



TEMA 13

EL CUERPO Y EL MOVIMIENTO COMO MEDIO DE EXPRESIÓN MUSICAL. LA RELAJACIÓN: TÉCNICAS NECESARIAS PARA LA ACTIVIDAD MUSICAL, VOCAL, INSTRUMENTAL Y DE MOVIMIENTO. LA DANZA EN LA EDUCACIÓN MUSICAL.



ÍNDICE

1

EL CUERPO Y EL MOVIMIENTO COMO MEDIO DE EXPRESIÓN MUSICAL.

- 1.1 Marco legislativo
- 1.2 Movimientos fundamentales de locomoción
- 1.3 Zonas de movimiento funcional
- 1.4 Recursos para el trabajo de la expresión corporal
- 1.5. Conexiones educativas: transversalidad, Agenda 2030 y neuroeducación

2

LA RELAJACIÓN: TÉCNICAS NECESARIAS PARA LA ACTIVIDAD MUSICAL, VOCAL, INSTRUMENTAL Y DE MOVIMIENTO.

- 2.1 Definición y tipos de relajación
- 2.2 Aportaciones de la relajación a los distintos campos musicales
- 2.3 Técnicas específicas de relajación aplicadas al aula de música

3

LA DANZA EN LA EDUCACIÓN MUSICAL.



- 3.1. Función de la danza
- 3.2. Tipos de danzas
- 3.3. Acciones corporales y utilización expresiva
- 3.4. Movimientos y formas de uso expresivo
- 3.5. Espacios y niveles
- 3.6. Danza y música
- 3.7. Danzas tradicionales, populares y universales
- 3.8. Ejemplo práctico: situación de aprendizaje a través de la danza



1

EL CUERPO Y EL MOVIMIENTO COMO MEDIO DE EXPRESIÓN MUSICAL.

La expresión corporal es una herramienta pedagógica fundamental en la educación musical, ya que convierte al cuerpo en un vehículo de comunicación, expresión y vivencia musical. Su finalidad es doble:

-  Exteriorizar emociones y estados de ánimo.
-  Favorecer la comunicación con los demás.

A diferencia de la danza o la gimnasia rítmica, la expresión corporal no persigue el dominio de técnicas específicas ni estilos formales, sino el desarrollo integral del alumno a través del cuerpo, fomentando su creatividad, espontaneidad y personalidad.

Los principales objetivos del movimiento como medio de expresión musical son:

- Tomar conciencia del esquema corporal.
- Mejorar la noción espacio-temporal.
- Desarrollar el control postural, muscular y del tono muscular.
- Fomentar el equilibrio y la coordinación.
- Favorecer la socialización y la comunicación mediante el movimiento.
- Potenciar la expresividad y la creatividad corporal.



Es fundamental adaptar las actividades a las posibilidades físicas del alumnado, asegurando su participación activa, disfrute y sensación de logro. El juego se presenta como la recurso metodológico idóneo, al ofrecer un contexto motivador y flexible para el desarrollo del movimiento expresivo.

Asimismo, el docente debe actuar como guía y facilitador, partiendo de ejercicios sencillos que irán aumentando progresivamente su complejidad, respetando el ritmo individual y promoviendo la participación grupal.

1.1. MARCO LEGISLATIVO

Este tema se enmarca dentro de los contenidos del área de Educación Artística en Educación Primaria, regulada por el Decreto 61/2022, del Consejo de Gobierno, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Madrid.

El área de Educación Artística se organiza en dos grandes bloques de contenido:

-  Bloque I: Música y danza
-  Bloque II: Educación plástica y visual



A su vez, el Bloque I: Música y danza se estructura en tres apartados:

- A) Recepción y análisis
- B) Creación e interpretación
- C) Música y artes escénicas

Dentro de este último apartado, C) Música y artes escénicas, encontramos contenidos directamente relacionados con el tema que nos ocupa:

- El cuerpo y sus posibilidades motrices: interés por la experimentación a través de ejecuciones individuales y grupales vinculadas con el movimiento, la danza, la dramatización y la representación teatral como medio de expresión y diversión.
- El cuerpo como instrumento de expresión de emociones y forma de interacción social.
- Iniciación a la danza y coreografías sencillas.
- Capacidades expresivas y creativas básicas de la expresión corporal y dramática.
- La danza y el baile como formas de interacción social.

Estos contenidos sitúan al cuerpo y el movimiento como herramientas esenciales dentro de la educación musical, otorgándoles un papel clave en la expresión, comunicación y desarrollo integral del alumnado a través de experiencias musicales y escénicas.

A partir de este marco legislativo y curricular, abordamos el desarrollo del tema.

1.2. MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES DE LOCOMOCIÓN

Los movimientos fundamentales de locomoción son las habilidades motrices básicas que sirven de base para otros movimientos más complejos. Constituyen el soporte de la motricidad humana y su desarrollo influye directamente en el progreso global del niño.

Es esencial estimular estas habilidades en las etapas educativas, ya que su consolidación natural puede verse limitada si no se trabaja de forma consciente y dirigida. En el área de música, pueden integrarse de manera lúdica, asociando los movimientos a ritmos y pulsos musicales, lo que facilita su aprendizaje y refuerza la relación música-movimiento.

☞ Según Dalcroze, algunos ejemplos de asociación entre ritmo y movimiento son:

- Negra = caminar.
- Doble corchea = saltar.
- Cuatro semicorcheas = correr.

Los principales movimientos fundamentales de locomoción son:

- Marcha.
- Carrera.
- Cuadripedia (gateo).
- Reptación.
- Trepá.



Junto a estos movimientos, encontramos los pasos o secuencias de movimientos compuestos, que también pueden asociarse a métricas musicales:

✓ Pasos en ritmo binario (pulso-acento):

- Paso deslizado: paso lateral seguido de deslizamiento del otro pie.
- Step-touch: paso lateral seguido de golpe del pie contrario.
- Caja (box step): paso hacia delante, cruce y dos pasos hacia atrás.
- Uve (V step): dos pasos hacia delante alternando pies y dos pasos hacia atrás alternando.
- Paso cruzado: paso lateral seguido de cruce del pie contrario.

✓ Pasos en ritmo ternario (acento-pulso-pulso):

- Paso de los vascos: salto alternado sobre un pie y otro.
- Paso de vals: un paso amplio en el acento y dos pasos cortos en los pulsos.
- Paso bastón: dos pasos de vals enlazados.

El uso de estos movimientos básicos en el aula musical permite vivenciar el ritmo y la métrica corporalmente, facilitando su comprensión y disfrute.

1.3. ZONAS DE MOVIMIENTO FUNCIONAL

El conocimiento de las zonas de movimiento funcional es clave para trabajar la expresión corporal, ya que permite al alumno tomar conciencia de su propio cuerpo y explorar sus posibilidades motrices de manera global y segmentada.

El docente debe conocer las principales articulaciones y zonas implicadas en la movilidad corporal, favoreciendo su desarrollo y evitando posibles sobrecargas o limitaciones. Las principales zonas son:

✓ Columna vertebral (eje central):

- Zona sacrocoxígea (base).
- Zona lumbar (zona media).
- Zona dorsal (zona alta).
- Zona cervical (cuello).

✓ Zonas de unión:

- Cuello: conecta la cabeza y el tronco.
- Hombros: unen extremidades superiores y tronco.
- Caderas: unen extremidades inferiores y tronco.

✓ Articulaciones de extremidades:

- Rodillas: permiten flexión y absorben impactos.
- Codos: permiten flexión de brazos.
- Tobillos y muñecas: permiten movimientos de rotación y flexión.
- Pies: movilidad de dedos y extensión del empeine.
- Manos: apertura/cierre y movilidad digital.



1.4. RECURSOS PARA EL TRABAJO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

El desarrollo de la expresión corporal en la educación musical se apoya en diversos recursos que actúan como estímulos y soportes del movimiento expresivo. Entre ellos destacan:

El ritmo

El ritmo está presente de forma innata en el ser humano, a través de funciones vitales como la respiración, el latido cardíaco o la marcha. En la expresión corporal, el ritmo actúa como estructura organizadora del movimiento, favoreciendo la percepción temporal, la coordinación y la sincronización.

☞ Según Dalcroze, las primeras manifestaciones rítmicas son premusicales (marcha, salto, carrera), y deben trabajarse mediante juegos rítmicos y ejercicios de repetición que permitan variaciones de velocidad y acentuación, afianzando el sentido del pulso.

La palabra

La palabra potencia el movimiento expresivo al aportar un componente rítmico y significativo. Su uso permite:

- ✓ Integrar voz, cuerpo y percusión.
- ✓ Favorecer la articulación, el fraseo y la dicción.
- ✓ Estimular la imaginación y la creatividad.

Según Orff, el ritmo surge del lenguaje y se va musicalizando mediante pequeñas melodías (especialmente en escala pentatónica), que posteriormente se transmiten al cuerpo y a los instrumentos.

Los instrumentos

El uso de instrumentos de pequeña percusión (claves, caja china, pandero, crótalos...) complementa la expresión corporal al añadir una dimensión sonora al movimiento. Su utilización debe ser progresiva y accesible, priorizando el desarrollo rítmico y expresivo sobre la técnica instrumental.

Las actividades con instrumentos favorecen:

- ✓ La interiorización del pulso.
- ✓ La relación sonido-movimiento.
- ✓ La participación activa y creativa.

El objetivo no es lograr una interpretación técnica perfecta, sino potenciar la vivencia musical global a través de cuerpo, voz e instrumentos.



1.5. CONEXIONES EDUCATIVAS: TRANSVERSALIDAD, AGENDA 2030 Y NEUROEDUCACIÓN

El trabajo del cuerpo y el movimiento en Educación Musical contribuye al desarrollo de competencias transversales y a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, especialmente el **ODS 3 (Salud y bienestar)** al promover hábitos de vida activa y saludable, el **ODS 4 (Educación de calidad)** fomentando una educación inclusiva y equitativa, y el **ODS 5 (Igualdad de género)** al propiciar actividades cooperativas y no discriminatorias.

Desde un enfoque de neuroeducativo, se reconoce que el aprendizaje musical y corporal estimula múltiples áreas cerebrales, favoreciendo la plasticidad cerebral, la memoria, la atención, la coordinación psicomotriz y la integración sensorial. Incorporar el movimiento en el aula responde, además, a las necesidades de un aprendizaje significativo y experiencial, respetando los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje del alumnado.

La expresión corporal y el movimiento musical, al estar ligados a emociones y vivencias, facilitan un aprendizaje global, integrador y transversal, que conecta con otras áreas como Educación Física, Lengua, Valores Sociales y Cívicos o Ciencias Sociales, contribuyendo al desarrollo integral del alumnado.

2

LA RELAJACIÓN: TÉCNICAS NECESARIAS PARA LA ACTIVIDAD MUSICAL, VOCAL, INSTRUMENTAL Y DE MOVIMIENTO.

2.1 DEFINICIÓN Y TIPOS DE RELAJACIÓN

La relajación se define como el proceso voluntario mediante el cual se disminuye la tensión física y mental, favoreciendo un estado de equilibrio que predispone al aprendizaje y la expresión artística. Su uso tiene una larga tradición en prácticas como el yoga, el taichi o la meditación, y en el contexto educativo ha adquirido relevancia como estrategia para mejorar la atención, reducir la ansiedad y favorecer la concentración.

En el aula de música, la relajación no solo contribuye al bienestar general del alumnado, sino que es una herramienta imprescindible para preparar el cuerpo y la mente para las actividades vocales, instrumentales y de movimiento, optimizando su rendimiento y evitando lesiones o bloqueos.

Es fundamental transmitir al alumnado la importancia de una actitud mental activa, positiva y abierta, que complemente el estado físico relajado. Para lograrlo, las técnicas de relajación deben plantearse de manera lúdica y motivadora, adaptadas a su edad y nivel madurativo, integrándose de forma natural en la dinámica del aula.

Podemos distinguir dos tipos principales de relajación



Relajación dinámica

La relajación dinámica se basa en el movimiento. Consiste en realizar contracciones musculares controladas y coordinadas con movimientos específicos, que al alternarse con fases de distensión, producen una sensación global de relajación.

Un ejemplo clásico de esta técnica es el taichi, cuyas secuencias lentas y fluidas integran respiración, equilibrio y concentración. En el aula de música, la relajación dinámica puede trabajarse mediante:

- Juegos de imitación de animales (caminar como un gato, estirarse como un perro...).
- Movimientos de estiramiento al ritmo de una música lenta.
- Secuencias de movimiento siguiendo indicaciones corporales y espaciales (arriba, abajo, cerca, lejos).

Este tipo de relajación es especialmente útil para preparar al cuerpo antes de una actividad de danza o expresión corporal, ayudando a liberar tensiones iniciales y a tomar conciencia del propio cuerpo.

Relajación estática

La relajación estática se centra en alcanzar un estado de reposo mediante la inmovilidad y el control respiratorio. Su base es la respiración diafragmática o abdominal, que favorece una correcta oxigenación y reduce la actividad muscular involuntaria.

El diafragma, músculo que separa la cavidad torácica del abdomen, desciende al inspirar para permitir la expansión pulmonar y asciende al espirar, favoreciendo la expulsión de aire. Su activación consciente mejora el control de la respiración, clave en la actividad vocal e instrumental.

En el aula, la relajación estática puede trabajarse con:

- Ejercicios tumbados en el suelo con los ojos cerrados, observando el ritmo respiratorio y dirigiendo la atención a diferentes partes del cuerpo.
- “El globo que se hincha y deshinch”: visualización guiada de la respiración como un globo que crece y decrece al ritmo de la inspiración y espiración.
- Prácticas de respiración acompañadas de sonidos suaves (por ejemplo, soplando una vela imaginaria, haciendo zumbidos prolongados).

Este tipo de relajación resulta muy efectiva tras actividades físicas intensas o antes de una audición musical, preparando al alumnado para la escucha atenta y relajada.



2.2 APORTACIONES DE LA RELAJACIÓN A LOS DISTINTOS CAMPOS MUSICALES

Relajación y educación vocal

La relajación es esencial para una correcta emisión vocal, ya que facilita una respiración eficiente y previene tensiones en las estructuras implicadas. Una postura relajada y equilibrada permite alcanzar las alturas e intensidades sonoras sin forzar las cuerdas vocales, reduciendo el riesgo de disfonías, nódulos o fatiga vocal.

Ejemplos de ejercicios prácticos:

- Respiración diafragmática tumbados, sentados y de pie, para experimentar las diferencias posturales.
- Movimientos suaves de brazos al ritmo de la respiración (inspirar levantando los brazos, espirar bajándolos).
- Rotaciones suaves de cuello y hombros antes de cantar.

Además, se pueden incluir ejercicios con sonidos prolongados en vocales abiertas (a-e-o) para trabajar el control del aire y la proyección de la voz.

Relajación y práctica instrumental

La práctica instrumental requiere precisión motriz y coordinación, pero también puede generar tensiones musculares, especialmente en brazos, hombros, cuello y espalda. La relajación actúa en dos momentos clave:

- ☒ Antes de tocar, como preparación para favorecer la concentración y la disposición física.
- ☒ Después de tocar, para eliminar tensiones acumuladas y recuperar la flexibilidad muscular.

Ejemplos de actividades:

- Sacudidas suaves de manos y brazos.
- Movimientos circulares de muñecas y hombros.
- Estiramientos de dedos y antebrazos.

Estas prácticas también contribuyen a la conciencia corporal, evitando malas posturas y sobrecargas musculares que a largo plazo podrían derivar en lesiones.



Relajación y práctica del movimiento y la danza

En el ámbito de la danza y la expresión corporal, la relajación es clave para desbloquear tensiones, ampliar la conciencia corporal y facilitar la fluidez de los movimientos. Permite al alumnado percibir mejor sus segmentos corporales, sus funciones y posibilidades, mejorando la coordinación y la expresividad.

El proceso suele partir de una relajación segmentaria (centrada en zonas concretas: cuello, hombros, caderas...) para llegar a una relajación global.

Ejercicios prácticos:

- Movimientos rotatorios suaves de cuello, hombros y caderas guiados por la voz del docente o al ritmo de una música tranquila.
- “Muñeco de trapo”: dejar caer el peso del cuerpo desde la cabeza hasta los pies, balanceándose suavemente.

Además de su función preparatoria, estas prácticas ayudan a mejorar la calidad del movimiento expresivo, favoreciendo una mayor libertad y naturalidad en la interpretación artística.

2.3 TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE RELAJACIÓN APLICADAS AL AULA DE MÚSICA

Existen diversas técnicas de relajación que pueden emplearse en el contexto educativo para favorecer la actividad musical, vocal, instrumental y de movimiento. Su aplicación permite preparar al cuerpo y la mente, prevenir tensiones y mejorar la concentración y el bienestar del alumnado. Entre las más relevantes destacan:

✓ Relajación progresiva de Jacobson

Consiste en tensar y relajar de forma voluntaria y secuencial los distintos grupos musculares, aprendiendo a identificar y liberar la tensión acumulada. Es especialmente útil para el alumnado con tendencia a la rigidez corporal o nerviosismo antes de cantar, tocar o bailar.

Ejemplo en el aula: hacer una secuencia guiada de “apretar y soltar” manos, brazos, hombros, cuello y rostro, acompañada de respiración consciente.

✓ Entrenamiento autógeno de Schultz

Basado en visualizaciones y autoinstrucciones verbales, busca inducir una sensación de peso y calor en las extremidades y calma general. Aunque su práctica completa requiere entrenamiento, puede adaptarse al aula mediante visualizaciones sencillas acompañadas de música relajante.

Ejemplo en el aula: imaginar que los brazos son globos que flotan mientras suena una música suave, favoreciendo la distensión muscular.

✓ Técnica Alexander

Método centrado en la toma de conciencia postural y la eliminación de tensiones innecesarias en la actividad corporal y vocal. Resulta muy beneficioso en la práctica instrumental y vocal, ayudando a prevenir sobrecargas y mejorar la coordinación.

Ejemplo en el aula: corrección consciente de la postura al tocar instrumentos o al cantar, practicando movimientos desde una alineación equilibrada del eje corporal.



✓ **Mindfulness aplicado al movimiento**

La atención plena o mindfulness puede aplicarse al movimiento para mejorar la percepción corporal y sensorial, favoreciendo la relajación y la concentración en la actividad musical.

Ejemplo en el aula: caminar lentamente por el espacio, sintiendo el contacto de los pies con el suelo, acompañados de respiración consciente y sin estímulos auditivos externos.

✓ **Visualización guiada**

Consiste en imaginar escenarios, sensaciones o movimientos relajantes, integrando elementos musicales (sonidos de la naturaleza, música instrumental lenta). Facilita la relajación mental y corporal previa a actividades artísticas.

Ejemplo en el aula: pedir al alumnado que cierre los ojos e imagine que están tumbados en una pradera mientras escuchan sonidos de pájaros y viento, guiando la respiración.

Incorporar estas técnicas en la práctica educativa contribuye a mejorar la calidad de la actividad musical, vocal, instrumental y de movimiento, además de potenciar el bienestar emocional y físico del alumnado. Su aplicación debe ser adaptada, progresiva y respetuosa con las características individuales y grupales, integrándolas de forma lúdica y significativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

3

LA DANZA EN LA EDUCACIÓN MUSICAL.

La danza constituye una manifestación artística universal en la que el cuerpo, el movimiento y la música se integran como medio de expresión, comunicación y creación. En el ámbito educativo, la danza es una herramienta pedagógica fundamental para el desarrollo integral del alumnado, ya que favorece la coordinación, la expresión emocional, la creatividad y la socialización, al tiempo que conecta al estudiante con su patrimonio cultural.

En la educación musical, la danza permite vivenciar la música a través del cuerpo, reforzando la percepción rítmica, el sentido espacial y la conciencia corporal.

3.1. FUNCIÓN DE LA DANZA

Todos los tipos de danza comparten su carácter expresivo y comunicativo a través del movimiento. En el contexto educativo, podemos identificar diversas funciones pedagógicas de la danza:

- ✓ **Función emocional:** la danza actúa como vía de liberación emocional y disfrute, favoreciendo la expresión de sentimientos y emociones.
- ✓ **Función corporal:** permite una mejor toma de conciencia del esquema corporal, desarrollando la coordinación, el equilibrio y la lateralidad.
- ✓ **Función social:** fomenta la integración grupal, el respeto por los demás y la cooperación a través de la participación conjunta en coreografías y danzas grupales.
- ✓ **Función automotivacional:** refuerza la confianza en uno mismo y la autoestima, al permitir al alumnado explorar y experimentar con su cuerpo en un entorno seguro y creativo.



3.2. TIPOS DE DANZAS

La clasificación de las danzas puede abordarse desde diversos criterios. En el ámbito educativo y pedagógico, destacamos:

- **✓ Danza dramática:** integra el movimiento con la narración, representando una historia o argumento a través de la expresión corporal. Ejemplo: las danzas teatrales en representaciones escolares.
- **✓ Danza lírica:** pone el énfasis en las capacidades técnicas y expresivas del intérprete, valorando la calidad estética, la destreza y la interpretación.
- **✓ Danza popular:** incluye aquellas danzas de origen tradicional o social que se transmiten colectivamente y forman parte del patrimonio cultural de un pueblo. Ejemplo: la Jota, la Sardana, el Auresku.
- **✓ Danza jazz:** surgida en Estados Unidos, combina movimientos rítmicos, sincopados y contratiempos, caracterizada por su energía y dinamismo, propia de géneros como el jazz o el musical.

3.3. ACCIONES CORPORALES Y UTILIZACIÓN EXPRESIVA

La danza se construye a partir de acciones corporales básicas que el niño ya posee de manera natural:

- Desplazarse, saltar, correr, girar, balancear, arrastrarse...

Estas acciones, organizadas y estructuradas dentro de una coreografía o improvisación, adquieren una función expresiva. Además, los gestos corporales complementan el movimiento, aportando significado, intención y comunicación no verbal.

El trabajo de las acciones y gestos en la educación musical permite al alumnado ampliar su repertorio expresivo, desarrollando habilidades de comunicación a través del cuerpo.

3.4. MOVIMIENTOS Y FORMAS DE USO EXPRESIVO

Los movimientos en la danza poseen un significado simbólico y expresivo según su naturaleza:

- **Movimientos simétricos:** realizados con ambos lados del cuerpo en paralelo; transmiten equilibrio, estabilidad y orden.
- **Movimientos asimétricos:** un lado del cuerpo predomina; evocan dinamismo, desequilibrio o inestabilidad.
- **Movimientos simultáneos:** ocurren de manera conjunta en diferentes partes del cuerpo; sugieren control y fuerza.
- **Movimientos sucesivos:** se encadenan de forma fluida; evocan suavidad, calma o continuidad.
- **Movimientos de extensión:** amplios, abiertos; transmiten alegría, seguridad y confianza.
- **Movimientos de contracción:** cerrados, pequeños; expresan timidez, introspección o tensión.

Conocer estas categorías permite a los docentes diseñar actividades y coreografías con intencionalidad expresiva, potenciando la comunicación artística del alumnado.



3.5. ESPACIOS Y NIVELES

En la danza, el manejo del espacio es esencial para la organización del movimiento y su relación con el entorno. Distinguimos:

- **✓ Espacio personal:** el área que rodea al cuerpo, limitado al alcance de sus extremidades. En este espacio se trabaja la conciencia corporal individual.
- **✓ Espacio general:** el espacio compartido con otros en el escenario o aula. Su gestión promueve habilidades sociales, respeto del espacio del otro y organización colectiva.

Asimismo, dentro del espacio personal, podemos trabajar diferentes niveles de altura:

- **Nivel bajo:** cerca del suelo (sentado, tumbado).
- **Nivel medio:** entre el bajo y el alto (posición erguida básica).
- **Nivel alto:** elevaciones o saltos que alejan al cuerpo del suelo.

El uso consciente de estos niveles en las actividades de danza permite enriquecer la expresividad, la creatividad y la variedad de movimientos.

3.6. DANZA Y MÚSICA

La danza está intrínsecamente ligada a la música, ya que el ritmo, la melodía y la dinámica musical condicionan y estimulan el movimiento. Incorporar música en las actividades de danza no solo actúa como acompañamiento sonoro, sino que refuerza el sentido rítmico, la memoria musical, la escucha activa y la coordinación motriz.

👉 La selección musical debe adaptarse a los objetivos pedagógicos:

- Ritmos binarios o ternarios sencillos para juegos rítmicos.
- Melodías conocidas para coreografías de grupo.
- Músicas de diferentes culturas para explorar danzas tradicionales.

La música actúa como factor motivador, facilitando la implicación y el disfrute del alumnado.

3.7. DANZAS TRADICIONALES, POPULARES Y UNIVERSALES

La danza forma parte del patrimonio cultural y social de los pueblos, transmitiéndose a través de generaciones. Según su grado de difusión, distinguimos:

- **✓ Danzas tradicionales:** vinculadas a una región concreta, con fuerte arraigo cultural y función identitaria. Ejemplo: el chotis en Madrid
- **✓ Danzas populares:** extendidas a nivel nacional o regional, con carácter festivo y participativo. Ejemplo: la Jota aragonesa.
- **✓ Danzas universales:** con proyección internacional y presencia global. Ejemplo: el vals.

👉 El trabajo de estas danzas en el aula fomenta el respeto por la diversidad cultural, el sentido de pertenencia y la apreciación del patrimonio inmaterial, alineándose con los principios de la Agenda 2030 y la educación intercultural, acerca al alumnado a la adquisición del objetivo de etapa. J) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas, establecido en el Real Decreto 157/2022 artículo 7.



3.8. EJEMPLO PRÁCTICO: SITUACIÓN DE APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA DANZA

El artículo 2 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, define las situaciones de aprendizaje como:

“situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.”

A partir de esta definición, planteamos una situación de aprendizaje que integra la danza, la expresión corporal, la música y la dimensión social, orientada al desarrollo competencial del alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria.

- **Título de la situación de aprendizaje:** “Danzando por la paz: un baile para nuestra comunidad”
- **Producto final:** Creación y representación de una coreografía grupal original inspirada en danzas tradicionales y populares, con mensaje social de paz, convivencia y respeto, presentada en un acto escolar abierto a familias y comunidad educativa.
- **Desafíos globales del S.XXI:** Esta situación de aprendizaje adopta un enfoque de aprendizaje-servicio, ya que el producto final trasciende el aula y contribuye al bienestar y sensibilización de la comunidad educativa, utilizando el arte como medio de expresión y transformación social.
 - ODS 3: Salud y bienestar, al promover hábitos de vida activa y saludable.
 - ODS 4: Educación de calidad, al garantizar una educación inclusiva y equitativa a través del arte.
 - ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas, al fomentar una cultura de paz, respeto y convivencia.
- **Competencias clave:** Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC), Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) y Competencia en ciudadanía (CC).
- **Competencia específica 2:** “Investigar sobre manifestaciones culturales y artísticas y sus épocas, empleando diversos canales, medios y técnicas, para disfrutar de ellas, entender su valor y empezar a desarrollar una sensibilidad artística propia.”
- **Criterio de evaluación 2.2.** “Reconocer elementos característicos básicos de distintas manifestaciones culturales y artísticas que forman parte del patrimonio.”
- **Contenidos:** (Bloque C – Música y Artes Escénicas):
 - El cuerpo y sus posibilidades motrices y creativas.
 - Lenguajes expresivos básicos.
 - Capacidades expresivas y creativas de uso común de la expresión corporal y dramática.



- **Secuencia didáctica:**

- Duración total: 4 sesiones de 45 minutos.

- **Sesión 1: Exploramos las danzas del mundo.** Proyección y escucha de vídeos de danzas tradicionales y populares de diferentes culturas. Debate guiado: ¿qué transmiten estas danzas? ¿qué emociones o valores están presentes? Análisis básico de elementos comunes: movimiento, ritmo, vestimenta, espacio. Introducción práctica: imitación de pasos básicos, trabajando **movimientos simétricos/asimétricos y niveles espaciales (bajo, medio, alto)**.

- ☒ Técnica integrada: **relajación dinámica inicial** (movilización suave de cuello, hombros y caderas con música tranquila) para liberar tensiones y preparar el cuerpo.

- **Sesión 2: Creamos nuestra coreografía con mensaje** Lluvia de ideas: ¿qué mensaje social queremos transmitir? (paz, inclusión, amistad, igualdad...). Selección y combinación de movimientos básicos y gestos expresivos. Composición colectiva de la primera parte de la coreografía. Ensayo inicial.

- ☒ Técnica integrada: **relajación estática** al final (respiración diafragmática tumbados) para favorecer la calma y la concentración.

- **Sesión 3: Refinamos y dramatizamos** Completar la coreografía incluyendo elementos expresivos dramáticos. Ensayo completo en el espacio general, trabajando las transiciones espaciales. Introducir movimientos sucesivos y simultáneos para enriquecer la expresividad.

- ☒ Técnica integrada: **práctica de visualización guiada** (imaginar la actuación final, conectando emoción y movimiento).

- **Sesión 4: Ensayo general y presentación**

- Ensayo general completo con música en el espacio de representación. Ajustes finales. Presentación de la coreografía a familias y comunidad educativa, explicando los valores que transmite. Círculo final de reflexión: compartir emociones, aprendizajes y retos superados.

