

A silhouette of a person running, captured in mid-stride, against a bright, hazy sunset background. The person is wearing a t-shirt, shorts, and sneakers, and has headphones around their neck. The overall tone is warm and energetic.

Juan Gomariz Guillén

La música durante la práctica deportiva como elemento evasor de conductas antisociales durante la adolescencia

Propuesta de innovación didáctica

Juan Gomariz Guillén

Juan Gomariz Guillén es natural de Molina de Segura y nacido en Murcia. Profesor de Secundaria por la especialidad de Educación Física. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Miguel Hernández de Elche y la Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport de Bucarest (Rumanía). Obtuvo el Máster en Formación del Profesorado ESO y Bachiller por la Universidad de Alicante y, además, habla tres idiomas. Ha realizado cursos de formación relacionados con la prevención de conflictos en las aulas y las competencias digitales docentes. Entrenador nacional de clubes de atletismo, desarrollando dicha actividad profesional en la Asociación Físico-Deportiva Las Balsas, especializado en las áreas de medio fondo, fondo y marcha. Participa en el programa municipal *Actívate 2016* llevado a cabo por la Concejalía de Deportes y Salud del Ayuntamiento de Molina de Segura, y que tiene como fin el promover la actividad física como forma de ocio activo y saludable en dicho municipio.

Publicaciones recientes de la Consejería de Educación, Universidades y Empleo

www.educarm.es/publicaciones

- Los estados de agregación de la materia: una propuesta de enseñanza para 3º de la ESO basada en analogías / Gaspar Sánchez Blanco (coord.)
- Una aventura emocionante: cuaderno de actividades de educación emocional / Susana Guirao Hernández (coord.)
- Haikus. Palabra e imagen / Emilia Morete Peñalver y José Juan García Box (coords.)
- Preparación de equipos en centros docentes para el uso de las TIC / Juan Carlos Gómez Nicolás
- El patrimonio audiovisual de los conservatorios de música de Murcia: catálogo (1988-1996) / José Ballester Martínez
- La medida escolar: formación para profesores / Emilia de los Ángeles Ortuño Muñoz y Emilia Iglesias Ortuño

Juan Gomariz Guillén

**La música durante la práctica
deportiva como elemento
evasor de conductas
antisociales durante la
adolescencia**

Propuesta de innovación didáctica



Región de Murcia

Consejería de Educación y Universidades



Región de Murcia
Consejería de Educación
y Universidades

Secretaría General

Edita:

© Región de Murcia

Consejería de Educación y Universidades

Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística

www.educarm.es/publicaciones

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed. Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

© Autor Juan Gomariz Guillén

© Portada Freepik

Diseño y maquetación Wonderbits

I.S.B.N.: 978-84-608-8013-4

1ª Edición, diciembre 2016

1. Justificación de la propuesta	6
2. Recogida de información y análisis.	8
2.1 Antecedentes bibliográficos	8
2.2 Información oficial	9
2.3 Encuestas y cuestionarios.	11
3. Propuesta de intervención	15
3.1 Contextualización	15
3.2 Objetivos	16
3.2.1 Objetivos didácticos y su relación con las CCBB (competencias básicas) para el grupo de 3º de la ESO	16
3.2.2 Objetivos generales que se pretenden con la aplicación de la propuesta en el centro (se integran también los mencionados anteriormente para 3º de la ESO)	17
3.3 Contenidos	17
3.3.1 Unidad didáctica “A mover el esqueleto”. Contenidos	18
3.3.2 Interdisciplinariedad	18
3.3.3 Contribución a las competencias básicas	18
3.3.4 Atención a la diversidad	19
3.3.5 Contenidos para el resto de alumnos del centro como actividad complementaria.	19
3.4 Metodología de aplicación. Diseño de actividades y cronología	21
3.4.1 Actividades musicales para todo el curso de 3º de ESO.	21
3.4.2 Unidad didáctica de bailes y danzas en 3º de ESO. “A mover el esqueleto”. Diseño y cronología.	23
3.4.3 Actividades para el resto de alumnos del instituto	24
3.5 Metodología. Evaluación	26
3.5.1 Criterios de evaluación.	26
3.5.2 Criterios de calificación	27
3.5.3 Instrumentos de evaluación	28
3.6 Impacto y difusión.	30
3.7 Propuestas de mejora	30
4. Conclusiones.	31
5. Discusión.	32
6. Bibliografía	33
7. Anexos.	36



1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Comienza este trabajo argumentando el porqué de la elección de esta propuesta de innovación y creyendo interesante y oportuno abordarlo en un contexto en el que poco o nada de importancia se le ha dado como es el deporte en la adolescencia. Siempre se ha tenido el concepto tradicional que relacionaba uso de aparatos electrónicos con vida sedentaria, pero el auge de las nuevas tecnologías (tablets, iPad, teléfonos móviles, mp3,...), en un nuevo momento histórico nombrado por la sociología e historia como el espectro postmoderno, suponen una facilitación de los quehaceres diarios acercando personas y lugares sin necesidad de desplazarse físicamente.

Dentro de este contexto se halla el uso de aparatos de reproducción musical, los cuales han adquirido una nueva función que es el permitir transportar un reproductor de música pequeño y fácil de manejar fuera de casa sin necesidad de insertar discos o cassettes tanto en el mp3 como en los teléfonos móviles, simplemente basta con ponerte unos cascos y a seguir tu ritmo, aunque también se puede contar con altavoces en caso de ser actividad física de sala.

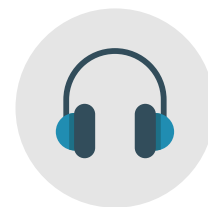
En lo relativo al contexto en el que abordo esta propuesta, partimos con ideas de base tradicionales que no relacionan para nada el uso de dispositivos electrónicos portátiles de reproducción musical con la práctica deportiva ya sea individual o colectiva. Del deporte se tienen conceptos asociados como desgaste físico y mental, toma de decisiones, concentración, movimiento, disciplina y sacrificio mientras que de la música se asocia un concepto más placentero, fluido, estático, festivo, distractor y pensativo.

A pesar de ello cada vez hay más disciplinas dentro de la actividad física y el deporte en las que la música es una parte indispensable como es el caso de las actividades físicas de sala de tipo aeróbico y grupales que están teniendo cada vez más demanda social como es el caso del incremento en el número de altas para centros deportivos o clases dirigidas lo que ha llevado a una mayor adherencia a la práctica deportiva. Este incremento es sobre todo de grupos de edad que hasta hace unos 40 años estaban muy obstaculizados para su acceso a la práctica deportiva en general como pueda ser el caso de la población anciana, como dicen Moreno J.A. et al. (2008): “Los principales motivos aludidos por esta población para la práctica deportiva hacen referencia a hacer ejercicio físico, mantener o mejorar la salud, divertirse y relacionarse con gente”.

Todo esto lleva a plantearse una cuestión principal relativa a si la transferencia de estas características relacionadas con la actividad física, la música y la mayor tasa de adherencia en otros grupos de edad puede ser transferido al ambiente deportivo del adolescente actual, considerando adolescencia como el periodo comprendido entre la pubertad y el inicio de la edad adulta.

Se trata de una propuesta innovadora, fuera de lo normal teniendo en cuenta que no existe ninguna propuesta tan concreta por lo que el hecho de que se introduzca la música en el contexto del instituto, tanto dentro de las clases de educación física como en coordinación con el resto de materias (música, educación audiovisual, tecnología, inglés o 2º idioma) a través de la interdisciplinariedad, otorga muchas posibilidades de actuación. Esto es debido a que la música en mayor o menor medida se considera un elemento en común a todos los adolescentes, a la mayoría les gusta escuchar música, como queda claro en una encuesta realizada y que queda plasmada en el apartado siguiente por lo que aprovechando esa tendencia y el gusto de los jóvenes por un tipo de música determinado puede fortalecer determinadas relaciones positivas y aumentar el número de estas a través de la práctica de bailes, danzas y música.

Como se dice en un estudio llevado a cabo por parte de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño en Cúcuta (Colombia) en 2006 “los miembros del grupo actúan siguiendo estas creencias. En los grupos en los cuales, el elemento de unión, es la música, las creencias se generan a partir de ella. Ella es la que determina la forma de vestirse, de peinarse, de moverse, la forma de hablar. Este conjunto de creencias construye la identidad de ese grupo de pertenencia”. El instituto es un lugar donde conviven muchas personas de lunes a viernes por lo que puede suponer un nexo de unión para muchas pero también un riesgo en cuanto a confrontaciones para otras, de lo que se trata es de que por medio de la participación en actividades de carácter musical y deportivo se conozcan mejor entre ellos, cooperen y acepten sus limitaciones contribuyendo a una mejora de las conductas sociales entre compañeros, es evidente que cuanto más tiempo pasen así menos tiempo estarán expuestos a peleas e insultos.



2. RECOGIDA DE INFORMACIÓN Y ANÁLISIS



En los siguientes párrafos se expondrán varios datos y propuestas similares que avalan lo anteriormente mencionado y permitirán actuar en consecuencia como son los relativos a crisis de valores en la sociedad actual, tasas de actividad física en la adolescencia, beneficio y relación entre música y práctica de actividad física, situación actual del uso de la música como elemento evasor de conductas antisociales en varios centros de enseñanza a través de artículos de diferentes autores, encuestas llevadas a cabo en institutos y datos de organismos oficiales de carácter no gubernamental y gubernamental.

2.1 Antecedentes bibliográficos

Antes de seguir, se han de dejar claros varios conceptos de los que se va a hablar a continuación como es el de Arousal, RPE y estado de flow; el primero hace referencia al nivel de activación fisiológica y psicológica de un sujeto (relacionado con la ansiedad o el estrés) en el que si es óptimo tendrá más opciones de tener un buen rendimiento mientras que si está sub o sobre activado tendrá un rendimiento bajo. Por su parte el RPE se trata de una escala de percepción subjetiva de fatiga siendo la mayor puntuación (de 0 a 10 o de 6 a 20) el nivel máximo de fatiga, por otro lado el estado de flow, que se trata de un estado mental en el que la persona está mentalmente integrada en la actividad que realiza de forma plena.

El factor influyente de la música sobre la actividad física para incidir en la conducta del practicante es un aspecto ya tratado por ciertos autores que lo avalan como Terry y Karageorghis (2008) “de acuerdo con las evidencias disponibles, la música capta la atención, acrecienta el espíritu, dispara una gama de emociones, altera o regula el humor, evoca memorias, incrementa el rendimiento, refuerza el arousal, induce a estados de mayor funcionamiento, reduce las inhibiciones y fomenta los movimientos rítmicos”.

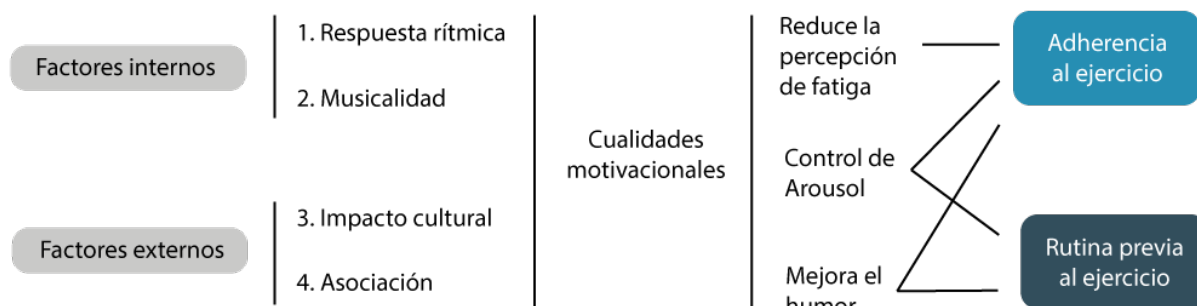


Figura 1. Esquema conceptual para la predicción de respuestas a la motivación musical asincrónica en el ejercicio y el deporte (Karageorghis et al., 1999)

En cuanto a los beneficios que se desprenden del uso de la música en el ámbito de la educación física y escolar ha de tenerse en cuenta las evidencias de autores como Terry P.C. & Karageorghis (2006) quienes avalan el acompañamiento de la música para mejorar en general muchos de los factores psicofisiológicos relacionados con la práctica de actividad física. Como se refleja en la figura 2.

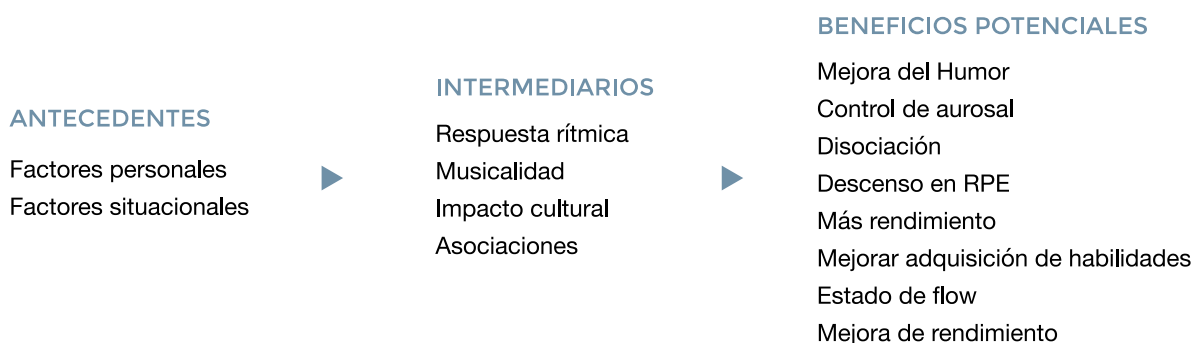


Figura 2. Marco conceptual para los beneficios de la música en el contexto deportivo y del ejercicio físico. Terry P.C. & Karageorghis (2006)

2.2 Información oficial

Incluso dentro del R.D. 1631/2006 para la asignatura de Educación Física está recogida la música, los bailes y la danza como elemento dentro de los contenidos de las asignaturas (bloque de III expresión corporal). Ya que la música supone una forma de expresión y experimentación de diferentes sentimientos y ritmos, como hemos visto antes, este será el bloque en torno al que gire nuestro campo de actuación, así está recogido tanto en la Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, de educación (no modificado por la Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa) como en el decreto 112/2007, 291/2007 o cualquier decreto autonómico.

Respecto del R.D. 1631/2006, en 1º de la ESO trata el cuerpo expresivo, la experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, combinación de distintos ritmos y disposición favorable a la desinhibición de actividades de expresión corporal. En 2º de la ESO se introduce la experimentación de actividades encaminadas a la comunicación con los demás por medio de improvisaciones colectivas e individuales (fundamental para combatir las posturas antisociales) y “aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás”. En 3º de ESO llega la “introducción de bailes por parejas o colectivos” y “predisposición a realizar danzas con cualquier compañero”. En 4º de ESO habla de “creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad”.

Entrando ya en Bachiller a través del R.D. 1467/2007 se observa que cambia y el bloque en el que se centra nuestra propuesta será el bloque II de actividad física, deporte y tiempo libre en el que se habla, entre otros contenidos, de “realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico” y “elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva”.

Siguiendo con los decretos de la Comunidad Valenciana a través del 112/2007 o en Murcia por medio del 291/2007 se observa en 1º de la ESO “práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir la dinámica de grupo”. Para 2º de la ESO se introduce con respecto al RD de mínimos la práctica de bailes tradicionales de comarcas de la Comunidad Valenciana o Murcia así como creación y práctica de coreografías que respondan al interés del alumnado. En 3º de la ESO se introduce como novedad la “práctica de bailes de salón y danzas modernas” así como la “valoración de la danza como elemento de relación con personas de otras culturas del mundo”. En 4º de la ESO se incluyen la “práctica de actividades rítmicas con una base musical” o “creación de una composición coreográfica colectiva con el apoyo de una estructura musical”.

Ahora bien, conviene ver si el problema a tratar es tan serio como parece por lo que sería acertado plantearse si se está ante una crisis de valores de la adolescencia en la sociedad actual que nos pueda llevar a actuar como educadores, es un sentir general, a la vez que una evidencia y especialmente ahora, aunque no solo de la adolescencia sino a nivel poblacional general. La adolescencia es un tipo de población en constante cambio y con cada vez mayor número de estímulos y fuentes de información por lo que se suele hacer hincapié más en este grupo que en el resto por el momento crucial en el que se haya, previo a una etapa con ideas y patrones de comportamiento más consolidados.

Hay estudios y datos que evidencian una crisis de valores en esta edad en España como son el 24,9% de tasa de abandono escolar según datos del propio Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013), siendo el doble que la media en la Unión Europea. Aumento de la violencia en edad escolar situándose en el 15,5% del total de casos de violencia ocurrido en España ocupando el 2º lugar por detrás del maltrato físico (Fundación ANAR, 2012), un 49% de los estudiantes dice haber sido insultado o criticado en el colegio y un 12% de los conflictos relacionados con los alumnos son las faltas de respeto al profesor y a sus propios compañeros y un 27% faltas de respeto (El defensor del Profesor ANPE, 2013) o que desde 2007 más de 17.000 menores en España de más de 14 años han sido procesados en España por agredir a sus padres (Instituto de la Juventud, 2012).

A esto, hay que añadir que el rendimiento académico español está significativamente por debajo de la media de países de la OCDE (informe PISA, 2012). En otro orden de cosas, nos encontramos con el racismo creciente en las aulas por parte de los alumnos hacia sus propios compañeros de países, culturas y etnias diferentes como demuestra Calvo Buezas T. (2008) por medio de una serie de encuestas a 10.507 alumnos entre 14 y 19 años en 2008, de los cuales un 32,9% reconoce que siente antipatías con respecto a marroquíes como compañeros de clase, con gitanos un 37,9%, con gente de raza negra un 21,6% los echaría del país, asiáticos un 23%, judíos un 18%, latinoamericanos un 24,7% y a los europeos del este, a los cuales no les permitiría trabajar en España un 26,5%, además se desprende del informe que ha crecido la xenofobia hasta desde 1986 hasta 2008.

A todo esto hay que añadir los constantes casos de racismo en el deporte de alta competición, el cual es el espejo en el que se mira la mayoría de niños, para bien o para mal, además de los insultos a rivales y jueces o árbitros principalmente. Otra de las cosas que se reclama por parte de la sociedad es una mayor concreción de los agentes sociales intervinientes (profesorado, padres, tutores y otros agentes sociales).

Al hilo de lo anterior, trato de indagar en la tasa de actividad física realizada por los adolescentes y los resultados son positivos ya que según un informe del CSD (2011) dentro de la población en edad escolar (entre 6 y 18 años) es de un 63% y concretamente en la Comunidad Valenciana un 41% de los adolescentes en edad escolar se considera físicamente activo, 2 puntos por debajo de la media en España (43%) siendo en Murcia de un 44%, 1 punto por encima.

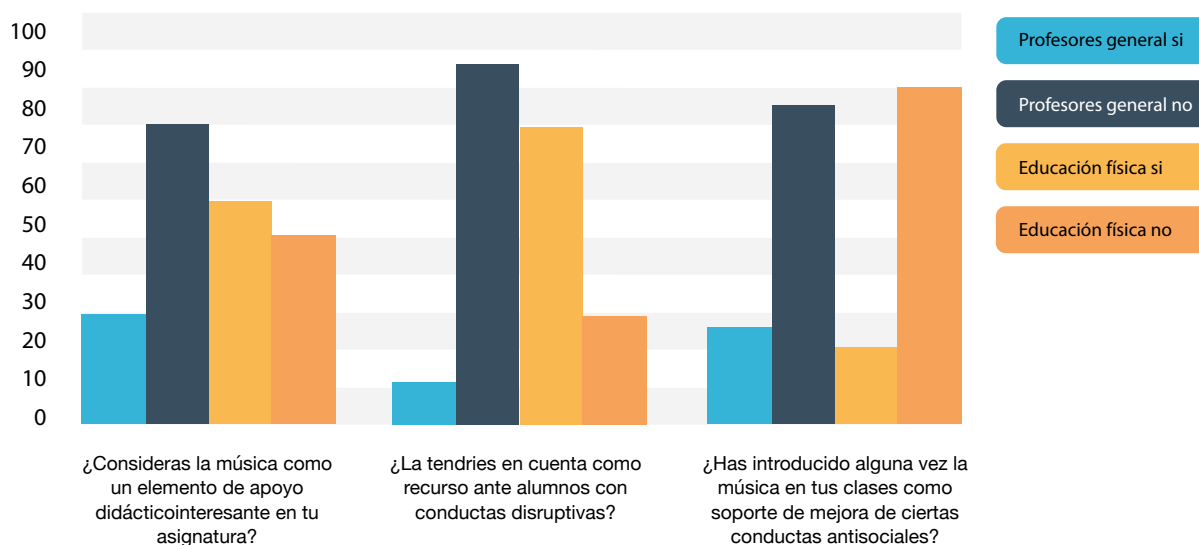
En lo que a los beneficios que tiene la práctica de actividad física para los jóvenes y según un estudio realizado por Ponce de León Elizondo A. et al. (2009) los beneficios físico-deportivos más destacados asociados a la práctica de actividad física por los adolescentes son la forma física, la diversión, mejora de la salud y mejora psicológica.

Consecuentemente nos lleva a formularnos como licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte si a música y la educación física son un medio de intervención adecuado para afrontar esa crisis de valores actual. Evidentemente se puede siempre y cuando se aplique de forma adecuada y bien estructurado, eso sí, ayudaría bastante el hecho de no ser aplicado exclusivamente en nuestro ámbito (solo 2 horas semanales y aproximadamente 20 minutos durante el recreo al día).

2.3 Encuestas y cuestionarios

Indagué en este aspecto ya que, como he dicho antes, considero que es una propuesta poco valorada fuera del campo de la música en lo que a la educación se refiere como elemento facilitador de conductas sociales positivas como he podido evidenciar en una encuesta (anexo 1) realizada en 4 institutos de Murcia y Alicante entre los días 26 y 28 de mayo de 2014, preguntando tanto a profesores de diferentes materias en general y a profesores de educación física en particular. Las preguntas a realizar con respuesta de sí o no eran:

1. ¿Consideras la música como un elemento de apoyo didáctico interesante en tu asignatura?
2. ¿La tendrías en cuenta como recurso ante alumnos con conductas disruptivas?
3. ¿Has introducido alguna vez la música en tus clases como soporte de mejora de ciertas conductas antisociales?
4. De 0 a 10, siendo 0 nada y 10 el máximo, que grado de ayuda ves en la música como elemento innovador positivo en tus clases.



Gráfica 1. Resultados encuesta a institutos en valores relativos

Un total de 26 **profesores de las materias en general** entre los 2 institutos contestaron (exceptuando la de música) en los institutos IES Cañada de las Eras en Molina de Segura (Murcia) con 16 profesores encuestados y el IES Infanta Elena de Jumilla (Murcia) con 10 profesores encuestados. A la primera pregunta un total de 7 contestaron que sí mientras que un total de 19 no, a la segunda 3 contestaron que sí y 23 no, a la tercera 6 contestaron que sí y 20 que no mientras que **la valoración que hacen de la ayuda que les podría suponer la música como elemento innovador en sus clases es de un 3,39 de media.**

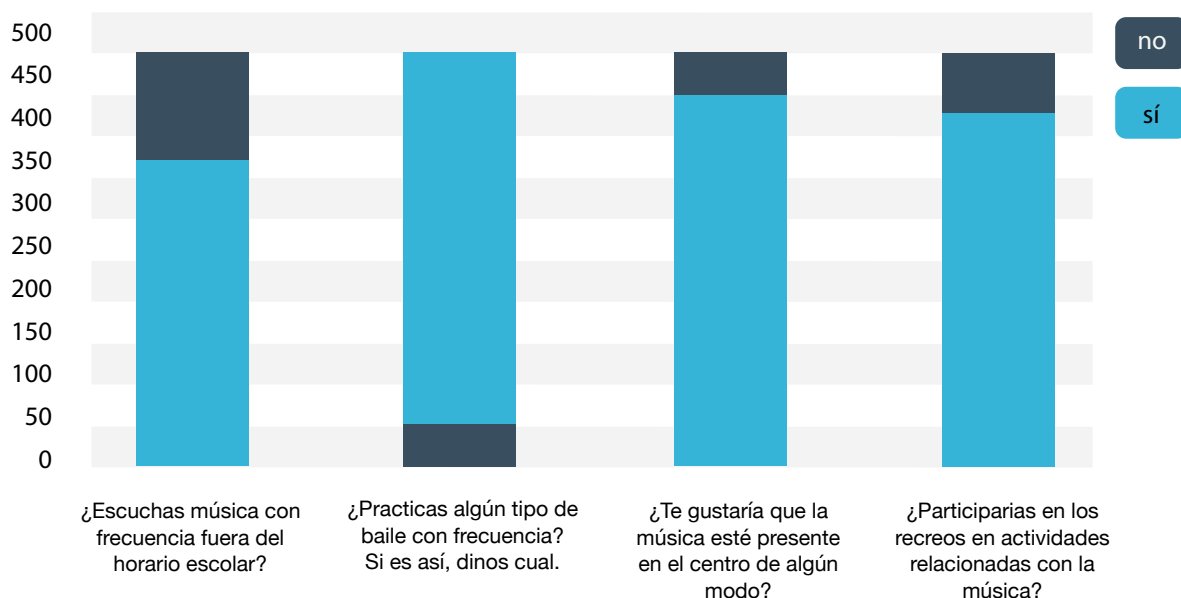
En cuanto a los **profesores de educación física**, un total de 11 participaron en la encuesta, 3 del IES Cañada de las Eras y 2 del IES Vega del Táder, ambos en Molina de Segura (Murcia), 3 del IES Infanta Elena de Jumilla (Murcia) y 3 del IES Macià Abela de Crevillent (Alicante). La valoración fue mayor en valores relativos pero, al igual que el resto de profesores, baja. A la primera pregunta un total de 6 contestaron que sí mientras que 5 no, a la segunda 8 contestaron que sí y 3 no, a la tercera 2 contestaron que sí y 9 que no mientras que **la valoración que hacen de la ayuda que les podría suponer la música como elemento innovador en sus clases es de un 4,36 de media. En total la valoración entre profesores de educación física y el de las materias en general es de 3,68.**

Estos resultados me llevan a concluir que el uso de la música en las aulas (siendo la escuela un potente agente socializador) está muy poco valorado por los docentes en general aunque los de la educación física en particular la tuviesen en cuenta como recurso (lo cual es positivo) pero no hayan introducido su uso a día de hoy no parece evidente dentro del aula, ahora es el turno de intentar comprobar si realmente la introducción de la música dentro del de las clases de educación física así como en el resto de horas lectivas y del ámbito escolar en general es visto como

positivo por parte de los alumnos con el fin de hacer lo más funcional posible su implantación. Una vez analizado el modo de verlo por parte de los docentes habría que analizar el modo de verlo por parte de los propios sujetos objetos de estudio, en este caso los adolescentes que practican actividad física.

Procedí a llevar a cabo una encuesta (anexo 2) a 452 alumnos del instituto IES Cañada de las Eras de Molina de Segura (Murcia) y de cursos distintos (desde 1º de ESO hasta 2º de bachiller) a los que se les preguntaba por el uso de la música en la utilidad que ven de la música en su práctica física habitual con las siguientes preguntas de respuesta única sí o no:

- ¿Escuchas música con frecuencia fuera del horario escolar?
- ¿Practicas algún tipo de baile con frecuencia? Si es así, dinos cuál.
- ¿Te gustaría que la música esté presente en el centro de algún modo?
- ¿Participarías en los recreos en actividades relacionadas con la música?
- De 0 a 10, siendo 0 nada y 10 el máximo, ¿qué grado de ayuda ves en la música dentro del horario escolar?

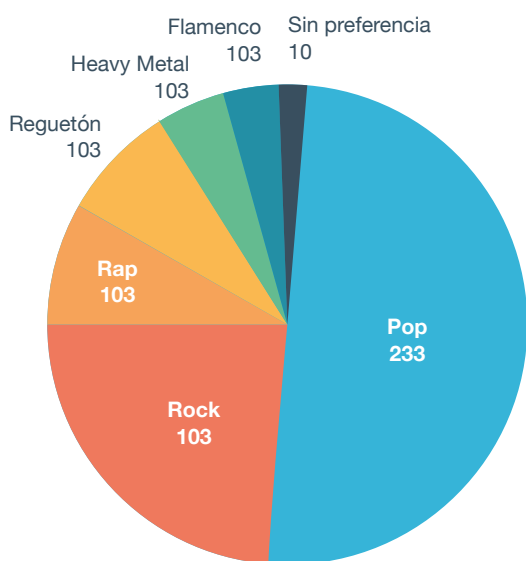


Gráfica 2. Encuesta a alumnos sobre el uso de la música en el horario escolar

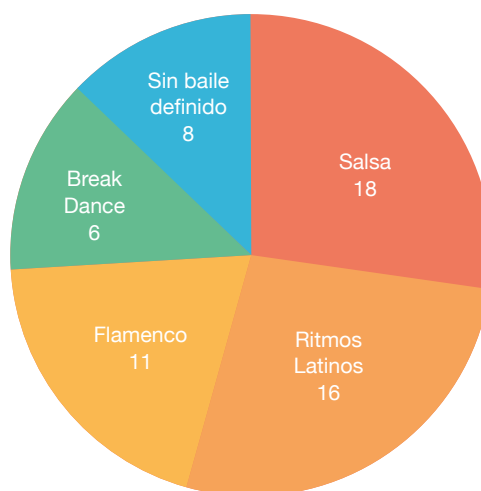
De una muestra de 452 alumnos entre 12 y 17 años se obtuvieron los siguientes resultados; A la primera pregunta un total de 326 contestaron que sí, por su parte a la pregunta de si les gustaría que la música esté presente en el centro de algún modo 413 contestaron que sí mientras que 39

contestaron que no. Sobre si participarían en los recreos en actividades relacionadas con la música 372 contestaron que sí mientras que 80 contestaron que no. **Sobre su valoración del grado de ayuda de la música dentro del horario escolar la media fue de 6,01.** Esta misma pregunta la realizaría al final para comprobar el grado de satisfacción con esta propuesta de innovación.

De la música que escuchas, ¿cuáles crees que es tu preferencia de tipo musical para escuchar y para bailar? Si no tienes una preferencia también indícalo.



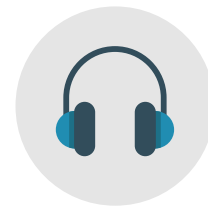
Gráfica 3. Preferencias musicales de los alumnos.



Gráfica 4. Preferencias de los alumnos que practican bailes con frecuencia.

Evidentemente, a esta pregunta solo contestaron los que escuchan con frecuencia fuera del horario escolar. De ese total de 452 alumnos 233 dijeron que pop, 103 rock, 38 rap, 32 reguetón, 20 heavy metal, 16 flamenco mientras que 10 no tenían ninguna preferencia. Con respecto a los bailes nos contestaron afirmativamente 59, de las cuales de los la mayoría practicaba la salsa (18), ritmos latinos (16), flamenco (11), break dance (6) y sin un baile definido (8).

El grado de ayuda de la música en el horario escolar no es aprobado por los profesores (4, 36 de media) por lo que el hecho de que no haya sido algo normal hasta ahora como se demuestra en la encuesta realizada a profesores lleva a concluir varias cosas; la primera, que está mejor valorado la introducción de música en las aulas por parte de los alumnos/as que por parte de los profesores y la segunda; que no es lo mismo la práctica de actividad física en adolescentes y que aprobarían el uso de la música como actividad complementaria dentro del horario escolar, teniendo en cuenta que el profesorado de educación física es el que mejor valora el uso de la música en el horario escolar (sin contar con la materia de música) a pesar de que en educación física, del total de los encuestados solo 3 de 11 han usado alguna vez la música como soporte de mejora de ciertas conductas antisociales por lo que trataré de realizar una propuesta de innovación en el instituto y en horario escolar en la que utilice la música como elemento evasor de conductas antisociales con los alumnos del propio centro y de una clase en concreto.



3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN



Procedo a continuación a hablar sobre mi propuesta de intervención en el instituto consistente en la introducción de la música en la clase de educación física de 3º de la ESO con 30 alumnos y en su introducción dentro de los recreos con el fin de hacerlo extensible al resto de cursos tanto de ESO como de bachiller.

3.1 Contextualización

Llevaré a cabo mi propuesta de intervención en el IES Cañada de las Eras, un instituto localizado en Molina de Segura (Murcia) que cuenta con más de 1000 alumnos, mi propuesta de clase la llevaré a cabo en 3º de la ESO con un grupo de unos 30 alumnos mientras que paralelamente desarrollaré otra al resto de cursos.

Molina de Segura es una población que cuenta con 68.450 habitantes según censo poblacional (2013) siendo la 4ª ciudad más grande de la Región de Murcia, a 10 km aproximadamente de la capital que es Murcia, actualmente no es una ciudad con un futuro muy alentador ya que la tasa de paro estancado, siendo actualmente del 29,18% según CREM (2014) y en lo que al nivel de estudios de las familias se refiere poco más de la mitad (50,23%) tiene como máximo estudios de 2º grado y un 14,03% no tiene estudios, aproximadamente cuenta con unos 4.000 alumnos matriculados en los 4 institutos de enseñanza secundaria

que se encuentran en el municipio. La edad media de la población está en torno a los 37 años, el sector predominante es el sector industrial (principalmente el relacionado con productos agrícolas como la conserva de fruta y verdura y material textil) con un auge del sector servicios. El número de población inmigrante ha experimentado un ligero descenso pero sigue siendo significativo, un 13,95% del total de la población lo cual es un dato a tener en cuenta relativo a nuestra propuesta de intervención sobre conductas antisociales teniendo en cuenta los problemas de valores en lo que a racismo y xenofobia se refiere en las aulas como se ha explicado anteriormente a través del informe de Calvo Buezas T. (2008).

Como hemos explicado antes por medio de las encuestas que se llevaron a cabo, las experiencias similares a las que voy a llevar a cabo han sido nulas en el instituto pero sí que hay cierta disposición a utilizar la música como ayuda por parte de profesores, por lo que una de las conclusiones que saco es que no hay tampoco una idea de cómo hacerlo operativo. También aprecio un mayor interés por parte de los alumnos hacia el uso de la música dentro del instituto. Hay que tener en cuenta con que infraestructuras contamos para ello, en este caso disponemos del pabellón cubierto, 2 pistas polideportivas auxiliares y el aula de música.

3.2 Objetivos

Como objetivos he pensado llevar a cabo objetivos propios del currículo, ya que voy a hacerlo en mis clases de educación física pero también objetivos no explícitos en el currículo pero que igualmente van a suponer un reto en esta propuesta de innovación educativa.

3.2.1 Objetivos didácticos y su relación con las CCBB (competencias básicas) para el grupo de 3º de la ESO

- Practicar y diseñar actividades expresivas con base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa – *Cultural y artística y aprender a aprender y conocimiento, interacción con el mundo físico y lingüística.*
- Fomentar la creatividad y originalidad en el alumnado a la hora de diseñar composiciones rítmicas grupales en función de las características de la canción – *Autonomía e iniciativa personal y aprender a aprender.*
- Evitar desprecios y rechazos sobre cualquier compañero por razón de diferencia física, sexual, étnica y cultural tratando de cooperar mediante grupos con características heterogéneas – *Social y ciudadana y cultural y artística.*
- Aprender a hacer de la música un medio con el que potenciar o fomentar diferentes sensaciones y manifestaciones en función del requerimiento del momento y lugar de la actividad – *Aprender a aprender y cultural y artística.*

3.2.2 Objetivos generales que se pretenden con la aplicación de la propuesta en el centro (se integran también los mencionados anteriormente para 3° de la ESO)

- Incluir la actividad física y las técnicas de organización y preparación de actuaciones musicales como medio de conocimiento personal y de los demás como recurso para reducir conflictos.
- Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación musicales como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria e incorporarlas como hábito en el estilo de vida.
- Otorgar más peso a la música como elemento común dentro del proyecto educativo de convivencia del centro.
- Fomentar las relaciones personales entre iguales por medio de gustos similares en cuanto a estilos musicales se refiere.
- Disminuir el número de conflictos que se producen en el centro especialmente durante la hora del recreo.
- Promover y promocionar otras alternativas de bailes modernos entre los alumnos del centro.

3.3 Contenidos

- Los contenidos a tratar dentro de la propuesta serán los siguientes separados para el grupo de 3° de la ESO y para el resto, aunque como hemos dicho antes con los objetivos, algunos de los contenidos a tratar en 3° de ESO pueden ser perfectamente extrapolables para el resto de alumnos del centro.
- Para 3° de la ESO, además de incluir una unidad didáctica de expresión corporal en la que preparen y realicen una coreografía grupal final llevarán implícito el uso de la música en el resto de contenidos que se traten de la siguiente forma:
- La música como medio adicional de activación y relajación. En la que se tratarán los tipos de música más adecuados para cada momento de la práctica (activación previa, calentamiento, concentración durante el momento de práctica, vuelta a la calma y evasión).
- Relación entre el ritmo de la música y la intensidad del ejercicio. Especialmente en el bloque I de condición física y salud en la práctica de actividades de resistencia aeróbica para el control del momento.

- Música en la competición deportiva. Encaminada para el bloque II de juegos y deportes cuando se realicen campeonatos internos del instituto o para las liguillas reducidas o campeonato final en la evaluación de la unidad del bloque II a tratar así como para pinceladas sobre organización de eventos deportivos.
- Música ambiental relacionada con aspectos del medio natural, aunque es de aplicación más difícil.

3.3.1 Unidad didáctica “A mover el esqueleto”. Contenidos

- Conocimiento de las diferentes manifestaciones expresivas: bailes y danzas principalmente.
- Destacar el valor expresivo de las actividades rítmicas mediante autoevaluaciones y evaluaciones del resto de compañeros.
- Prácticas de danzas de España y su relación con el mundo. Se han de tener en cuenta los rasgos sociales más positivos de cada tipo de música y comprobar si son plasmados o no.
- Puesta en práctica mediante bailes de una coreografía a elegir por un grupo. Ellos serán quienes elijan el tipo de canción y baile a realizar.
- Prácticas de danzas de España y su relación con el mundo. Se han de tener en cuenta los rasgos sociales más positivos de cada tipo de música y comprobar si son plasmados o no.

3.3.2 Interdisciplinariedad

- Música. Para la elección de la canción, ritmo, tempo, etc.
- Comunicación audiovisual. Por medio de las diferentes manifestaciones expresivas a plasmar en una coreografía.
- Inglés/2ª lengua. Traducción de la letra para poder entender y explicar la elección de dicha canción para comunicar o expresar algo determinado.

3.3.3 Contribución a las competencias básicas

- **Aprender a aprender.** Se pone al alumno en disposición de poder aplicar los aprendizajes y su capacidad de elección dentro de unas pautas previas dadas para la composición de los grupos, de las coreografías, etc.
- **Autonomía e iniciativa personal.** Ha de ser el alumno el que en colaboración con el resto

de compañeros sea capaz de elegir y tomar decisiones relativas al grupo con el que va a interactuar expresiva y musicalmente así como dirigir sesiones del baile determinado.

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.** Al impartir danzas tradicionales de la región de Murcia.
- **Competencia social y ciudadana.** Por el mero hecho de tratar con un grupo de iguales y con alumnos de características sociales diferentes.
- **Cultural y artística.** Ya que se está produciendo una manifestación cultural, más en unos tipos de bailes que en otros, además hay que tener en cuenta que la expresión corporal es un arte en sí.

3.3.4 Atención a la diversidad

Como se dirá posteriormente, se tenderá, en la medida de lo posible, a la formación de grupos heterogéneos atendiendo a características físicas, sexuales, culturales y étnicas pero con respecto a alumnos con necesidades educativas especiales. En caso de tratarse de algún **disfunción visual**, ayuda de los compañeros de grupo y de clase en la coordinación de los pasos y posiciones por medio de feedback auditivo y sensorial, si es **auditiva** sería a través de métodos de reproducción directa por parte de compañeros. Si se trata de alguna **discapacidad motora** habría que adaptar las características del baile a las del grupo en función del grado de incapacidad del alumno (pasos más sencillos, estructuras cognitivas más fáciles de asimilar, sin requerimientos coordinativos complicados, etc.). En caso de contar con alumnos con **problemas de socialización** evidentes se ha de tratar de no otorgarles excesivo protagonismo dentro del grupo pero tampoco ignorarlo por lo que se ha de ayudarle a tomar decisiones, a que se exprese y reforzar positivamente el hecho de querer participar, sería interesante el uso de la técnica “sándwich” que consta de un halago, la crítica (en la medida de lo posible constructiva y otro halago. También otorgar más protagonismo a alumnos con altos niveles de dominio en la organización y dirección de los bailes que controlan.

3.3.5 Contenidos para el resto de alumnos del centro como actividad complementaria

Se llevarán a cabo en los recreos y cada uno de ellos será dedicado a cada tipo de música elegida por los alumnos en las encuestas ya pasadas en su día (pop, rock, rap, reguetón, heavy metal, flamenco, salsa, ritmos latinos, flamenco y break dance).

Se aprovecharán los 5 días de la semana para dedicarlos a cada uno de los estilos:

- Para los días de pop, rock y reguetón se llevará a cabo una sesión conjunta de aeróbic que impartiré yo, incluso algún día podríamos contar con un monitor de aeróbic:
 - Ritmo (tempo y frases musicales)

3. Propuesta de intervención

- Pasos básicos
 - Estructura
 - Posición
 - Preparación de coreografías
- Los días de rap, break dance y heavy metal se dedicarán a preparar contenidos relacionados con:

Rap	Break dance	Heavy metal
<ul style="list-style-type: none"> • Temática (elección de un tema de carácter social relacionado con el centro). • Ritmo • Acompañamiento instrumental 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos y movimientos básicos • Indumentaria específica • Gestos del break dance • Reglas de competición • Normas de seguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adopción de un estilo del metal (evocar mitos del metal o estilos propios). • Instrumentación.

**Especialmente destacado es el break dance, ya que como dicen Rodríguez Abreu, M. y Salas Fariña, Z. (2010) "el break dance es un contenidos que los alumnos sienten cercano a ellos, esta danza nació en las calles, y siempre ha sido entendido como una manifestación artística y urbana, el poder trabajar este tipo de contenido nos aproxima al alumnado, a la vez que nos posibilita el crear hábitos saludables, desarrollar la competencia motriz y el trabajo de coreografías sobre un ritmo externo".*

- En cuanto a los ritmos latinos se refiere se incluirá la bachata, salsa, merengue y cualquiera que sea sugerido por los alumnos que participen en los mismos:
 - Diferenciar merengue, salsa y bachata.
 - Ritmo y frases musicales.
 - Pasos básicos.
 - Composición de coreografía.
- Sesiones de flamenco.
 - Movimiento de piernas.
 - Estructura básica.
 - Indumentaria básica.
 - Composición coreográfica.

Con el fin de evitar que sean sesiones exclusivas de gente de procedencias culturales más afi-

nes en sesiones musicales con una impronta cultural fuerte como pueden ser los ritmos latinos y el flamenco se subirán puntos al que acuda y participe activamente en estas sesiones.

Evidentemente, no solo prepararán actuaciones para eventos puntuales durante el año los grupos de rap, break dance y heavy metal sino que también se pueden realizar sesiones dirigidas de aeróbic, ritmos latinos o flamenco preparadas y dirigidas por los alumnos o por monitores de esas actividades.

3.4 Metodología de aplicación. Diseño de actividades y cronología

Muchas de las actividades encaminadas a crear un patrón de seguimiento para el resto del curso serán realizadas a principios de este con el fin de generalizar su uso en todos los calentamientos y vueltas a la calma.

3.4.1 Actividades musicales para todo el curso de 3º de ESO

- **Actividad 1.** Explicación de las características de la música para la activación tanto antes como durante el calentamiento. Aportando conclusiones de autores que hablan de un uso progresivo del ritmo de la música con el fin de ir aumentando la temperatura y activación del SNC ya que como dicen Terry, P.C. y Karageorghis, C.I. (2006).
- **Actividad 2.** Efectos de la música durante la parte principal de la sesión, dependiendo de la intensidad de la misma tendrá un efecto u otro ya que parece evidente que la música rítmica tiene efectos en practicantes de ejercicio físico normales no en élites por lo que se ha de tener en cuenta ese aspecto, a ritmo submáximo la música rítmica mejora los efectos no siendo así a ritmo máximo (Terry, P.C. y Karageorghis, C.I. 2006).
- **Actividad 3.** La música durante la vuelta a la calma. Hay que tener en cuenta que la vuelta a la calma es un periodo en el que se fisiológicamente hablando se trata de volver progresivamente al estado basal por lo que se necesita un tipo de música lenta, la cual es inapropiada para cualquier contexto dentro del ejercicio físico que no sea este (Terry, P.C. y Karageorghis, C.I. 2006).
- **Actividad 4.** La música durante las competiciones deportivas, este tipo de música tiene más relación con la música durante la práctica aunque puede ser sincrónica y asincrónica ya que no se tienen en cuenta solo los requerimientos del deportista en ese momento sino también del aficionado que presencia ese evento deportivo. Se aplicará durante los bloques de juegos y deportes.
- Elaboración de un playlist con la música elegida por los alumnos para cada fase de práctica deportiva, de esa lista se irán poniendo canciones en un equipo de música a elegir por los propios alumnos teniendo la consideración de que no se puede repetir la misma canción hasta que no se hayan reproducido todas las de sus mismas características (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).

- Efectos de la música acompañada con imágenes previa a un ejercicio de alta intensidad. De acuerdo con de acuerdo a lo que dicen varios autores como Bardwood, M.J. et al. (2009) o Pates, J. et al. (2003) la combinación de música propiamente seleccionada por la persona e imágenes es más efectivo que solo escuchar música sin imágenes mejorando el estado de flow durante la práctica del ejercicio ya que el uso adicional de imágenes se muestra efectivo de cara a la preparación cognitiva de la persona en cuestión. Por lo tanto, serán los alumnos los que periódicamente (cada trimestre) y tras buscar varios ejemplos realicen un fotomontaje con las fotos de sus compañeros y una música que sea mayoritariamente del gusto del resto de compañeros por lo que será escogida por mayoría por estos, en caso de que haya otra que guste mucho se puede hacer el fotomontaje más largo e incluirla, se pueden proyectar previa a alguna sesión de resistencia aeróbica o cualquier sesión de alta intensidad a practicar en el aula. También se puede hacer extensible al resto de cursos que participen en las actividades músico-deportivas durante los recreos. La finalidad es mejorar el ambiente del aula y conocerse mejor entre los compañeros de clase y de instituto.

3.4.2 Unidad didáctica de bailes y danzas en 3º de ESO. “A mover el esqueleto”. Diseño y cronología

En cuanto a 3º de la ESO, la unidad didáctica contará con 6 sesiones con el fin de que no sea demasiado extensa ni demasiado corta. Será la última unidad didáctica del curso, ya en el mes de junio y tras haber aplicado todo los contenidos musicales extensibles al resto de contenidos impartidos en el curso.

SESIÓN 1

Actividad 1. Evaluación inicial. Identificar las partes del ritmo musical. Realizar una prueba práctica sobre las capacidades expresivas siguiendo una melodía conocida. Habrán de moverse conforme suene la melodía y adaptar sus movimientos corporales a las características de la música.

Actividad 2. Tipos de danzas. Prácticas por parejas o tríos de los pasos básicos de danzas tradicionales como la jota murciana así como de bailes de salón.

Actividad 3. Adivinar el baile. Yo hablo de las características de un baile sin decir el nombre y la persona que lo acierte ha de salir al centro del círculo a bailar para demostrar que lo conoce. Por ejemplo: Yo digo “es un baile latino, rítmico y con pasos muy estructurados”, el que diga la respuesta correcta que en este caso sería la salsa, ha de salir y escoger a un compañero/a o incluso al profesor para hacer una demostración.

SESIÓN 2

Actividad 1. Tipos de bailes. Especialmente de bailes elegidas por ellos principalmente en la encuesta pero con unas exigencias a nivel motriz adaptado a sus características:

- Flamenco.
- Aerobic.
- Ritmos latinos (salsa, bachata y merengue)

Actividad 2. Formación de grupos y elección del tipo de baile a preparar.

Con la premisa de que se han de realizar todos los bailes repartidos en los diferentes grupos que salgan y con de características heterogéneas; al menos lo han de formar una chico, una chica, un extranjero (hasta que se complete el cupo). Incidir en que el tiempo de la coreografía no podrá ser superior a 4 minutos con el fin de que de tiempo a hacer todas en la misma sesión.

SESIÓN 3

Actividad 1. El profesor irá grupo a grupo ayudando a los alumnos a la elaboración del baile con sus fases diferenciadas y en la elección del mensaje a transmitir recordando lo explicado y realizado hasta ahora con los bailes trabajados en clase como son los principios generales del movimiento, es decir, relaciones del cuerpo con el movimiento y la energía.

SESIÓN 4

Actividad 1. 2º día de prácticas y ensayos de los diferentes grupos bajo la supervisión y ayuda del profesor recordando aspectos como las partes corporales implicadas, las calidades del movimiento y la intensidad del mismo.

SESIÓN 5

Actividad 1. Seguirán las prácticas y ensayos, tercer y último día, en el que se perfilarán ya los detalles de las de las diferentes composiciones coreográficas bajo la supervisión y ayuda del profesor.

SESIÓN 6

Evaluación final. Realización de la coreografía final y evaluación de la misma. Criterios: No podrá ser superior a 4 minutos ni inferior a 2.

3.4.3 Actividades para el resto de alumnos del instituto

Teniendo en cuenta que contamos con 5 días a la semana lectivos, esta podría ser la distribución de los mismos y la evolución de las actividades a tratar en cada recreo. Con motivo de ser el primer día de la semana y todo lo que ello supone emocional (hecho de pensar que empieza otra vez la rutina) y física (lo que supone el descanso y el parón de la actividad en muchos alumnos) he pensado empezar la semana con una de las 2 clases más activas, aerobic y dejar para más entrada la semana los bailes latinos y el flamenco. Hay que tener en cuenta que al tratarse de unos 30 minutos el recreo en el Cañada de las Eras por lo que se dedicarán entre 20 y 25 minutos en total cada recreo para poder cambiarse y asearse en el vestuario para asistir a clase después. El martes y el jueves se dedicarán a las composiciones musicales de rap, heavy metal y break dance en los 3 espacios con los que se cuentan (pabellón, pistas auxiliares y aula de música). En cada una habría un profesor encargado por lo que se contarán con 2 profesores más dispuestos a colaborar (a poder ser de educación física). He preferido realizar las actividades musicales más activas cada 2 días con el fin de dar lugar a descansar más y colocar los días intermedios composiciones musicales donde se estará más tiempo pensando, aportando ideas y tomando decisiones. Además, generalmente, los que tienen gustos musicales más afines a las actividades de tipo musical más activas no suelen percibir lo mismo por el rap, el heavy metal y el break dance por lo que esos días podrían suponer descanso para ellos. Se contará únicamente con el pabellón los lunes, miércoles y viernes mientras que el resto de días (martes y jueves) debido a que no se necesita un espacio para cada composición se distribuirán entre el pabellón, pista auxiliar y aula de música, los 3 espacios cuentan con enchufe para poder llevarlo a cabo, cada día rotarán de espacio.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesión de aerobic 20´- 25´	Composiciones musicales. Rap, heavy metal y break dance.	Sesión de bailes latinos 20´- 25´	Composiciones musicales. Rap, heavy metal y break dance.	Sesión de flamenco 20´- 25

Los primeros meses del curso irán destinados a la enseñanza de las estructuras básicas de una sesión de aerobic, bailes latinos y flamenco diferenciando sus fases para tratar de ir al ritmo de la música en caso de ser síncrona y de ejercicios con mayor trabajo físico en caso de ser asincrónica. Conforme vayan aprendiendo sus pasos y con el uso y manejo de sus estructuras básicas se irán introduciendo en el control y organización de las sesiones ya que elegirán la música más apropiada para cada momento (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) entre ellos y dirigirán durante la sesión comenzando por una parte solo hasta acabar por dirigir incluso una sesión entera. Al igual que se explicará a continuación con las composiciones, se pueden realizar con el curso ya avanzado, al haber ido asumiendo las técnicas y movimientos básicos de los 3 tipos de bailes, sesiones dirigidas por uno o varios alumnos al resto de compañeros del instituto.

La **metodología a aplicar** también es importante ya que contribuirá en sobremanera a la competencia básica de autonomía e iniciativa personal del alumno así como aprender a aprender, en las modalidades no tan conocidas como puedan ser el rap, heavy metal y break dance o incluso ritmos latinos se optará por la microenseñanza o la enseñanza en grupos reducidos sin obviar el mando directo del profesor.

En cuanto al rap y heavy metal se llevarán a actuaciones puntuales dentro del curso como puedan ser Navidad, Santo Tomás de Aquino y el día de fin de curso, también se pueden realizar composiciones para actuar en festivales musicales municipales así como preparar clases al resto de alumnos del centro en esos días a impartir por ellos mismos. En función del número de alumnos que acudan a participar se hará más de un grupo. En lo que al break dance se refiere contarán también con exhibiciones en los eventos principales que se celebren en el instituto y fuera del mismo (a elegir) durante el año así como dirigir clases en las que se enseñe al resto de alumnos del centro determinadas posturas.

3.5 Metodología. Evaluación

3.5.1 Criterios de evaluación

Criterio de evaluación principal: Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

OBJETIVO DIDÁCTICO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<p>Practicar y diseñar actividades expresivas con base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce la composición coreográfica y la ejecuta de forma adecuada. • Se sincroniza bien con el resto de compañeros. • Se mueve rítmicamente.
<p>Fomentar la creatividad y originalidad en el alumnado a la hora de diseñar composiciones rítmicas grupales en función de las características de la canción</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La temática y el estilo son originales. • La imagen está en consonancia con la temática de la canción. • La canción no es repetitiva.

Evitar desprecios y rechazos sobre cualquier compañero por razón de diferencia física, sexual, étnica y cultural tratando de cooperar mediante grupos con características heterogéneas

- Participar de forma activa en la preparación de la coreografía.
- Respeto por las decisiones del resto de compañeros del grupo y a las manifestaciones expresivas de los demás.
- Adaptar en la medida de lo posible las características del baile a las de los componentes del grupo.

Aprender a hacer de la música un medio con el que potenciar o fomentar diferentes sensaciones y manifestaciones en función del requerimiento del momento y lugar de la actividad

- Conocer y diferenciar los principales estilos musicales en su contexto deportivo.
- Aprender el valor cultural que pueden tener bailes y danzas tradicionales en diferentes zonas regionales.
- Realiza un buen uso de la música para el manejo de estados emocionales.

3.5.2 Criterios de calificación

Conceptual

Conocer y diferenciar los diferentes bailes y composiciones que se imparten. 30%

- Identificar cada canción con su tipología musical determinada. 10%
- Saber adaptarla a los requerimientos de una situación personal determinada. 10%
- Contextualizarla regionalmente. 10%

Procedimental

Coreografía grupal.40%

- Valoración del profesor por medio de la heteroevaluación. 20%
- Valoración del resto de compañeros por medio de la coevaluación. 10%*
- Autoevaluación. 10% *

3. Propuesta de intervención

** En caso de ser muy dispares las notas del resto de compañeros y/o las autovaloraciones con respecto a la valoración del profesor contará como el 30 o el 40% suponiendo gran parte o la totalidad de la evaluación procedimental pretendiendo con esto una valoración lo más objetiva posible. De las evaluaciones que se hagan del grupo habrá una serie de ítems donde se evalúe al grupo y otras un miembro del mismo que la realizará un miembro de cada grupo.*

Actitudinal

Participación en clase. 30%

- Grado de satisfacción de los miembros de cada grupo con sus compañeros del mismo. 10%
- Aportación al playlist que se realiza para la asignatura de educación física. 5%
- Imagen del grupo en la coreografía. 5%
- Aceptar las diferencias culturales y de raza de cada composición musical. 10%

3.5.3 Instrumentos de evaluación

Para los criterios de calificación una utilizaré lista de control con los enunciados estructurados y más precisos mientras que para evaluar la coreografía utilizaré, tanto yo como los alumnos una escala de calificación como la siguiente:

Grupo evaluador:						
Grupo al que evalúa:						
Alumno al que evalúa:						
Criterio	0	1	2	3	4	5
Conoce e identifica perfectamente las secuencias de la coreografía. (Alumno)						
Consonancia entre la temática de la canción y las acciones del grupo. (Grupal)						
Se sincroniza de forma adecuada con sus compañeros. (Alumno)						
La temática y el estilo musical son originales. (Grupal)						
Distribución adecuada del espacio (Grupal)						
Ritmo adecuado. (Grupal)						
Actitud positiva durante la práctica. (Alumno)						
Vestimenta adecuada. (Grupal)						
Capacidad de improvisación (Grupal)						
Movimientos no tan estereotipados y más expresivos. (Alumno)						
Impresión general del grupo.						
Impresión general del alumno.						

Para evaluar mi propuesta de enseñanza he utilizar como instrumento de evaluación una lista de control. Se tendrá en cuenta la valoración personal del alumno así como la del resto de profesores y la mía propia.

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA					
Reducción del número de conflictos.	Nada	Poco	Moderado	Considerable	Bastante
Evolución positiva de los datos de participación.	Nada	Poco	Moderado	Considerable	Bastante
Participación en los eventos propios del centro (navidad, Sto. Tomás de Aquino,...).	Nada	Poco	Moderado	Considerable	Bastante
Evolución positiva del número de extranjeros participantes en las diferentes actividades a excepción de ritmos latinos.	Nada	Poco	Moderado	Considerable	Bastante
Heterogeneidad de los grupos que participan de los diferentes bailes	Nada	Poco	Moderado	Considerable	Bastante
Valoración positiva del alumnado.	Nada	Poco	Moderado	Considerable	Bastante
Valoración positiva del profesorado.	Nada	Poco	Moderado	Considerable	Bastante
Valoración positiva personal	Nada	Poco	Moderado	Considerable	Bastante

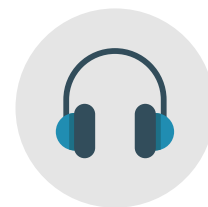
3.6 Impacto y difusión

Se tendrán en cuenta varias fuentes de información en las que hablar de la propuesta y darla a conocer a fin de poder hacerla extensible a otros institutos u otros colectivos interesados:

- **Web del centro.** Con mención en el tablón de inicio de la web y acceso directo al departamento de educación física a través de Departamentos/Educación física.
- **Blog personal.** Se crearía un web que llevaría el profesor que dirige la propuesta con el fin de ir recogiendo impresiones, valoraciones y actualizaciones bibliográficas.
- **Prensa escrita y audiovisual.** A fin de llegar no solo al colectivo educativo se intentaría dar difusión en periódicos locales y/o regionales y si el impacto es mayor en radio y TV local y/o regional.
- **Canal de Youtube.** Donde se puedan ver sus actuaciones y valorarse mejor. (Dependiendo de la normativa del centro en cuanto a grabaciones y uso de dispositivos electrónicos).
- **Redes sociales.** Donde se hagan grupos de facebook para los grupos que preparen coreografías y ensayen así como una página de facebook desde la que se de información sobre el la aplicación del programa (horarios, eventos, finalidad, opiniones personales, etc.)

3.7 Propuestas de mejora

- Combatir la vergüenza típica del que realiza cualquier tipo de manifestación expresiva delante de los compañeros. Aunque se pretende inhibir cualquier tipo de prejuicio personal que ayude a la socialización.
- Tratar de aprender más por parte del profesor que se encarga de los bailes específicos que se traten en esta propuesta.
- Hacer más extensible la unidad didáctica a aplicar en 3º de la ESO.
- Dar mayor información al participante sobre la propuesta y su finalidad.
- Elaborar datos de evolución de participación más detallados (número de chicos, chicas, extranjeros y alumnos con necesidades educativas especiales).
- Buzón de sugerencias en el departamento de educación física (para nuevas sesiones de estilos musicales no tenidos en cuenta hasta ahora).



4. CONCLUSIONES

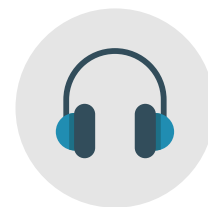
Ensayar en un grupo exige un compromiso con iguales ya que se ha de quedar cada recreo, incluso fuera del horario del centro, pensar colectivamente por el bien del grupo ya que el fallo de un compañero es un fallo grupal, recuerdo que se trabajan uno de los métodos por competencias como es el aprendizaje cooperativo por lo que todos son responsables de todos. Que se consiga la inclusión en todos los grupos, sobre todo en los de 3º de la ESO, de alumnos inmigrantes favorece que se acepten más las diferencias y aprendan a verlas como una característica más de la condición humana y su variedad que como un problema, haciendo extensible esto a cualquier alumno con necesidades educativas especiales, un punto a favor de mi propuesta es, el recreo es el mayor espacio de socialización que hay en el horario del instituto por lo que un elemento de identificación fuerte como es la música potencia aún más este hecho, a esto hay que añadir que el tiempo que se está practicando actividad física de carácter musical evita que se produzcan conflictos entre los alumnos.

Lo que se conseguiría con las encuestas iniciales es ofrecer propuestas realistas a los alumnos ya que no tendría sentido fomentar el compañerismo y el respeto entre iguales por medio de un tipo de música que no gusta. Esto es la base para erradicar cualquier tipo de disputa ya que los alumnos descubren que ya no son tan diferentes en todo como pensaban y tienen una característica común con un componente emocional fuerte inherente a la música, lo cual genera una sensación de empatía mayor. Otra de las cosas que juegan a nuestro favor es que el fomentar la cooperación entre adolescentes para la consecución de un fin común crea un sentimiento de pertenencia que redundará positivamente por lo que se crearían grupos de amigos y, aunque nada tengan que ver con otros grupos, se elimina directamente el que un chico se sienta marginado. Así mismo, los estilos de enseñanza juegan un papel fundamental en el programa, ya que supone que no sea solo el profesor el interesado sino también alumnos expertos y no tan expertos.

El trabajo que se hace con el grupo de 3º de la ESO requiere más de mi intervención pero también es más completo ya que se tratan aspectos como el uso de la música como elemento útil para el manejo de estados de ánimo.

Conseguir mayor implicación del profesorado es multiplicar el efecto del programa ya que no solo tiene incidencia en el entorno de la educación física sino también fuera de él con doble propósito, incrementar la concienciación por el mismo e involucrar a otros profesores en la organización.

Me parece una propuesta útil siempre y cuando se sepa con que grupo de gente se trabaja y se tengan en cuenta las características estructurales del centro, al no haberse aplicado todavía es de esperar que se generen ciertas reticencias por parte del resto de profesores del centro por lo que un buen funcionamiento en sus primeros años implica una mejor aceptación. En general creo que la intención es muy positiva ya que el deporte y la música son elementos de integración social muy fuertes y novedosos desde el punto de vista didáctico y social.

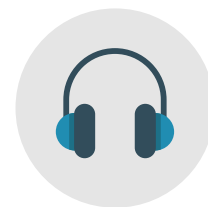


5. DISCUSIÓN

Se ha de tener en cuenta que tipo de alumnos contamos y con qué gustos musicales porque eso cambiará fuertemente el efecto de la propuesta, si las preferencias musicales están más repartidas creo que beneficiaría lo que pretendemos conseguir ya que son grupos más parejos y no se polariza tanto la afluencia hacia ciertos grupos, con lo que ello supone de repercusión, en nuestro caso la afluencia a las clases de aerobio sería mayor ya que contienen temas de pop y rock, que son los que gustan a la mayoría (336) frente al heavy metal (20) o el flamenco (16).

El hecho de que no se haya podido aplicar la encuesta a un número tan elevado de profesores de educación física (n=11) no permite obtener conclusiones tan significativas.

La falta de experiencias previas es un factor que juega en contra de la calidad de esta propuesta ya que no se dispone de resultados ni conclusiones con los que poder contrastar. Casi la totalidad de la bibliografía disponible es relativa al campo de la música y del deporte de competición, ésta tiene doble vertiente; el deporte en el ámbito educativo y en el ámbito recreacional y social.



6. BIBLIOGRAFÍA

ANPE Sindicato de Profesores. *Memoria estatal del defensor del profesor: informe anual* [en línea]. [Consulta: 20 mayo 2014]. Disponible en: <http://www.anpe.es/wp-content/uploads/2014/11/memor%C3%ADa-13-14-PDF.pdf>

Barwood, M. J., Weston, N.J.V., Thelwell, R. y Page, J. A. Motivational music and video intervention improves high-intensity exercise performance. *Journal of Sports Science and Medicine* [en línea]. Portsmouth (Gran Bretaña), 1 de septiembre de 2009, n° 8 [consulta: 25 de mayo de 2014]. Disponible en: <http://www.jssm.org/vol8/n3/17/v8n3-17text.php>

Calvo Buezas T. *Actitudes ante la inmigración y cambio de valores*. [en línea]. Madrid: Universidad Complutense, 2008 [consulta: 23 mayo de 2014]. Disponible en: <https://www.gitanos.org/upload/97/08/RacismoAntelaInmigracionEncuestasEscolares1986-2008.pdf>

Murcia (Comunidad Autónoma). Centro Regional de Estadística. *Datos municipales de Molina de Segura* [en línea]. Murcia: 2014, [consulta: 30 mayo 2014]. Disponible en: http://www.carm.es/econet/sicrem/PU_MolinaDeSeguraCifras/

España. Consejo Superior de Deportes. *Los hábitos deportivos de la población escolar en España: estudio* [en línea]. Madrid: 2011 [consulta: 23 mayo 2014]. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>

España. Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 4 de mayo de 2006, núm. 106, p. 17176 – 17177.

España. Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas. *Boletín Oficial del Estado*, 6 de noviembre de 2007, núm. 266, p. 45390

España. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de enero de 2007, núm. 5, p. 711-714

Universidad Antonio Nariño. Facultad de Psicología. *Influencia de la música y de los video-clips en la conducta de adolescentes* [en línea]. Cúcuta (Colombia), 2006 [consulta: 17 mayo 2014]. Disponible en: <http://html.rincondelvago.com/influencia-de-la-musica-en-la-conducta-de-los-adolescentes.html>

Fundación ANAR. *Informe de violencia contra la infancia: informe anual* [en línea]. Madrid, 2013 [consulta: 20 mayo 2014]. Disponible en: <http://www.anar.org/wp-content/uploads/2013/04/Informe-ANAR-2012-BAJA.pdf>

Instituto de la Juventud (España). *Encuesta sobre situaciones conflictivas en los jóvenes: informe anual* [en línea]. Madrid, 2012 [consulta: 20 mayo 2014]. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/2013/26/publicaciones/IJE2012_0.pdf

Karageorghis, C.I., Terry, P.C., y Lane, A.M. Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise and sport: The Brunel Music Rating Inventory. *Journal of Sports Sciences* [en línea]. London: Brunel University, Department of Sports Sciences, 1 de diciembre de 2010, vol. 17 (consulta: 18 mayo 2014) Disponible en: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026404199365579?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%3dpubmed#preview

Lane A (ed.). *Sport and Exercise Psychology: Topics in Applied Psychology*. Londres: Routledge, 2008.

España. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. *Datos y cifras del curso escolar 2013-2014: nota de prensa* [en línea]. Madrid, 2013 [consulta: 20 mayo 2014]. Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/prensa-mecd/actualidad/2013/09/20130916-datos-cifras.html>>

Moreno J.A., Martínez Galindo C., González-Cutre Coll, D. y Cervelló Gimeno E. Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores [en línea]. En: E. H. Martín, H. y Gomes de Sousa, R. (eds.). *Atividade física e envelhecimento saudável*. Río de Janeiro, 2008 [consulta: 15 de mayo de 2014]. Disponible en: <http://www.um.es/univefd/motimayores.pdf>

Murcia (Comunidad Autónoma). Decreto 291/2007, de 14 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. *Boletín Oficial de la Región de Murcia*, 24 de septiembre de 2007, p. 27211-27213.

OCDE. *Informe PISA* [en línea]. París, 2012 [consulta: 20 de mayo de 2014]. Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/prensa-mecd/actualidad/2014/04/20140401-pisa.html>

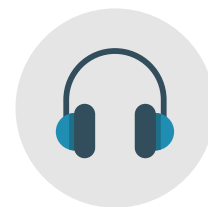
Pates, J., Karageorghis, C.I., Fryer, R, y Maynard, I. Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of Sport and Exercise* [en línea]. Londres, octubre de 2003, nº 4 [consulta: 25 mayo 2014]. Disponible en: <http://bura.brunel.ac.uk/handle/2438/842>

Ponce de León Elizondo, A.M., Sanz Arazuri, E. y Valdemoros San Emeterio, M.A. *Los valores personales en el ocio físico-deportivo: un estudio con jóvenes, padres y profesores* [en línea]. Logroño: Universidad de La Rioja, 2012 [consulta: 24 mayo 2014]. Disponible en: https://www.gitanos.org/upload/97/08/Racismo_Ante_la_Immigracion_Encuestas_Escolares_1986-2008_.pdf

Terry, C. & Karageorghis, C.I. Psychophysical effects of music in sport and exercise: an update on theory, research and application. *Australian Psychological Society* [en línea]. Melbourne (Australia), 2006 [consulta: 18 mayo 2014]. Disponible en: [http://www.researchgate.net/publication/228668613 Psychophysical effects of music in sport and exercise an update on theory research and application](http://www.researchgate.net/publication/228668613_Psychophysical_effects_of_music_in_sport_and_exercise_an_update_on_theory_research_and_application)

Rodríguez Abreu, M. y Salas Fariña, Z. *Nuevas tendencias del baile en la escuela: el break dance: propuesta educativa para secundaria* [en línea]. Buenos Aires (Argentina): EFDeportes.com, 2010 [consulta: 1 junio 2014]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd148/baile-en-la-escuela-el-break-dance.htm>

Valencia (Comunidad Autónoma). Decreto número 112/2007, de 20 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Valenciana. *Diario Oficial de la Comunidad Valenciana*, 24 de julio de 2007, p. 30487 – 30493.



7. ANEXOS

ANEXO 1. Encuesta para el profesorado (a excepción de música)

LA MÚSICA EN TUS CLASES COMO ELEMENTO DE AYUDA	SÍ	NO
¿Consideras la música como un elemento de apoyo didáctico interesante en tu asignatura?		
¿La tendrías en cuenta como recurso ante alumnos con conductas disruptivas?		
¿Has introducido alguna vez la música en tus clases como soporte de mejora de ciertas conductas antisociales?		
De 0 a 10, siendo 0 nada y 10 el máximo, ¿qué grado de ayuda ves en la música como elemento innovador positivo en tus clases?		

ANEXO 2. Encuesta para alumnos.

LA MÚSICA EN EL INSTITUTO	SÍ	NO
¿Escuchas música con frecuencia fuera del horario escolar?		
De la música que escuchas, ¿cuáles crees que es tu preferencia de tipo musical para escuchar? Si no tienes una preferencia también indícalo.		
Señala tu preferencia musical:		
¿Practicas algún tipo de baile con frecuencia? Si es así, dínos cual.		
Señala tu preferencia para bailar:		
¿Te gustaría que la música esté presente en el centro de algún modo?		
¿Participarías en los recreos en actividades relacionadas con la música?		
De 0 a 10, siendo 0 nada y 10 el máximo, ¿qué grado de ayuda ves en la música dentro del horario escolar?		

La música durante la práctica deportiva como elemento evasor de conductas antisociales durante la Educación Infantil: Propuesta de intervención en educación intercultural

Esta propuesta innovadora surge en un contexto marcado por los crecientes niveles de violencia, racismo y xenofobia en las aulas junto con unas tasas elevadas de abandono escolar. A través de la misma se plantea un proyecto interdisciplinar para la Educación Secundaria que tiene como

objetivo evadir los problemas mencionados y sus conductas asociadas por medio de la Música y la Educación Física. Para ello se plantea una unidad didáctica modelo para 3º de la ESO así como una propuesta abierta para el resto de alumnos.

