Fase			
Nº	PLANTEAMIENTO	DISEÑO	PROCESO
3	Crear y diseñar pasos inventados siguiendo una estructura rítmica propia del aeróbic (8 x 8)	Actividades basadas en la creación de coreografías sencillas por parte del alumnado, teniendo como referencia los cuatro lados del espacio que se ocupa en ese momento.	Utilización del aeróbic como instrumento de asimilación de creación de una misma coreografía sencilla llevada a cabo en los cuatro puntos cardinales. Por lo tanto: Unión de los dos Bloques (II: Ritmo y III: Danzas)
4	Asimilar el ritmo del aeróbic teniendo como base la coreografía aprendida en el paso anterior.	Actividad basada en la utilización de una misma coreografía llevada a cabo en distintas direcciones y posiciones (Variantes: En línea, en círculo, en círculos concéntricos, en rombo, etc) por parte de los participantes, obligando de esta manera a la focalización de la atención en su propia ejecución y no en la del compañero.	Utilización de la coreografía conocida, para la asimilación de los distintos espacios (Bloque I), seguimiento de un ritmo individual y otro colectivo (Bloque II) y aprendizaje del espacio que se ocupa en dicha coreografía (Bloque III).
Tercera Fase			
Nº	PLANTEAMIENTO	DISEÑO	PROCESO
5	Aplicación de los pasos aprendidos en fases anteriores para poder aplicarlos en este bloque.	Actividad encuadrada dentro de un entorno creativo a través del cual es el propio alumno el cual diseña y ejecuta los pasos y figuras dentro de una determinada pieza musical.	Utilización de lo aprendido en el Bloque II como medio para acceder a lo que hay que aprender en el Bloque III.
6	Conocimiento de las posibilidades metodológicas para poder enseñar un baile tradicional o de pareja.	Actividad de carácter participativo en el cual el alumno descubre a través del baile tradicional que el mando directo no es el único medio de enseñanza de este tipo de prácticas.	Planteamiento de otro proceso de enseñanza – aprendizaje dentro del bloque de danzas. (Solapamiento de dos procesos).
Cuarta Fase			
Nº	PLANTEAMIENTO	DISEÑO	PROCESO
7	¿Qué pasos he aprendido? ¿Qué figuras? ¿Qué características espaciales tiene la danza? ¿Qué similitudes o diferencias tienen los dos bloques? ¿Se ha producido transferencia? ¿Cómo?	En esta última parte y como colofón a la práctica realizada se lleva a cabo una actividad basada en el diálogo teórico entre alumnado y profesora, poniendo en práctica todo lo aprendido, teniendo como base la utilización de los dos tipos de piezas musicales (aeróbic y baile tradicional y de pareja). El trabajo finaliza con el diseño de un MAPA CONCEPTUAL que permita resumir la conexión entre los contenidos, procedimientos y actitudes ofertados durante el proceso.	Finalización del proceso y por tanto unión entre los dos bloques llevados a cabo.

3. **APLICACIÓN DIDÁCTICA:**



Para poder explicar cómo se lleva a cabo el planteamiento didáctico hemos diseñado una ficha, inspirada en los elementos propios a tener en cuenta a la hora de realizar una Unidad Didáctica en cualquier programación de aula, de tal manera que estamos incidiendo así en la familiarización de términos específicos del ámbito educativo por parte de nuestros alumnos y alumnas de primer curso.

La ficha expone claramente cuales son estos elementos, de la siguiente manera:

APLICACIÓN DIDÁCTICA Nº 2 “AERÓBIC Y BAILE TRADICIONAL”		
OBJETIVOS DE ASIGNATURA:	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la variedad de actividades que oferta la expresión corporal como bloque de contenidos del currículo de E.F. y conocer las ventajas que proporciona esta, como elemento de desarrollo del individuo en Infantil y Primaria. • Pensar y discurrir el porqué y para qué la realización de actividades de expresión corporal. • Aplicar el conocimiento de las sesiones impartidas dentro de la asignatura para su futura función docente. • Valorar la importancia de la ejecución y asimilación de los contenidos ofertados dentro de la asignatura. • Respetar y valorar la ejecución corporal propia y de los compañeros llevada a cabo dentro de las sesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer, asimilar y reflexionar sobre lo que nos puede aportar el aeróbic como elemento de creación, ejecución y transferencia a la aplicación de los bailes tradicionales. • Realizar adecuadamente el diseño de pasos, figuras y enlaces dentro de la estructura básica de un baile tradicional o de pareja. • Valorar la importancia del espacio y sus posibilidades de utilización dentro del campo del aeróbic y los bailes tradicionales y de pareja. • Asimilar, valorar, reconocer y respetar las distintas maneras de aplicar un mismo conocimiento o contenido dentro de un ámbito “aparentemente” limitado a la instrucción directa. 	
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de la terminología y metodología utilizada dentro del campo del aeróbic y los bailes tradicionales. • Asimilación de la importancia de la música utilizada y sus características más significativas. • Reflexión basada en las diferencias y similitudes existentes entre ambos ámbitos de conocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de actividades sencillas basadas en la utilización de elementos propios del aeróbic para la transferencia directa al ámbito del baile tradicional y de pareja. • Realización de actividades rítmicas bailadas o no, teniendo como fondo la utilización de música propia de aeróbic y bailes tradicionales y de pareja. • Practica de pasos sencillos adquiridos o inventados para la adecuada configuración de posibles figuras y estructuras bailadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en la elaboración de las actividades rítmicas. • Valoración y respeto por la ejecución individual y colectiva en el desarrollo de actividades rítmicas bailadas. • Aceptación del valor que implica la utilización de un medio moderno (aeróbic) como instrumento inspirador de un elemento culturalmente considerado tradicional (Baile tradicional y de pareja).

METODOLOGÍA	
<p>La metodología a llevar a cabo busca su inspiración en la utilización variada de distintos estilos y métodos de enseñanza, partiendo en un principio de la INSTRUCCIÓN DIRECTA, para pasar posteriormente a estilos más participativos: DESCUBRIMIENTO GUIADO, ASIGNACIÓN DE TAREAS, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y ENSEÑANZA RECÍPROCA.</p> <p>La cuestión que intenta justificar la utilización de este tipo de metodología, basa su aparición en la importancia que tiene la utilización progresiva de distintos estilos de enseñanza, para que sea el propio alumno y alumna el que discorra y reflexione sobre las ventajas y desventajas de cada uno de estos, dentro del ámbito de la danza.</p> <p>Además se considera como base fundamental, la aplicación primera de la instrucción directa que caracteriza al aeróbic, para que puedan observar que a partir de esta manera de enseñar se pueden desgranar las siguientes, no mermando por ello la calidad de aprendizaje de sus futuros alumnos y permitiendo así alcanzar el vínculo de unión con el aprendizaje de bailes tradicionales y de pareja.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>¿Qué conseguirán mis alumnos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer similitudes entre el aeróbic y los bailes tradicionales y de pareja. • Realizar pasos, figuras y estructuras bailadas dentro de los dos ámbitos utilizados a lo largo del planteamiento didáctico. • Participación activa en el diseño, ejecución, valoración de la utilización de actividades rítmicas bailadas. 	<p>Elementos que utilizaré:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa del alumnado y su respuesta en torno al tema planteado. • Reflexiones dialogadas al final de cada sesión buscando la crítica constructiva en torno al tema tratado. • Análisis a través de la grabación en vídeo de ejecuciones básicas, inventadas o adquiridas en torno a términos relacionados con nuestro tema: pasos, figuras, estructuras espaciales, enlaces, etc. • Realización de un Mapa Conceptual que resuma todo lo aprendido, intentando obtener a través de él la conexión entre los dos ámbitos tratados en el planteamiento didáctico.
TEMPORALIZACIÓN	SECUENCIACIÓN
<p>El planteamiento de todo el proceso se encuentra ubicado a caballo entre los Bloques I y II del temario de la asignatura, desarrollándose aproximadamente a mediados del mes de Octubre hasta finales de Noviembre.</p>	<p>Aproximadamente un total de 6 - 8 sesiones de dos horas de duración cada una.</p>
MATERIAL NECESARIO:	
<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de Música. 	<p>Lo más importante de este apartado es tener en cuenta las posibilidades y capacidades de nuestro alumnado, teniendo todo tipo de músicas variadas, que permitan por tanto la ejecución sencilla de pasos básicos teniendo de fondo una música asequible a todos los niveles.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Música variada de aeróbic, bailes tradicionales y de pareja. 	<p>Por ejemplo en "Aeróbic" utilizar música específica de step, la cual presenta una <u>velocidad</u> adecuada para la ejecución de pasos por parte de personas no iniciadas en el mundo del aeróbic.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pañuelos de colores. 	<p>Este material nos servirá fundamentalmente para poder dividir de manera organizada los grupos, no teniendo que utilizar largas explicaciones sobre la distribución de las personas en el espacio.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Sombreros. 	<p>Ejemplo de algunas consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Personas con sombrero a la derecha de personas sin sombrero”- - “Pañuelos rojos empiezan en Master Beat, mientras verdes empiezan pasados 8 tiempos, y pañuelos amarillos empiezan pasado un bloque” - “Petos rojos miran al sur, petos azules al norte”
<ul style="list-style-type: none"> • Petos deportivos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas y rotuladores. 	<p>Material a veces imprescindible para dar especificar las ordenes de colocación desde un punto de vista gráfico. Los alumnos en el momento del desarrollo de la actividad, visualizan la estructura a realizar facilitando de esta manera la ejecución y distribución en el espacio.</p> <p>También se utiliza para realizar el mapa conceptual al finalizar todo el proceso, intentando aunar todos los términos utilizados en este por parte de los alumnos y alumnas.</p>
<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Es importante tener en cuenta que durante todo el proceso se incidirá de forma INDIRECTA en aspectos relacionados con la “Igualdad de oportunidades”, estableciendo parámetros diferenciadores de roles a la hora de ejecutar el baile, pero nunca haciendo hincapié en el sexo (género) de los participantes. Para ello se utilizarán elementos como los pañuelos o sombreros los cuales permiten al ejecutante ser parte íntegra de un grupo de personas. (Ejemplo: La consigna a realizar no se basará en decir “Chicos a un lado, chicas al otro”, sino “Personas con sombrero a un lado, personas sin sombrero a otro”). Esto permitirá la posibilidad abierta de bailar por parejas mixtas o de igual género, eliminando así los estereotipos establecidos a veces en este tipo de prácticas.</p>	

4. CONCLUSIONES:

Y no podríamos terminar este artículo, sin reflexionar sobre lo experimentado a lo largo del proceso de enseñanza – aprendizaje, ya que como habremos podido observar el objetivo primordial de esta exposición basa sus expectativas en que el lector o lectora sea capaz de vislumbrar un proceso basado en la creatividad tanto del que enseña como del que aprende para poder llegar a un punto común de satisfacción para ambos.



Es por ello por lo cual para terminar debemos fijarnos en las conclusiones conseguidas por ambas partes, de tal manera que ninguno de los dos sea mejor o peor, mayor o menor, que el otro sino simplemente “COMPLICES” de un mismo proceso a través del cual los dos enseñan y aprenden.

Si queremos facilitar la comprensión de dichas conclusiones podemos hacerlo de la siguiente manera:

LA PROFESORA	EL ALUMNADO
<p>Propone:</p> <p>“Actividades Rítmicas basadas en el concepto del Aeróbic para poder transferir los conocimientos adquiridos en pro del fácil aprendizaje de contenidos y ejecuciones de los bailes tradicionales y de pareja”</p>	<p>Lleva a cabo:</p> <p>“La experimentación de actividades rítmicas de aeróbic, argumentadas en las posibilidades que esta disciplina ofrece en torno a la utilización del espacio de forma bailada”</p>
<p>Guía:</p> <p>“Cómo diseñar pasos, enseñarlos y aplicar dichos conocimientos en torno a la utilización variada del espacio, buscando la posterior transferencia en otros contenidos”</p>	<p>Realiza, asimila y reflexiona:</p> <p>“Pasos sencillos, metodología a utilizar para el aprendizaje de la realización de coreografías y las posibilidades que ofrece una actividad estandarizada como el aeróbic para transferirla a la riqueza del baile tradicional o de pareja”</p>
<p>Plantea:</p> <p>“La reflexión, comparación y búsqueda de similitudes entre dos ámbitos aparentemente distintos como son el mundo del aeróbic y la cultura del baile tradicional y de pareja, entre sus alumnos y alumnas”</p>	<p>Diseña:</p> <p>“La posibilidad de crear pasos, figuras, estructuras rítmicas bailadas o no utilizando como recurso las posibilidades que nos ofrece el aeróbic, permitiendo así desmitificar la utilización de la posición estándar para el aprendizaje de una coreografía”</p>
<p>Sugiere:</p> <p>“La posibilidad de ser un futuro maestro especialista en Educación Física sin miedo a la ejecución, diseño y creación de sus propias coreografías sin necesitar de elementos ya fabricados que impongan el cómo, y el qué en torno al ámbito de los bailes tradicionales”¹</p>	<p>Crea:</p> <p>“Su propia manera de trabajar, permitiéndole de esta forma convertirse en un ser CREATIVO que da forma a su estilo tanto de ejecución, como de reflexión y diseño de lo que se proponga dentro de este ámbito”.</p>
<p>Concluye:</p> <p>“Habiendo ofertado la posibilidad de conocer el vínculo de unión entre dos mundos aparentemente incompatibles y distintos, intentando en todo momento demostrar que la utilización de recursos creativos debe ser la clave para poder transmitir conceptos, aspectos de procedimiento y actitudes en los futuros docentes de Educación Física”</p>	<p>Concluye:</p> <p>“Habiendo aprendido aspectos fundamentales y elementales dentro de la asignatura para poder llevarlos a cabo con sus futuros discentes, descubriendo que la enseñanza no solo se basa en intentar abarcar el mayor número de contenidos posibles, sino el CÓMO conseguir transmitirlos, rompiendo esquemas predeterminados en torno a dos ámbitos diferentes”</p>

Y es así como termino mi exposición de la experiencia, no olvidando en ningún momento que todo proyecto llevado a cabo, es susceptible de mejora, intentando que cada curso académico de aplicación sea un reto para mejorar en el siguiente, agradeciendo en todo momento que sean mis propios alumnos y alumnas de primer curso los que me enseñen a mejorar en pro de la calidad como docente.

¹ Cuando nos referimos a “ELEMENTOS FABRICADOS”, estamos haciendo referencia a la inevitable utilización de vídeos, CD’s interactivos, DVD’s, etc en los cuales ya vienen determinados cuales son los pasos y figuras a realizar dentro de un baile, muy utilizados como todos sabemos por aquellos docentes que carecen de recursos o formación suficiente en torno a este tema. (nota de la autora).

5. **BIBLIOGRAFÍA:**

- ARTEAGA, Milagros y VICIANA, Virginia (2000): *Las actividades coreográficas en la escuela: Funky, Jazz, etc.* Editorial Inde, Barcelona.
- CASTAÑER, Marta y OLEGUER, Camerino (1999): *Unidades didácticas para Primaria I: Bailando en la escuela; el cuerpo expresivo; Material alternativo y percepción.* Editorial Inde, Barcelona.
- CASTAÑER BALCELLS, Marta (2000): *Expresión corporal y danza.* Editorial Inde, Barcelona.
- GARCÍA RUSO, Herminia: *La danza en la escuela.* Editorial Inde, Barcelona.
- LLOPIS GARRIDO, Aurora (2000): *Del deporte a la danza; una propuesta hacia la creatividad en la formación inicial del maestro y la maestra de Educación Física.* Actas del XVIII congreso de Educación Física. Ciudad Real.
- MONTÁVEZ MARTÍN, Mar y ZEA MONTERO, M^a Jesús (1999): *Orientación – Aeróbic (Aeróbic expresivo – recreativo).* Actas del XVII congreso nacional de Educación Física. Universidad de Huelva.
- MONTAVEZ MARTIN, Mar y ZEA MONTERO, M^a Jesus (1998): *EXPRESION CORPORAL. Propuestas para la acción.* Editorial Wanceulen, Sevilla.
- ORTIZ CAMACHO, M^a del Mar (2001): *La danza como contenido curricular en la formación del maestro especialista en educación física.* Actas del XIX congreso nacional de Educación Física. Universidad de Murcia.
- QUINTANA YAÑEZ, M. Ángeles (1998): *Ritmo Y Educación Física. De la condición física a la expresión corporal.* Editorial Gymnos, Madrid.
- QUINTANA YÁNEZ (1999): *Ritmo y expresión corporal. Revista electrónica Askesis.* Editorial Pila Teleña.