



5 grandes ejes

- 1) Conocimientos
- 2) Procedimientos
- 3) Actitudes
- 4) Sentimientos

percibir
interpretar
analizar
decidir
ejecutar
evaluar

PRÁCTICA y REFLEXIÓN
Contextos variados

CONDUCTA MOTORA

Percepción
Emoción
Cognición
Salud y hábitos
Trabajo en equipo
fair play

«las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo»



5 grandes ejes

- 1) Dominar habilidades y patrones motores VARIADOS
- 2) Comprender conceptos, principios, estrategias sobre AF
- 3) Alcanzar y mantener una aptitud/condición física SALUDABLE
- 4) Comportamiento personal y social responsable
- 5) Valorar la AF desde la salud, placer, autosuperación, desafío, EXPRESIÓN personal e interacción social

percibir
interpretar
analizar
decidir
ejecutar
evaluar

PRÁCTICA y REFLEXIÓN
Contextos variados

Reflexionar lo que se hace, por qué, etc
Analizar entornos sociales
Limites y posibilidades motrices
Relación con los demás
Actuaciones propias y ajenas
Mercado y prácticas de AF y deporte

Hábitos saludables de actividad física regular

Actitudes críticas contra prácticas sociales no saludables

Salud

conocimientos

PRÁCTICAS EN ENTORNOS DIFERENTES

- Rendimiento
- Reto expresivo
- Recreación
- Ergonomía

PRÁCTICAS EN SITUACIONES

- ocio, turismo
- activo actividades de fitness o wellness, juegos y deportes
- manifestaciones artísticas
- Estables
- De oposición
- De cooperación
- De adaptación
- De artística y expresivos

EDUCACIÓN FÍSICA
Primaria

SALUD
Adherencia a A.F. regular, seguridad, prevención y gestión tiempo ocio

Competencia motriz

AUTONOMÍA
Saber qué hacer, cuándo, cómo, con quién y dónde

PRÁCTICA EN SITUACIONES:

- Estables
- De oposición
- De cooperación
- De artística y expresivos
- De adaptación

conocimientos procedimientos
sentimientos actitudes

PRÁCTICA EN ENTORNOS DIFERENTES:

- Rendimiento
- Reto motriz
- Reto expresivo
- Recreación
- Deporte

EDUCACIÓN FÍSICA
Secundaria & Bachillerato

EXPRESIÓN CORPORAL

- Explorar su potencial motor (EXPRESIVO)
- Habilidades comunicativas, expresivas y artísticas
- El juego como eje, pero con análisis, reflexión y transferencia

"Educación Artística" también se contempla en el "Bloque 3. La música, el movimiento y la danza" de "Educación musical".

PRÁCTICAS EN SITUACIONES

Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciales y temporales seleccionando y combinando las habilidades motrices.

- Usar recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades (...) artísticas.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Adaptar desplazamientos, equilibrios, salto, **habilidades motrices básicas** de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.), giros y otras habilidades a diferentes tipos de entornos y de **ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS**, teniendo en cuenta los parámetros espacio-temporales

REPRESENTA personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los **recursos expresivos del cuerpo** individualmente, en parejas o en grupos, también a partir de estímulos rítmicos o musicales

BAILES Y DANZAS sencillas de distintas culturas y épocas, siguiendo una coreografía establecida

COMPOSICIONES GRUPALES partiendo de **estímulos musicales, plásticos o verbales.**

Por Marta Arévalo

EXPRESIÓN CORPORAL

- Caracter estético y comunicativo del movimiento
- Producir, comprender y valorar respuestas motrices expresivas
- Uso del espacio, calidades del movimiento, coordinación con otros, desinhibición, ritmo, imaginación y creatividad con uso de técnicas (canciones motrices, danza, juego dramático, juegos simbólicos expresivos, circo, acrosport, etc.

LOMCE Curriculum oficial
RD 1105/2014, de 26 de diciembre (BOE, 3-1-2015)

1º CICLO ESO

Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas usando técnicas de EC y otros

TÉCNICAS Y CREATIVIDAD ESPACIO/TIEMPO/INTENSIDAD
BAILES Y DANZAS, sincronización
IMPROVISACIONES
comunicación espontánea

2º CICLO ESO

Comprender y presentar montajes individuales o colectivos seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva

COMPOSICIONES ARTÍSTICAS CON TÉCNICAS
INTENCIONALIDAD EXPRESIVA
MONTAJES ARTÍSTICOS
PARTICIPACIÓN ACTIVA EN MONTAJES

BACHILLERATO 1º

Crear y representar composiciones colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiada a la intencionalidad

COMPOSICIÓN Y MONTAJES PARTICIPACIÓN Y REPRESENTACIÓN individuales y colectivas
INTENCIONALIDAD EXPRESIVA Y ESTÉTICA
ACCIONES MOTRICES - **SENTIDO DEL PROYECTO**

CC BY NC

cuerpo

mirada hacia **DENTRO** de ti

comunidad

El poder de lo **colectivo** desde los **procesos creativos** y la **comunicación** expresiva corporal

Dimensión expresiva del movimiento

La EC es exteriorizar mundo interior (**EXPRESIVIDAD**), ponerlo en común con los demás (**COMUNICACIÓN**), a través de procesos originales de **CREACIÓN** investigando lo **ESTÉTICO** en búsqueda de lo significativo.

creatividad



"(...) lo importante es entender esta expresión externa de la energía vital interior" (Laban, 1978)

mirada (consciente comunicativa) hacia **FUERA** de ti

INTEGRACIÓN de:
lo físico
lo cognitivo
lo emocional
lo social
¿lo espiritual?

IDENTIDAD
EMOCIÓN
PERCEPCIÓN

Cuerpo (ser) como **experiencia** artística

KINESFERA

Exploración del espacio como espacio físico y también de su dimensión social y simbólica

El mundo de las formas
El mundo de los objetos

mover es dibujar en el espacio

espacio

Gravedad Global y segmentario
Mirada Foco atencional
Proyección Presencia
Conciencia corporal Diálogo tónico
Esquema e imagen corporal expresiva
Relajación y respiración
Control corporal o tónico
Base de la coordinación
Sensaciones propioceptivas
Sentidos externos
Sensaciones interoceptivas
Habilidades motrices básicas y específicas (técnicas) y Cualidades físicas

ELEMENTOS

Lugar, entorno, contexto...
volumen
superficie
proyección
trayectorias
foco
distancias
grande-pequeño
planos, ejes
abierto-cerrado
alto-medio-bajo
(in)cómodo
flexión-extensión
rotaciones
abrir-cerrar
texturas
(a)simetría
Distancia PROXEMIA

Confianza
Aceptación
Complicidad
Empatía
Sincronía
Contacto
Encuentro
Roles
Diálogos
Complicidad
Conocimiento desde la relación con los otros
Aprendizaje cooperativo

anticipación
sincronización
(des)acelerado
tempo-velocidad
brusco-débil
duración
alterno
canon
acompañado
repetitivo
continuo
(in)cómodo

El tiempo lo percibimos como algo cuantitativo y cualitativo

tiempo

IDENTIDAD COLECTIVA
Expresión común
Pertenencia

"ESCUCHA" CORPORAL

Cuerpo (ser) **colectivo** como **experiencia** artística

Estructurar y ordenar
RITMO MUSICAL
RITMO MOTOR

DINÁMICAS

TIEMPO: propio vs ajeno
acciones cotidianas
acciones artísticas

¿Calidades del movimiento? carácter peculiar que toma el movimiento como resultado de combinar las diferentes manifestaciones del uso de la gravedad, tensión muscular entre otros (cuerpo), espacio y tiempo (Learreta, Sierra y Ruano, 2005)

teachers

- 1) Caracter abierto de la experiencia de aprendizaje, sabemos punto de partido pero no final, y a veces ni camino
- 2) Propuestas planteadas como RETOS y desafíos expresivos
- 3) Para progresiones, complejidad expresiva, coordinativa, rítmica, autonomía, técnicas, de lo colectivo a lo individual, de lo concreto a lo abstracto
- 4) Importancia del "calentamiento físico y/o EXPRESIVO", vínculo y clima
- 5) Marcador hipotético: Procesos creativos 5 - Reproducción de modelos 1
- 6) Marcador hipotético: Construcción 4 - Improvisación 3
- 7) Reforzar/evaluar logro expresivo: lo original, personal, intencional, cooperativo, emocional (provoca en uno y en otros), sincronizado (escucha)
- 8) El papel de la técnica es aumentar el repertorio y acercamiento a lo cultural, ¡es el medio y no el fin!
- 9) Uso de juegos simbólico, dramático, de improvisación, actividades analíticas y técnicas: canciones motrices, circo, acrosport, teatro, danza...
- 10) El trabajo creativo de construcción requiere TIEMPO
- 11) Papel del profesor: será guía que se expone expresivamente también
- 12) Orientación prácticas hacia salud, bienestar emocional, mejora del mundo

* Coteron, J. et al (2008)





10 claves para actividades coreográficas educativas

Dra. Marta ARÉVALO
Universidad de Alcalá
www.lacajonera.com
marta.arevalo@uah.es



Ritmo y sincronización

La música a utilizar debe estar dentro del mejor rango de sincronización sensomotora (Montilla, 2001):
60-150 pulso x minuto
75-120 ppm ¡el mejor!

La elección de la música condiciona la temática a expresar, por lo que debe elegirse conjuntamente

La **CREATIVIDAD** requiere tiempo y orientación en fases: exploración y construcción

Da **ROLES** al grupo coreográfico: portavoz, montador de música, vestuario, etc.

Crea **CLIMA** de confianza expresiva corporal mediante actividades para competencias previas

Competencias previas a desarrollar

DESINHIBICIÓN
No miedo, vergüenza usando EC

CONCIENCIA CORPORAL
sentirte desde dentro, expresar hacia afuera

RITMO
pulso, acento, frases, tempo

calidad de **MOVIMIENTO**
bruscos-continuados, tensos-relajados, rectos-curvos, abiertos-cerrados

Foco, trayectorias, niveles, **ESPACIO EXPRESIVO**, enlaces, transiciones

Expresión facial, **MIRADA**, pies y manos

RELACIÓN EXPRESIVA interpersonal y contacto

PUESTA EN ESCENA: iluminación, caracterización, vestuario, decorado

EXPRESIVIDAD, COMUNICACIÓN, CREATIVIDAD Y ESTÉTICA

RETOS TEMÁTICOS

objetos, hechos, ideas, emociones
Puedes dar consignas, **TEMÁTICAS** sobre las que elegir, por ejemplo: pictogramas, noticia de prensa, frase célebre, acontecimiento histórico, etc.
Preguntad a alumnos: ¿qué quieres sentir yo hacer sentir al espectador: reír, llorar, estremecerse, pensar...?

Habilidades básicas (giros, saltos, agarres...)

Técnica
aporta recursos, pero no es imprescindible

Habilidades específicas (bailes de salón, circo, clown, hip hop...)

ACOMPaña
autonomía versus dirigido

No "infantilizar" los **RETOS** expresivos

TICS

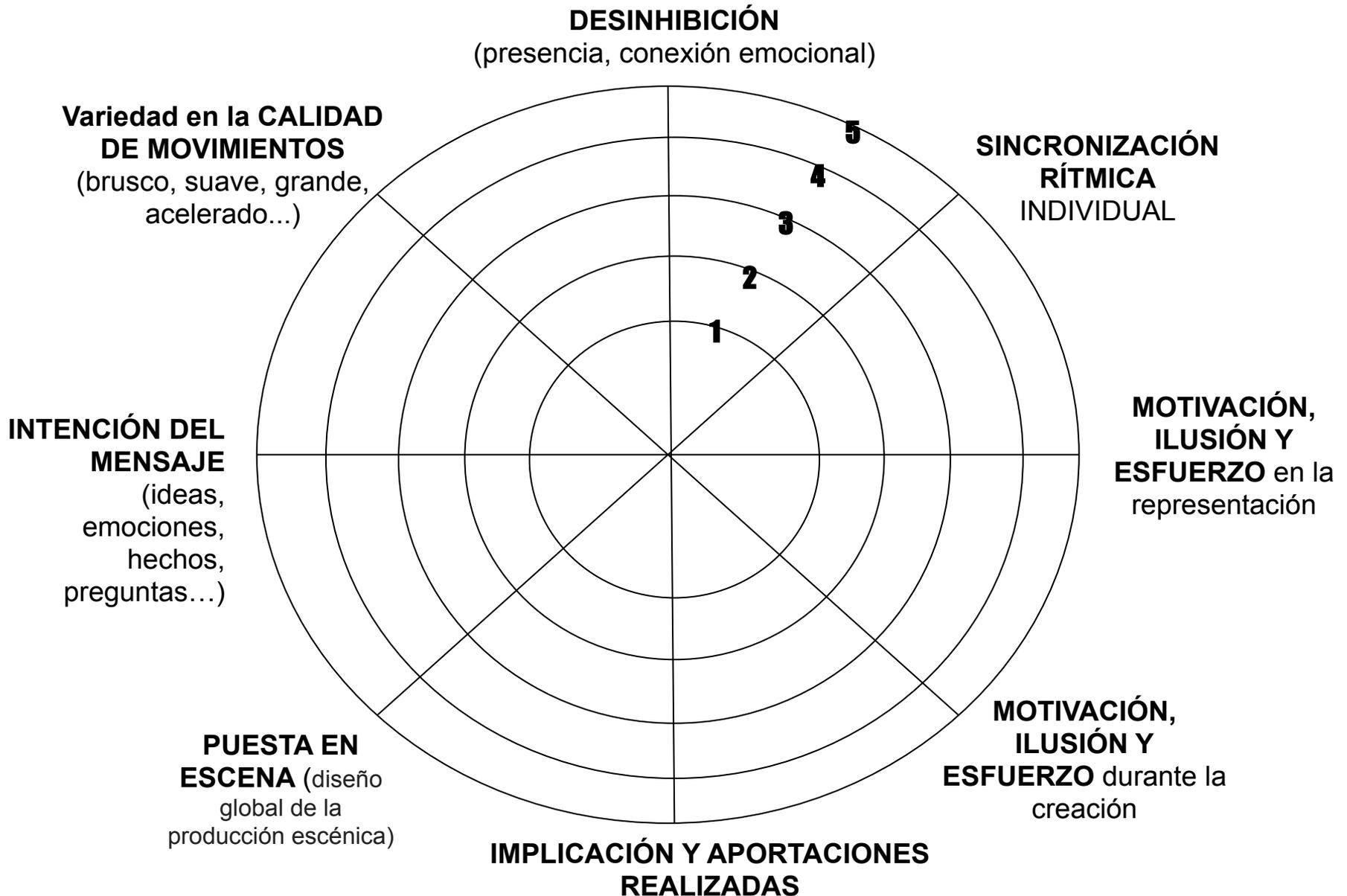
Edición vídeo vía móvil en ensayos, publicitar la pre y la post función, documentos colaborativos online, software Canva para cartelería

Reflexión, rúbrica, diario

Tras actuación (producto cerrado) co/autoevaluar competencias, proceso y resultado final

Secuencia o montaje: _____

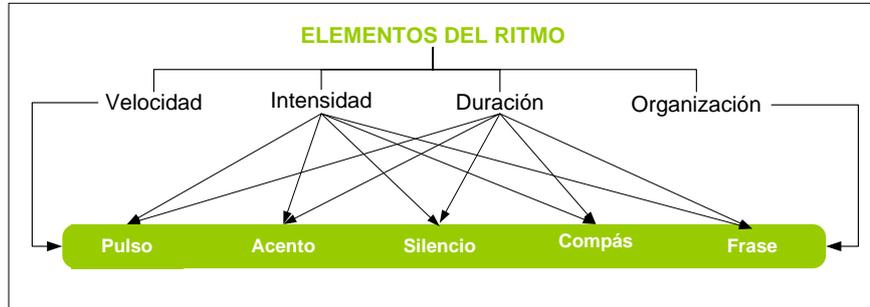
Diana de Evaluación INDIVIDUAL



MATERIAL DE CONEXIÓN TEORÍA-PRÁCTICA: EL RITMO

Prof. Marta Arévalo

A continuación, se presenta un mapa de los componentes del ritmo y su conexión con los elementos del ritmo musical que utiliza la expresión corporal y la danza.



SOLFEO MOTRIZ – procesos de simbolización

En pequeños grupos, realizar una coreografía leyendo "la partitura" (2 o 4 frases musicales de 8 pulsos cada una) con movimientos expresivos. Colorea los pulsos acentuados y los semiacentuados.

○ 1 tiempo

★ 2 tiempos

| 1/2 tiempo

⊗ 1 tiempo/sin movimiento

AUTOVALORACIÓN

Ítems	★	★★	★★★
Duración de los movimientos	No nos hemos ajustado a muchos símbolos y duraciones	En general, nos hemos ajustado a "la partitura"	Nos hemos ajustado a la partitura siempre
Ajuste al tiempo	A veces no vamos con los pulsos de la música	Normalmente vamos con los pulsos de la música	Siempre vamos con los pulsos de la música
Nº de frases hechas	Hemos hecho 1 frase musical	Hemos hecho 2 frases	Hemos hecho 3 o más
Originalidad	No son muy singulares	Son movimientos algo singulares	Son muy originales los movimientos utilizados
Expresividad	No se entiende del todo el mensaje	Se entiende el mensaje	Se comprende claramente el mensaje
Colaboración	No nos hemos entendido bien el grupo	Nos hemos entendido bastante bien	Hemos colaborado muy bien

Define con tus palabras:

Pulso

Acento

LAS MEJORES SINCRONIZACIONES (Montilla, 2001) se dan entre 75 ppm a 120 ppm. Existe una zona más amplia, ZONA DE SINCRONIZACIÓN SENSOMOTORA, entre 300 ppm a 33 ppm.

🔔 ppm (PULSACIONES POR MINUTO)	
33	
60	Rango más adecuado
75	Mejores respuestas sensomotoras 
120	
150	de sincronización
300	

(Montilla, 2001)

Para poder ajustar el ritmo motor al musical y viceversa es necesario ANTICIPARSE al ritmo dado, bien sea con el movimiento o con la música. La total anticipación de la respuesta es lo que se denomina SINCRONIZACIÓN.

¿Cuánto crees que te cuesta sincronizarte con la música? (del 1 al 5 siendo 1 nada y 5 todo)

¿Qué tipo de movimientos expresivos habéis realizado?

Inventar otras 4 frases musicales:

AUTOEVALUACIÓN MONTAJE - Título:

CRITERIOS	¡A seguir trabajando!	¡Por buen camino!	¡Excelente!	Nº
Desinhibición (10%)	Más o menos conscientemente, se comunica sentimientos de vergüenza	Se realiza el montaje con bastante soltura y poca vergüenza	Se concentra toda la comunicación en el montaje, sin signos de vergüenza	
Riqueza y definición de movimientos (10%)	No hay una gran variedad de movimientos y los existentes no están claros y delimitados en la acción	Usa bastantes movimientos y quedan bastante definidos (inicio, desarrollo y final)	Utiliza muchos y diversos movimientos, que quedan claramente delimitados (inicio, desarrollo y final)	
Comunicación del mensaje (10%)	No se comprende o traslada a la acción lo que quiere contarse y ofrecer al espectador, sea sobre algo concreto o más abstracto	Queda bastante clara la intención de lo que quiere comunicarse o contarse, sea sobre algo concreto o más abstracto	Queda muy clara la intención de lo que quiere comunicarse o contarse, sea sobre algo concreto o más abstracto	
Ajuste al ritmo (10%)	Los movimientos realizados no se ajustan a las estructuras rítmicas	Los movimientos realizados se ajustan bastante a las estructuras rítmicas	Los movimientos realizados se ajustan muy bien a las estructuras rítmicas	
Creatividad (10%)	La propuesta no es original ni singular y puede estar repleta de estereotipos	La propuesta es bastante original, singular	La propuesta es muy original, muy singular	
Expresión Facial (10%)	La cara y sus potenciales expresiones no acompañan a lo que se ha creado	La cara y sus potenciales expresiones acompañan frecuentemente a lo que se ha creado	La cara y sus potenciales expresiones acompañan siempre a lo que se ha creado y potencian el montaje	
Puesta escénica (10%)	No se han aprovechado elementos como el maquillaje, el vestuario, el atrezzo, las luces y/u otros elementos	Se han usado con bastante acierto elementos como el maquillaje, el vestuario, el atrezzo, las luces y/u otros elementos	Se ha enriquecido la propuesta con elementos como el maquillaje, el vestuario, el atrezzo, las luces y/u otros elementos	
Utilización del espacio (10%)	No se ha aprovechado toda la riqueza del espacio en cuanto al uso de todos los niveles, trayectorias, organizaciones y la kinesfera	Se ha podido ver en gran medida el uso del espacio al utilizar todos los niveles, trayectorias, organizaciones, foco/s y la kinesfera	Se ha podido ver la riqueza en el uso del espacio al utilizar todos los niveles, trayectorias, organizaciones, foco/s y la kinesfera	
Actitud: Implicación, trabajo, asistencia y participación (PROCESO) - (20%)	No se ha manifestado una actitud adecuada durante el desarrollo del trabajo, en cuanto a falta de cooperación, asistencia, toma de decisiones y resolución de retos	Se ha manifestado en gran medida una actitud adecuada durante el desarrollo del trabajo, en cuanto a cooperación, asistencia, toma de decisiones y resolución de retos	Se ha manifestado siempre una actitud adecuada durante el desarrollo del trabajo, en cuanto cooperación, asistencia, toma de decisiones y resolución de retos	

Otros comentarios y calificación final:

