



Trabajo Fin de Grado

La música como recurso didáctico en clase de educación física

Autor

Jesús Jorge Colón García

Directora

Ana Isabel Serrano Osanz

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2017/2018

Índice

INTRODUCCIÓN.....	3
JUSTIFICACIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	4
METODOLOGÍA.....	5
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
Efectos de la música en nuestro cuerpo.....	5
Tipos de música a utilizar.....	8
Elementos de la música en educación física.....	9
La música como recurso didáctico.....	10
¿Cómo mejora la música a la educación física?.....	15
Factor motivacional.....	19
Cómo introducir la música en clase de educación física.....	24
Psicomotricidad.....	25
Música y expresión corporal.....	27
CONCLUSIONES.....	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31

La música como recurso didáctico en clase de educación física

The music as educational resource in physical education

- Elaborado por Jesús Jorge Colón García
- Dirigido por Ana Isabel Serrano Osanz
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2018.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 11.622

Resumen

En este trabajo se pretende abordar el tema de la importancia que tiene la música en la etapa escolar, centrándonos en los múltiples beneficios que podemos adquirir siempre y cuando la utilicemos de manera adecuada. Además, trabajando interdisciplinariamente con el área de educación física. Se tratan temas desde cómo nos afecta la música, qué elementos podemos trabajar, cómo nos permite mejorar la educación física, cómo debemos introducirla, etc. Se ha llevado a cabo a través de una búsqueda de diferentes autores que han experimentado y demostrado una serie de pautas y recomendaciones para conseguir el mayor beneficio de este recurso didáctico. Con este trabajo, se quiere demostrar basándonos en resultados, la necesidad de trabajar con música en la clase de educación física para conseguir unos resultados óptimos dentro del ámbito escolar. Además, se describen una serie de conclusiones que ayudaran al lector a ampliar sus conocimientos y a mejorar la comprensión del trabajo.

Palabras clave

Música, Educación Física, recurso didáctico.

INTRODUCCIÓN

En este Trabajo Fin de Grado se va a realizar una revisión sistemática de la principal bibliografía existente acerca de la música como recurso didáctico y su aplicación en la educación física. La elección del tema surge por los amplios beneficios que ofrece la música en la escuela, sobre todo, para la realización de la actividad física centrándonos en la educación física de Educación Primaria. En este trabajo podemos encontrar información procedente de distintas investigaciones desde años atrás hasta otras más actuales. También se presentan pautas para utilizar este recurso de manera eficaz teniendo en cuenta todo lo recogido en la investigación.

JUSTIFICACIÓN

El hecho por el cual he elegido realizar el trabajo de fin de grado sobre la música como recurso didáctico en la educación física, es debido a que en lo personal siempre he estado vinculado con la música desde que era pequeño. A la edad de 11 años, comencé con el proceso de aprendizaje de la guitarra eléctrica, posteriormente la puse en escena ante un público, y fue una de las experiencias más gratificantes que he tenido. En cuanto al tema de la educación física, esto es porque al igual que con la música, he estado en contacto con el deporte toda mi vida ya sea en fútbol, tenis, natación, etc. Por ahora, como entrenador personal, ayudo a personas que quieren mejorar su condición física y su salud. Estoy interesado en ampliar conocimientos referidos a la actividad física por lo que intento complementar mi formación leyendo estudios sobre el tema. Además, he realizado la mención de educación física en mi último año de carrera debido a que me ayuda a desarrollar mis conocimientos y a tener la oportunidad de trabajar con niños y conseguir que ellos disfruten tanto o más que yo.

Sin embargo, dejando de lado el factor personal, desde mi punto de vista creo que es un tema interesante y que no se utiliza, en algunos casos, todo lo que se debería. De hecho, hay un gran número de maestros de educación física que no utilizan la música en sus clases, quizá por desconocimiento o por la dificultad que requiere preparar un repertorio musical adecuado, pero pienso que puede ser beneficioso para los alumnos tal y como demuestran diversos estudios.

Debo añadir que, en mi opinión, se debe llevar a cabo desde edades tempranas y no dejarlo para la etapa en primaria.

Se puede sacar mucho partido a la música en educación física, ya sea por factores psicológicos, motrices o cognitivos. Son dos contenidos que se pueden trabajar de manera interdisciplinar en donde los alumnos sean capaces de desarrollar las competencias musicales y corporales de forma conjunta.

Los alumnos necesitan aprender divirtiéndose, crear relaciones entre ellos, modificar conductas, establecer un vínculo alumno-profesor. Para todo esto la música nos permite crear juegos y opciones para conseguir que suceda debido a la gran variedad de músicas y elementos que hay para trabajar.

OBJETIVOS

Aportar bibliografía específica al objeto del trabajo

Destacar el valor didáctico de la música para su uso en clases de Educación Física

Dar una visión personal sobre la importancia de la música en el desarrollo del niño en la etapa de la educación primaria a través de la educación física.

METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología, la mayor parte de la investigación ha sido a través de la lectura y estudio de artículos y de libros. De todas maneras, fui capaz de encontrar más artículos o revistas que libros publicados. Una fuente de recursos fue la UNED de Calatayud en la que pude encontrar algún libro el cual se centrara en el tema de este trabajo. Además, he consultado en las bibliotecas de la Facultad de Educación de Zaragoza en la que pude encontrar una gama más amplia de libros, al igual que en la Facultad de Huesca. En cuanto a revistas y artículos, una muy buena herramienta que he utilizado ha sido “Google Académico”, para ello empecé buscando artículos y revistas sobre música y educación física, después una vez desarrollado el índice y teniendo claro los objetivos, busqué cosas más específicas como la música en la etapa de primaria. Sin

embargo, he de decir que ha habido gran variedad de artículos y libros que no me han sido muy útiles para la realización del trabajo. Un punto positivo es que hay gran variedad de artículos, investigaciones... sobre el estudio de la música en la etapa escolar, como también de metodologías para aplicarlas en las diferentes áreas del marco escolar, incluyendo la educación física que es el tema a tratar.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Efectos de la música en nuestro cuerpo

No hay nada más relajante que escuchar un poco de música mientras, por ejemplo, estamos leyendo nuestro libro favorito o simplemente cuando queremos relajarnos un poco después de un día agotador. En cambio, también nos sirve para estimularnos y ayudarnos a aumentar nuestro estado de ánimo e incluso para realizar determinadas tareas o trabajos. Desde que existe, se ha convertido en una opción ideal para mejorar o aliviar nuestro estado de ánimo. Por ello se ha demostrado que son muchísimos los diferentes beneficios que nos aporta la música ya sean desde mejorar nuestro estado de ánimo, hasta el tratamiento de diferentes enfermedades o trastornos.

La música es capaz de cambiar y mejorar nuestro estado de ánimo dependiendo del tipo de música que estemos escuchando. Se convierte en un excelente medio de expresión a la hora de transmitir aquello que sentimos y que a veces no sabemos hacerlo a través de palabras o imágenes. “A través de la historia se ha comprobado que la música tiene la capacidad de influir en el ser humano a todos los niveles: biológico, fisiológico, psicológico, intelectual, social y espiritual” (Pérez, 2008, p. 190).

Muchos psicólogos deportivos recomiendan escuchar música como parte de la preparación mental del deportista a la competición. ¿Puede esto hacernos pensar que la música tenga algún efecto cuando realizamos actividad física? Relacionar música y deporte ha despertado interés desde hace muchos años. Parece haberse demostrado la utilidad de la música como ayuda al aprendizaje y al perfeccionamiento de habilidades motoras, e incluso, a la reducción de la ansiedad y del estrés ante varias enfermedades.

Además, se han realizado numerosos estudios y proyectos para comprobar que esto es un hecho y que partiendo de que nos podemos beneficiar de la música, hay que ponerlo en práctica.

Los estudios realizados hasta ahora coinciden en que la música en la actividad física minimiza la sensación de fatiga y de esfuerzo, y permite desalentar los estímulos externos que pueden aparecer cuando se realiza una actividad. La música hace que puedan surgir ciertos estados anímicos y diferentes emociones en aquellas personas que la estén escuchando. (Seco Gallo, L., Basanta Camiño, S., Navarro Patón, R. 2015, p.873)

Casi todos trabajos abogan por la importancia del ritmo de la música para aumentar el rendimiento deportivo, dado que parece existir una predisposición innata en el hombre a sincronizar movimientos, con lo que, ayudados por un ritmo musical, los actos motores serían más eficientes y, en consecuencia, podría mejorarse el rendimiento físico.

MacDougal (1902), señala que el ritmo es la principal característica de la música que influye en la ejecución de movimientos, debido a la capacidad innata del ser humano a sincronizar sus movimientos con el ritmo de la música. Hasta cinco décadas después no se volvió a retomar este tema, en esta ocasión con Dillon (1952) y Beisman (1967) los cuales confirieron a la música un papel de ayuda en el aprendizaje de nuevas habilidades motoras. (Citado en Guillén, F. y Ruiz-Alfonso, Z. 2015, p.702)

La necesidad de exploración sensorial se manifiesta desde muy temprano en la vida de las personas. Desde niños, comenzamos a indagar en las posibilidades que pueden ofrecernos los objetos, atendiendo especialmente a aquellos que producen sonidos. Cuando existe un contacto entre los sentidos (tacto y vista) y el objeto sonoro, se desencadena una respuesta motriz que produce un sonido. El cuerpo reacciona por medio de un movimiento físico cuando quiere emitir o producir un sonido. Este movimiento no ocurre porque sí, sino que cuando la música empieza a sonar, el cuerpo se prepara quedando en un estado de alerta. Al percibir un sonido rítmico, se estimula el sistema motor creando movimientos repetitivos. De esta manera, nos acercamos a una ejecución motriz ordenada.

Encontramos proyectos como el de DJ-Running, cuyo objetivo es motivar y mejorar el rendimiento de corredores de media maratón y maratón por medio de la música. Esto

es debido a que tienen la hipótesis de que la música estimula y produce reacciones en los individuos, por lo que reproducir un tipo de música u otra puede tener influencia en su rendimiento. También cabe destacar que la decisión de qué música es más adecuada en cada instante para un individuo concreto es muy compleja. Todo esto estará determinado según unos factores como: el tipo de entrenamiento, localización del individuo y su estado emocional.

Esto se puede trasladar de igual manera al aula debido a que tendremos que tener en cuenta diversos factores en nuestros alumnos tales como: motivación del alumnado, tipo de ejercicio a realizar, exigencia de los ejercicios, entre otros.

Otro punto que debemos destacar es la música como recurso pedagógico. La música ayuda al alumnado de forma positiva en varios aspectos: les permite formarse desarrollando su personalidad, mejora el aspecto intelectual y psicomotor, en la formación de hábitos y en el crecimiento personal.

El poder de la música sobre el comportamiento de los seres vivos es conocido desde los orígenes de la humanidad. En este sentido, Rodrigo (1999), indica que la música es una variable que puede ser utilizada para crear sentimientos y emociones diversas, relaja o inhibe, excita o activa al organismo conforme a unos objetivos. (Citado en García Parra, M. M., Ureña Villanueva, F., & Antúnez Medina, A, 2004, p.287)

El ser humano se dio cuenta rápidamente la relación directa entre el desarrollo de sus movimientos corporales y los elementos del sonido que configuran la música. Fusionando ambos, se llegó a la conclusión de que, apoyando el esfuerzo físico en el ritmo de la música, esta le servía de alivio y de ayuda.

Según el trabajo de Delalande (1995), podemos destacar que los niños son capaces de retener diferentes sonidos y asociarlos. Desde los más pequeños, centraremos la actividad en el sonido y los gestos, posteriormente el carácter simbólico y después la ejecución. La investigación del sonido y del gesto simplemente es un juego sensoriomotor el cual predominaría antes de los dos años, luego se desarrollaría el juego simbólico entrada la etapa de primaria y posteriormente, una vez que los niños estén más socializados, el juego comienza a tener una serie de reglas en la práctica musical. Por ejemplo, la educación del oído del niño no puede ser practicada mediante la

tonalidad debido a que mayores son las dificultades para después escuchar músicas contemporáneas.

Tipos de música a utilizar

En según qué ocasiones, necesitamos una música con unas características concretas para conseguir nuestro objetivo. Por ello es importante saber qué tipo de música debemos utilizar para conseguir lo que nos proponemos ya que según que músicas nos crean diferentes sensaciones. Por ejemplo, una música la cual tenga un ritmo rápido nos incitara al movimiento y a unos desplazamientos mientras que un ritmo lento, nos lleva a la relajación y a la calma.

La música clásica ayuda a mejorar los genes y activa los que están implicados en la secreción y transporte de la dopamina, permitiendo con ello la mejora del aprendizaje y de la memoria (Kanduri, citado en Seco Gallo, L., Basanta Camiño, S., Navarro Patón, R, 2015, p.879).

Según un estudio de Guillén, F. y Ruiz-Alfonso, Z. cuyo objetivo fue evaluar la influencia motivacional del estilo de música (clásica y tecno) frente a su no utilización, se llegó a la conclusión de que:

La influencia de la música sí se ha visto reflejada en el estado anímico de los participantes, así como en la manera en que estos perciben su esfuerzo y la actividad que están realizando. Más concretamente, los deportistas que acompañaban las sesiones con música clásica recorrían mayor número de kilómetros y eran los que percibían su esfuerzo con menor intensidad. Por último, concluir que la música clásica resultaba más motivadora para los deportistas que la música tecno o el no utilizar música (2015, p.713-714).

Elegir una música la cual nos vaya a ser de utilidad en nuestras clases de educación física requiere un proceso. Teniendo en cuenta a García, I., Pérez, R., y Calvo, A. (2011), debemos tener en cuenta dos criterios:

El primero es el criterio rítmico: la música debe tener pulsos y acentos bien marcados que permitan distinguir las frases musicales. En cuanto al tempo, sería conveniente que no sea ni demasiado lento, pero tampoco demasiado rápido. Si trabajamos con tempos

muy rápidos, podría aumentar en exceso la intensidad del trabajo físico al igual que la dificultad. Sin embargo, si son demasiado lentos, podrían ser desmotivador. A la hora de realizar las coreografías, debemos realizarlas entre cuatro y ocho frases musicales. Tenemos que tener en cuenta que contra más larga sea la coreografía, más pasos tendrán que memorizar y realizar los alumnos.

El segundo es el criterio motivacional: el objetivo principal de la música es el de motivar y animar al movimiento. Por eso, será interesante utilizar música que sea adecuada a las edades del grupo con el que estemos trabajando.

Parafraseando a Learreta, podemos hacer una clasificación de la música la cual podemos utilizar en nuestras clases. La clasificación consiste en tres grupos en los que consta: Música culta o clásica refiriéndose a la que surge en la antigüedad, renacimiento, barroco, siglo XIX y XX. Por otro lado, la música folclórica en la que incluye la continental, nacional o regional. Y por último se refiere a la música moderna, en la cual incluye todos los estilos que podemos encontrar a día de hoy, como por ejemplo, la música disco, rock, blues, jazz, etc. También nos afirma que la música es una actividad muy viva que está evolucionando continuamente, por lo que necesitamos renovar, sobre todo en la música moderna ya que es la que van a escuchar nuestros alumnos y puedan establecer un vínculo más cercano ya que la están escuchando día tras día.

Elementos de la música en educación física

Algunos de los diferentes componentes de la música en la escuela, los cuales además se pueden trabajar a través de la educación física son:

El ritmo: interno, externo, regular, irregular. El alumnado debe tener conocimiento y ser capaz de identificarlos, así adaptarse a ellos a través de percusiones corporales, habilidades básicas... También una propuesta interesante es trabajarlo a través de la observación, reproducción y creación de estructuras rítmicas simples.

En cuanto a los sonidos y la música, podemos introducir el pulso, acento, frase, las diferentes velocidades (negras, blancas, corcheas...) silencios y el compás. Es interesante el reconocimiento, distinción e interpretación a nivel motriz de estos.

Al introducirnos en el ámbito de educación física, hablamos de danzas o bailes, encontramos elementos corporales (percusiones, habilidades básicas), espaciales (formaciones, sentido, orientación), temporales (relacionados con elementos del sonido y la música), energía del movimiento, conocimiento y expresión de danzas sencillas al igual que del proceso de creación y análisis de estas. “Entre el cuerpo y la música se establece un elemento común: el movimiento; una medida común: el tiempo y una forma común de expresión: el ritmo”. (García et al, 2011, p. 34).

Además, la música también nos sirve como estímulo sonoro mediante la cual podemos incidir en acciones que requieran organización. Aportar conocimientos por ellos mismos los cuales estén vinculados con la estructuración del tiempo y del ritmo. También ayudar en el desarrollo de determinados contenidos que tienen que ser abordados necesariamente con música, por lo que sirven como soporte del movimiento.

La música como recurso didáctico

Cuando analizamos la importancia de la música, no solo debemos pensar en una asignatura, sino por una fuerza de cada persona la cual es capaz de animar e implicar a todos ellos que se encuentren en un proceso musical. La música es beneficiosa para los alumnos a la hora de concentrarse, además de mejorar la capacidad de aprendizaje, potencia su memoria. Con la música, la expresión corporal de los niños y niñas se ve estimulada ya que tienen que buscar nuevos recursos para adaptar su movimiento corporal a los ritmos de diferentes obras. También, el niño puede mejorar su coordinación y combinar una serie de conductas. La música, es un lenguaje que está al alcance de todos, ya que es un sistema que permite comunicar experiencias humanas. Tanto los niños como las niñas se expresan a través de manifestaciones musicales por lo que su desarrollo puede ser potenciado a través de la música.

La utilización de la música pasa de ser un complemento de uso cotidiano al utilizarse como estrategia en el aprendizaje. La tarea de enseñar puede hacerse de una forma distinta a la tradicional, que sea menos estresante y que no se haga de la enseñanza algo obligatorio sino más bien un proceso consciente, agradable, motivador, tanto para quien recibe la enseñanza como para el que la imparte. (Chasoy y Melo, 2017, p. 45).

De este modo, se debe tener en cuenta que la música es capaz de crear en los seres humanos sentimientos más fuertes. La música nos iguala, nos une, no entiende de diferencias religiosas, sociales, culturales ni étnicas. La música “acepta a cuantos quieran intervenir en ella desde el respeto y la pluralidad y contribuye a nuestro bienestar personal y al de quienes nos rodean en una convivencia de paz” (Muños, citado en Seco Gallo, L., Basanta Camiño, S., Navarro Patón, R. 2015, p. 881).

La música es uno de los ingredientes que no pueden faltar al ser humano, se pueden establecer múltiples propósitos de la educación musical hacia el desarrollo de los alumnos respecto a sí mismos como hacia su entorno familiar, escolar, social y cultural. Tanto la música como la sociedad comparten unos principios comunes por lo que el análisis de la relación entre la música y la sociedad es bastante interesante. La educación musical nos permite adquirir conocimientos sobre otras culturas en las que aunque con estilos y géneros diferentes, no existe ningún pueblo en el que no encontremos música.

Según Michels (1992, p.13), “la psicología de la música se ocupa de los efectos producidos por la música y por la obra de arte musical sobre el hombre.” Por tanto, se afirma que la música influye directamente en las emociones y sentimientos, por lo tanto, tenemos que trabajar con ella. Bordieu (1998) afirma que el arte es algo corporal y la música es la mayor representación de ello por tener la capacidad de generar estados de ánimo en quienes la escuchan. (Citado en Learreta B. y Sierra M.A. 2003, p.28)

“La música ha acompañado al ser humano desde el inicio de su existencia, en la guerra, en las actividades de labranza, en la cacería, durante los ritos festivos y en los momentos fúnebres” (Arguedas, 2004, p. 113).

Por todo esto, la música es considerada como un importante recurso didáctico capaz de mejorar nuestra enseñanza, siempre y cuando se realice una correcta elección de la música.

Es inevitable mencionar a Emile Jaques-Dalcroze, quien comenzó investigaciones a través de las cuales descubrió el rol importante del movimiento corporal en la conciencia y en la clarificación del movimiento musical. Propone numerosos ejercicios que permitirán, a través de la sensación muscular, crear y reforzar la imagen interior del sonido y del ritmo, de esta manera, mejorar a audición y ejecución.

La rítmica Jaques-Dalcroze es un método de educación musical que relaciona los lazos naturales y beneficiosos entre el movimiento corporal y el movimiento musical, llevando de este modo a la persona a desarrollar sus facultades artísticas. Su método se desarrolla a través de ejercicios corporales que permiten crear una imagen interior del sonido, ritmo y forma.

Como dicen Conde, Martín y Viciano (2002) en su libro: las canciones motrices II, para Dalcroze, el ritmo se desarrolla por medio del movimiento y gestualidad corporal. La educación rítmica se lleva a cabo a través de estímulos sonoros que provocan un tipo de movimiento libre y creativo. La formación del oído debe comenzar en edad temprana, pero el entrenamiento del ritmo debe ser estudiado después de las relaciones de los sonidos. El movimiento corporal, debe venir de dentro del cuerpo al ritmo del compás. Uno de los objetivos más importantes que podemos destacar es la improvisación. Es un medio del cual no solo dispone el profesor, sino que el alumnado se debe familiarizar con ella. El desarrollo de la imaginación y de la creatividad tiene que ser estimulado en todas las edades. De esta manera, nos permitirá ejercitar competencias como la atención, concentración, memoria, etc. A través de esta, el alumno será capaz de descubrir su propio lenguaje artístico.

Según Silvia Del Bianco (en Díaz, 2007) este método es multidisciplinario, relacionando música y movimiento corporal. El solfeo musical en el espacio posibilita visualizar las diferentes nociones musicales. El aprendizaje se realiza en grupo, trabajando capacidades de adaptación, imitación, reacción, integración y socialización. (Citado en Vernia Carrasco. 2012, p. 2)

Dalcroze se oponía al aprendizaje mecánico de la música, opinaba que la música no se oye solamente por el oído, sino por todo el cuerpo.

Jaques Dalcroze y sus colaboradores lograron descubrir los métodos y procesos que conectan en una espiral infinita la audición con el movimiento, el movimiento con los sentimientos, los sentimientos con las sensaciones, las sensaciones con el análisis, el análisis con la lectura, la lectura con la escritura, la escritura con la improvisación, la improvisación con la ejecución. En menos de dos años el método se introdujo en el currículo regular del Conservatorio de Ginebra. (Zamorano, 2007, p.2)

“La rítmica Jaques-Dalcroze es un gran aporte en la educación musical de los niños, de los jóvenes y de los adultos, aficionados y profesionales”. (Del Bianco, 2007, p.24)

También cabe destacar otros autores como Carl Orff y Edgar Willems, los cuales como nombra Ayala (2008), han ayudado de forma directa a la rítmica, música y danza. Carl Orff se encargó de la unión cercana entre el lenguaje, la música y la danza a través del ritmo, favoreciendo la motivación y aumentando la capacidad de observación y de expresión a través del siguiente proceso:

Se establece un primer contacto con el ritmo, la melodía y la métrica se consiguen a través del lenguaje. Los alumnos viven la música por medio del movimiento de su propio cuerpo. La educación del movimiento se basa en las diferentes formas que desarrolla el niño al jugar.

En cuanto a Edgar Willems, podemos decir que su concepción humanista de la educación musical, le llevo a asimilar el ritmo con la vida del hombre. La esencia del ritmo está basada en el movimiento, para Willems es un elemento vital. Su propuesta se basa en vivir, sentir y tomar conciencia partiendo del alumnado, despertando su cuerpo, usando movimientos corporales naturales.

La música como ambiente de fondo no es un elemento integrado en la actividad como tal, sino que se trata de un enriquecimiento de la clase, un estímulo, tanto si se utiliza antes de comenzar con la tarea, como empleándola como toma de contacto y presentación de los ejercicios. Siempre ha de ponerse con un volumen apto y que no interfiera en las explicaciones ni en la práctica (Learreta B. y Sierra M.A. 2003).

Uno de los mayores problemas que nos encontramos en el día a día en la educación física es que, como dicen Seco Gallo, L., Basanta Camiño, S., Navarro Patón, R. “en la mayoría de los centros, el empleo de música en las sesiones de Educación Física es nulo o muy escaso” (2015, p.873).

La idea general y popular de que las gimnasias artísticas y rítmica son deportes que van a la baja, ... es a causa del alto nivel de exigencia física y técnica que se solicita y la necesidad de disponer instalaciones y material adecuado para su práctica. Ahora bien, las actividades gimnásticas siguen siendo muy atractivas para los niños y niñas (véase por ejemplo Liarte y Nonell, 1998)

Según un estudio realizado por García Parra, M. M., Ureña Villanueva, F., & Antúnez Medina, A. (2004) que trata sobre el grado de utilización de la música por los profesores, podemos apreciar que de 140 sujetos los cuales son maestros y maestras de educación física, vemos que 14 (10%) no la usa nunca, 114 (81,4%) puntualmente, 11 (7,9%) muy a menudo, 1 (0.7%) siempre.

También obtenemos resultados acerca de la formación que recibieron los maestros durante sus estudios. El 81.4% curso asignaturas con música mientras que el 18,6% restante no recibió este tipo de formación.

Tal y como nos dice Arguedas (2004), la educación musical tiene diferentes características de las cuales podemos concluir que; la educación musical es para todos, puesto lo que buscamos es que las personas aprecien, valoren y amen la música, debe tener libertad y creatividad y es importante que acompañe al niño a lo largo de todo el proceso educativo debido a que los alumnos son los verdaderos protagonistas.

Un factor importante que influye en la escasa utilización de la música en las clases de educación física es la formación del profesor. Entonces, deberíamos reflexionar y hacernos la pregunta, ¿Por qué queremos introducir un recurso en el aula el cual no sabemos utilizar de manera eficiente?

El currículo de quienes estudian la especialidad de Educación Física, por ser más específico en actividades físico-deportivas, demanda mayor atención hacia otras materias a las que se puede llegar de forma transdisciplinar. ... Los futuros maestros y maestras deben ser conscientes de que el aprendizaje del alumnado ha de prolongarse durante toda la vida. ... Un maestro o maestra bien formado transferirá una educación integral. (Zagalaz y Ayala, 2008, p. 150)

Una función adicional de la música es que nos puede servir a la hora de generar un clima idóneo desde el punto de vista afectivo puesto que crea sentimientos de unidad entre los miembros del grupo, por ello, debemos tener en cuenta que podremos estimular el deseo a compartir, al igual que conseguir una mayor participación por parte de los alumnos hacia el profesor gracias a el amplio abanico de opciones que la música nos proporciona. Está claro que la música es un elemento que está muy cercano tanto a la infancia como a la juventud.

¿Cómo mejora la música a la educación física?

Como hemos visto anteriormente, está claro que la música afecta y mejora nuestro rendimiento y a la hora de realizar actividad física. A continuación, nos centraremos en las mejoras que ofrece dentro de las sesiones de educación física. “Dentro de la legislación educativa vigente, se encuentran múltiples relaciones explícitas entre la asignatura de Educación Física y la parte de Educación Musical dentro de la asignatura de Educación Artística”. (Seco Gallo et al, 2015, p. 833)

Debemos destacar que la música tiene multitud de funciones en las clases de educación física. Como encontramos en la investigación de Learreta (2003), encontramos diferentes usos. Uno de ellos es como ambiente de fondo, puede servir para enriquecer la situación, pero el soporte musical no debe tener el protagonismo. Por ejemplo, en niños más pequeños podemos utilizar canciones tradicionales e infantiles del momento, para los más mayores utilizaríamos música más moderna o que esté de moda en ese momento, también una opción bastante favorable es llegar a un acuerdo con el alumnado y darles la autonomía para que ellos mismos se pongan de acuerdo y elijan la música que a ellos más les guste, siempre y cuando el profesor la acepte. Otro uso es el de recurso organizativo, en el que la podemos asociar a consignas concretas, como por ejemplo que cuando pare la música cambiemos de pareja, comencemos el trabajo propuesto o aprovechemos para descansar... Sin embargo, uno de los usos más utilizados es el de soporte sobre el que se apoya el movimiento. Este se utiliza para el aprendizaje de una danza o baile el cual se realiza con una música en concreto como las danzas tradicionales o populares. En clases como las de aeróbic, están teniendo un protagonismo como aprendizaje motor en el que la música juega un papel fundamental. El último uso que mencionaremos es el de contenido específico, como ya hemos nombrado anteriormente, a través de la música se explican contenidos como el ritmo o el pulso. Por ello, estos aprendizajes se plantean de manera que los alumnos tengan una vivencia a través del movimiento. Una de las músicas recomendadas para este uso es la de percusión o cualquiera que tenga un ritmo muy marcado. Desde años atrás podemos decir que la actividad física y la música han ido juntas de la mano. Cuando acunamos a un bebé, asociamos directamente a la nana, la gran parte de los juegos infantiles van acompañados de canciones y retahílas.

La música y el movimiento están estrechamente ligados, surgen simultáneamente de la necesidad de expresión. El cuerpo, la voz, los objetos y el entorno poseen unas dimensiones sonoras y, por lo tanto, pueden ser utilizados como materiales o medios para la actividad musical y motora.

En el campo de la Educación Física, la música y el ritmo tienen multitud de posibilidades, siendo un elemento de trabajo fundamental. A nivel individual favorecen el control de la energía y de la dinámica, entre dos o más personas pueden crear la simultaneidad rítmica, el diálogo, las secuencias o los contrastes (Shinca, citado en García Parra, M. M., Ureña Villanueva, F., & Antúnez Medina, A. 2004, p.287).

Además, un factor que se trabaja tanto en educación física como al aprender a tocar un instrumento es la coordinación. Parafraseando a Reynoso (2010), la ejecución musical solicita diferentes procesos cognitivos al igual que requiere del desarrollo y coordinación de un amplio número de procesos mentales. Estos serán más evidentes en personas que han tenido una educación musical continua y sistematizada, es decir, en los músicos. Unen coordinación, motricidad, audición, cognición, emoción... todo en una sola acción. Algunos procesos que se llevan a cabo que son similares en la actividad física y en la ejecución de un instrumento, son:

Como decía Willems, (1989) “el músico no solo toca su instrumento, se posesiona de este” (Citado en Reynoso, 2010, p. 57) Podríamos decir que el instrumento pasa a formar parte del que lo ejecuta, se toma tal conciencia del instrumento como un bailarín de danza lo hace con su cuerpo.

Tocar un instrumento, requiere desarrollar coordinación, ser capaz de mover independientemente las manos, dedos y en algunos casos los pies y la cabeza. Como se trabaja en expresión corporal, el músico ejerce una conciencia métrica, es decir, establece la noción del tempo, el compás, etc.

El estudio musical, depende de diversos factores que están íntimamente relacionados con los de la actividad física. Implica el desarrollo, según sea el caso, de propiocepción, capacidad respiratoria, control respiratorio, tono muscular, flexibilidad, etc. La disciplina de un músico se asemeja más al entrenamiento de un atleta que al de un buen lector, ya que el músico y el atleta, deben desarrollar fuerza, resistencia y agilidad, así como automatizar ciertos movimientos.

Como señalan Pareti, Brezzi y Petech, (1981, p.274) “desde tiempos primitivos el hombre sintió la necesidad de ampliar los sonidos que emitía influido por la emoción y de procurarles énfasis y exaltación”. (Citado en Learreta B. y Sierra M.A. 2003, p. 28)

Generalmente, siempre se ha afirmado que la música afectaba de manera eficiente en el desarrollo de cualquier acto motriz, ya sea aguantar determinado tiempo corriendo, disminuyendo la fatiga, potenciando la coordinación en diferentes ejercicios... Lo más común es escuchar a la gente que practica actividad física decir que la música le ayuda a motivarse y consigue resultados óptimos cuando está escuchando música respecto a cuando no. También debemos tener en cuenta que la música nos ayuda en muchos factores diferentes, los cuales en la docencia nos ayudan a conseguir una mejora de rendimiento y de actitudes de los alumnos.

Un estudio realizado por Seco Gallo, L., Basanta Camiño, S., Navarro Patón, R. (2015) cuyo objetivo era observar, valorar y analizar, cómo influye el uso de la música durante la práctica de actividades físicas (dentro de las sesiones de educación física) en niñas y niños de educación primaria, obtuvo los siguientes resultados:

El docente afirmó que encontraba una notable mejoría en la actitud del alumnado, en relación con aquellas sesiones que el realizaba sin música. En cuanto a los resultados que se obtuvieron de la observación directa que se fueron realizando tanto durante todo el trabajo, como en el análisis de grabaciones de vídeo, podemos afirmar lo siguiente:

En lo que se refiere a la velocidad, se observó que, en los ejercicios con música, los alumnos aumentaron su rapidez, a diferencia de cuando realizaban los mismos ejercicios sin música. Se pudo percibir tanto con un cronómetro, como en los vídeos durante la grabación. Por ello, las tareas con melodía eran más dinámicas.

Otro factor que se analizó fue la coordinación, en esta se pudo percibir que el alumnado cuando realizaba una práctica con música, debido a que el ritmo les servía de guía.

En referencia a la concentración de los alumnos, también mejoró cuando la música estaba en funcionamiento, ya que los ejercicios eran mejor ejecutados. Cuando no se usaba la música, los alumnos estaban más pendientes de los compañeros y de lo que hacían los demás.

En cuanto a la fatiga (uno de los factores al que nos referimos habitualmente cuando asociamos la música y actividad física), se observó que las tareas se realizaron con menor esfuerzo cuando sonaba la música. Se percibió un cambio a mejor en los estados de ánimo del alumnado cuando la música estaba puesta, además cuando se bajaba el sonido o se quitaba la música, los alumnos volvían a pedirla.

Sabemos que a menudo cuando se usa música en las clases de educación física, suele ser para trabajar contenidos de expresión corporal. Ahora con esta investigación, que da demostrado que se puede utilizar como parte de la motivación o ayuda para el trabajo físico en general. “Los niños y niñas disfrutaban más realizando los ejercicios bajo un ambiente musical” (Seco Gallo et al, 2015, p. 892)

Prácticamente la totalidad de los estudios coinciden en la capacidad de la música para disuadir estímulos externos y focalizar la atención del sujeto en la tarea física que está ejecutando, a la vez que minimiza la sensación de fatiga que acompaña al ejercicio. Es decir, utilizando la música en el aula, podemos ayudar a los alumnos a que focalicen su atención en la tarea reduciendo su cansancio.

Las actividades que involucran movimiento ayudan al desarrollo de la coordinación. Se usan canciones que tengan instrucciones de movimiento, improvisación de movimiento al ritmo de la música, etc. Las actividades musicales que incorporen movimiento, como canciones y actividades rítmicas en grupo, ayudan al desarrollo de habilidades sociales como compartir, colaborar y otras formas de interactuar con los demás. El uso de canciones que impliquen habilidades académicas como contar, distinguir letras, e incluso centrándonos en la educación física, identificando diferentes partes del cuerpo, estimula la retención de esa información.

Por otra parte, la música es capaz de cumplir diversas funciones dentro de la educación física. Basándonos en las ideas de Strachan y Hamilton (1989) hemos llegado a poder concluir las siguientes funciones que puede cumplir la música en las clases de educación física:

- Aumentar la motivación del alumnado hacia el trabajo motor. Es uno de los factores más importantes de cara a obtener una mayor participación del alumnado. Es cierto que la música es un elemento que está muy cercano a la infancia y a la juventud.

- Servir como estímulo sonoro capaz de incidir en acciones organizativas propiamente dichas
- Generar un clima favorable entre los componentes del grupo, creando un sentimiento de unidad.
- Aportar conocimientos en sí mismos, vinculados con la estructuración temporal y el ritmo.

(Citado en Learreta B. y Sierra M.A. 2003, p.28)

La utilización de la música dentro de las clases de Educación Física puede favorecer el desarrollo de distintas capacidades en el niño: el análisis, la expresión, la imaginación y la creatividad.

La música sugiere también toda una serie de sensaciones corporales, es decir, nos provoca diferentes maneras de expresarnos con nuestro cuerpo y afecta sobre nuestro estado de ánimo, por lo que es una razón para utilizarla en educación física.

Factor motivacional

Como hemos visto anteriormente, la música tiene multitud de usos en la educación física, uno de ellos el cual quizá sea de los más importantes es que la música es capaz de aumentar la motivación en el alumnado. Podemos utilizarla de diversas maneras como, por ejemplo, para animar en los primeros momentos de la sesión en la que se necesita un alto grado de interés y al principio les cuesta más. Al igual que para incitar a la consecución de una actividad, tiene el mismo valor ante actividades que requieren tranquilidad y relajación dentro de la sesión, asociado a lo que conocemos como vuelta a la calma al final de la sesión de educación física. La música es capaz de desarrollar todos estos y muchos más estados, siempre y cuando las condiciones sean favorables para ello.

Debemos tener en cuenta el factor motivacional como el principal factor al trabajar con niños. Tal y como dice Sáenz-López, “la motivación es el factor mas importante del aprendizaje ya que sin esta es prácticamente imposible aprender, pero cuando los alumnos la tienen, el proceso se facilita” (1997, p. 69)

Si seguimos analizando su libro, encontramos una serie de recomendaciones para aumentar la motivación en niños entre 8 y 12 años, algunas de ellas podemos resumirlas en que las actividades propuestas, tienen que desarrollarse en forma de juegos realizables pero que a su vez les supongan un reto, dejar que ellos actúen por sí solos mientras nosotros los animamos constantemente y les proporcionamos ese feedback. Debemos tener una variedad de juegos organizando diversas competiciones, consiguiendo crear un clima de confianza, escuchándolos y despertando su curiosidad con materiales nuevos, preguntas, etc.

El juego es la manera que tienen los niños de vivir y aprender, a través del juego se aprende por lo que debemos adecuarnos a la naturaleza del niño y así poder ofrecerles situaciones que sean motivantes para ellos, y que resulten beneficiosas para el aprendizaje que queremos obtener. “Nuestros resultados implican que, si los alumnos perciben un clima motivacional orientado a la maestría en sus clases de EF, se sentirán más intrínsecamente motivados y con tendencia a la práctica física” (Gutiérrez, 2014, p. 13).

En una investigación realizada por Zagalaz, Pantoja, Martínez y Romero (2008), en la cual se quería ver el grado de satisfacción y motivación del alumnado en el área de educación física, cabe destacar la siguiente cita: “Nuestra conclusión general es que la EF es la materia preferida por el alumnado de EP porque sus contenidos les resultan motivadores, divertidos y buenos para su salud”. (Zagalaz et al, 2008, p. 367)

Está en nuestras manos que esto siga siendo así, utilizando estos resultados para mantener esa motivación en el alumnado, es la asignatura en la que los niños son capaces de aprender jugando todo el tiempo, establecer relaciones entre ellos. Por todo esto deberíamos tener en cuenta aplicar diferentes estrategias metodológicas para que el aprendizaje sea íntegro y completo.

A lo que se refiere Díaz cuando habla sobre la función motivacional es que, “deben tener la característica de captar la atención de los alumnos mediante un poder de atracción caracterizado por las formas, colores, tacto, acciones, sensaciones, etc.” (1997, p. 43)

Además, en su investigación, destaca la música como recurso musical que es muy válido para desarrollar gran parte de los contenidos de la educación física. También

podemos encontrar que afirma que la música ayuda a seguir las pautas de los ejercicios, marcar con exactitud los tiempos, hacer más llevaderos los esfuerzos, hacer más estimulantes y agradables las clases de educación física, etc. Destaca la música por su aspecto motivacional como facilitador dinámico para otros contenidos. Por todo esto hay que considerar la música como algo muy importante.

En un estudio realizado por Quijia, Gangotena y Chávez (2017), en el que se investigó el índice de motivación del alumnado al realizar clase de educación física con música, se llegó a la conclusión de que la aplicación de música en clase potenció el esfuerzo percibido utilizando la medición de la escala de Borg antes y después de la utilización de la propuesta.

“La actividad física con música, al ser más agradable, puede mejorar la sensación de desconexión en el que el individuo es intrínsecamente motivado, participa plenamente y es absorbido por la actividad”. (Quijia et al, 2017, p. 1)

Como ya sabemos, es interesante que los niños y niñas aprendan música en la etapa de primaria e incluso con anterioridad. Una conclusión que debemos de tener en cuenta es la de Casas, realizada en su trabajo en el que a través de una investigación, busca una respuesta al por qué los niños deben aprender música.

Contestando las preguntas por qué y para qué los niños aprenden música, se puede afirmar que se ha encontrado la cercana relación de la música con otras competencias intelectuales lo que permite concluir que entre más temprano se establezca un contacto serio con la música, mayor oportunidad se tiene que a través de su práctica se fortalezcan otras dimensiones del ser humano. Una buena orientación en el proceso de enseñanza-aprendizaje (a temprana edad) de la música contribuye a mejorar: capacidad de escucha, de concentración, de abstracción, de expresión, autoestima, disciplina, respeto, etc. (Casas, 2001, p. 204)

Centrándonos esta vez en el libro de Habermeyer (2005), podemos destacar varios aspectos. Parafraseando, podemos decir que la música es una de las cosas a las que los bebés responden desde edades tempranas. Un aspecto interesante al que hacer referencia es a que los animales se comunican mediante diferentes sonidos, algunos incluso es el único medio que tienen para encontrarse. En cuanto a la música y el aprendizaje, la autora nos habla de que en las escuelas que se imparten clases de música, suben las

calificaciones de otras asignaturas. También nos ayuda a comunicar emociones, no se puede estudiar música sin sentir emociones como la alegría, amor, felicidad, tristeza, etc. Al dejar que estas emociones fluyan, el aprendizaje es mucho más rico. “Escuchar música clásica puede aumentar la memoria y la concentración, y el estudiar un instrumento musical ha verificado el incremento en el razonamiento espacial”. (Habermeyer, 2005, p. 25)

La música es un factor fundamental, pero también juega un papel clave para desarrollar la motivación en las clases de educación física como veremos a continuación.

En este caso tomaremos la investigación de González-Cutre (2017), en el que trata estrategias sobre como motivar a los alumnos en la clase de educación física. Una estrategia que nombra es utilizar la música en la clase de educación física. Según nos dice, no se debe abusar de la música ya que perdería el carácter novedoso y no sorprendería a los alumnos. Hay estudios que demuestran los diferentes efectos motivacionales que causa la música, generando un cambio en la actitud del alumnado y en la autoevaluación, a la vez que mejora la competencia percibida y el desarrollo del sentimiento de control sobre ellos mismos. Esto supone una mayor continuidad, nivel de trabajo y práctica. Nos nombra un ejemplo en el que se puede utilizar la música, por ejemplo, cuando se esté trabajando la resistencia en la carrera o cuando se realicen juegos de competición.

Como nos cuenta Chosey y Melo (2017) en su trabajo, la música como estrategia para motivar a los alumnos, nos abre un amplio abanico de descubrimientos, disfrute y conocimientos de los niños y niñas a lo largo de la rutina diaria. Las estrategias que debemos usar deben estar encaminadas para fortalecer las capacidades naturales de los niños y por tanto conseguir una construcción progresiva del conocimiento de la música sin perder la parte vivencial y de disfrute de esta. Además, la autora da a entender que, en ocasiones, los niños y niñas traen una serie de habilidades creativas y que los adultos coartan esa capacidad creativa obligándolos a seguir diversos patrones. Una de las estrategias a tener en cuenta, es que antes de comenzar las actividades se sugiere hacer ejercicios de relajación y respiración, para después realizar actividades lúdicas combinándolas con juegos de atención, lateralidad, etc. Esto permite que los niños y niñas estén en mejor disposición para el aprendizaje. La música, es de vital importancia

en la educación, sobre todo por su influencia en la evolución de los niños. Se han comprobado algunos casos en los que el alumno progresa en materias en las que se le incluye música, es decir, con la aplicación musical se consigue aumentar la atención y retención de memoria en los diferentes procesos de enseñanza-aprendizaje. Por ejemplo, nos presenta opciones como la música barroca, que según la autora logra estados y condiciones idóneos para el aprendizaje ya que equivale a los latidos del corazón. Por eso sincroniza los latidos de forma inmediata y el cerebro al registrarla, manda una señal al cuerpo para mantenerlo tranquilo y alerta. A todo esto, se pueden aplicar otras estrategias de aula, utilizando la música para permitir un clima de relajación psicológica, disolver el estrés y maximizar el aprendizaje. Además, se ha demostrado que el estrés y la ansiedad bloquean el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por último, debemos dar una gran importancia a la investigación musical, ya que los seres humanos solemos responder subjetivamente a señales musicales. Por otra parte, la música tiene unos efectos fisiológicos como la respiración, presión arterial, ritmos cardiacos los cuales se sincronizan con las notas musicales.

El potencial que la música nos ofrece como instrumento de trabajo dentro de la educación a través del movimiento es muy amplio. No obstante, observamos que en la realidad docente cotidiana su utilización es muy escasa. Por ello, el propósito de nuestro estudio es conocer en qué medida el profesor de Educación Física utiliza la música para el desarrollo de sus clases y los posibles motivos que causan tal deficiencia. (García Parra et al, 2004, p.289).

Tanto el Ministerio de Educación y Ciencia (M.E.C.), como la consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía plantean una serie de objetivos para el área de Educación Física en Primaria, en ambos casos coinciden un objetivo que hace referencia a la expresión corporal: “Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo, y comprender mensajes expresivos de ese modo”. (Castillo, E. y Rebollo J.A. 2009, p113).

Para que las sesiones sean exitosas, necesitamos proporcionar suficiente tiempo, utilizar la música como por ejemplo para trabajar la resistencia a través de la carrera o juegos deportivos, dar posibilidad de elección a nuestros alumnos, ser creativo, fomentar la interacción para que todos lleguen a un objetivo común evitando la rivalidad

y desarrollando el autocontrol. “La educación musical es un punto de acceso inevitable si se espera mejorar la calidad educativa” (Alsina, 2004, p. 6)

Cómo introducir la música en clase de educación física

En primer lugar, es conveniente ser conscientes de que este recurso es muy simple y puede acceder a él cualquier persona. Se puede usar con diferentes funcionalidades. En este apartado lo que se pretende es dar pequeñas pautas de autores que se han centrado sobre incluir canciones o tipos de música en diferentes clases.

Una propuesta es de Conde, Martín, Viciano. (2002) basada en introducir canciones en las diferentes sesiones, nos hablan de una serie de ideas:

Lo primero de todo, hay que establecer un dialogo con ellos acerca del contenido de la canción. En cuanto a realizar un trabajo sobre las actividades motrices, y al mismo tiempo reforzar el vocabulario a utilizar, se harán preguntas relacionadas con lo que queremos desarrollar con las canciones. Usando canciones con referencia al esquema corporal, preguntaremos a los niños sobre la localización y denominación de diferentes segmentos corporales. Cuando usemos canciones referidas a la respiración (para una mejor relajación después del ejercicio), realizaremos preguntas relativas a: por dónde se coge el aire, cómo debemos respirar...

Otra opción más que podemos utilizar es; enseñar melodía de la canción, cantándola con el texto. Posteriormente podemos realizar actividades cuyo objetivo sea realizar gestos o señalar lo que se escuche en la canción. Podemos utilizar matices expresivos a la hora de golpear, realizar movimientos (fuerte, débil, acelerado, etc.)

Una interesante propuesta para trabajar el ritmo consiste en dar palmas en diferentes sílabas del texto mientras se canta la canción, o realizar percusiones con segmentos corporales. También podemos realizarlo para trabajar el pulso y la acentuación del compás. “Para el desarrollo de los contenidos corporales de expresión es conveniente preparar el ambiente o clima socioafectivo de la clase. Las actitudes de desinhibición, espontaneidad o apertura del individuo pasan por sentirse bien en el grupo de trabajo”. (Mesa et al, 2007, p. 6)

Además de lo visto anteriormente, se pueden emplear diferentes estrategias con los alumnos, por ejemplo:

La música de fondo: como hemos nombrado anteriormente, la música reduce el estrés, mejora el aprendizaje y la retención a largo plazo. Podemos utilizar diferentes tipos de música para calmar a los alumnos.

Otra opción son las lecciones líricas: se trata de que los alumnos escriben o cantan canciones basadas en el currículo. Se puede añadir una variante que sería recitar en equipo, en el que los alumnos en pequeños equipos tengan que crear recitales relacionados con el contenido.

Psicomotricidad

Una opción bastante interesante que quizás en nuestras escuelas se deja **mas** de lado es trabajar la psicomotricidad.

La educación psicomotriz debe ser considerada como una educación base en la escuela, condiciona todos los aprendizajes ya sean escolares o extraescolares. Estos no pueden ser conducidos a buen término si el niño no tiene conciencia de su cuerpo, domina sus gestos y movimientos, situarse en el espacio, etc.

Los objetivos principales serían: conocer el esquema corporal, desarrollar la lateralidad, experimentar con el cuerpo, sentir el ritmo, vivenciar corporalmente el pulso y el acento y usar el cuerpo como medio de expresión.

Para conseguir todo esto, Botella (2006) nos da una serie de pautas ya que, a través de la música, se pueden potenciar muchísimas capacidades psicomotoras, como, por ejemplo:

Habilidad digital y manual a través del dominio de la flauta dulce.

Conocimiento del propio cuerpo a través de la percusión corporal, la voz.

Percepción espacial ya sea a través de la danza, expresión corporal o el movimiento.

Percepción temporal utilizando el ritmo y el control del tiempo.

En los métodos de pedagogía musical, coinciden en la importancia de la psicomotricidad, algunos métodos son: el método Dalcroze, al que ya hemos hecho referencia anteriormente, el método Martenot, para el cual el desarrollo del ritmo es la función principal de la educación musical y el método Orff, que considera el cuerpo como un instrumento musical. “Directamente ligado a la psicomotricidad y a la música está el ritmo. El ritmo es movimiento, fuerza en movimiento. Es motor de la vida, del arte, de la música. Toda actividad musical implica ritmo”. (Botella, 2006, p. 217)

Para conseguir el estudio de las capacidades rítmico-motrices, se debe basar en el uso de todo el cuerpo, en la coordinación física, en la expresión rítmica del cuerpo y en la libertad de expresión ya que estimula la creación de todas las etapas del aprendizaje.

Algunos ejercicios que se proponen para trabajar distintos aspectos de la psicomotricidad pueden ser los siguientes:

-Para desarrollar habilidades motrices básicas: moverse por el aula siguiendo el ritmo de la música (hacia delante, hacia detrás, galope, correr normal, etc.)

-Para desarrollar la lateralidad: los alumnos deberán realizar los movimientos que hace el profesor de forma imitativa. Deberemos elegir una música acorde con los objetivos.

-Para desarrollar los aspectos espaciales y temporales: los niños deberán moverse libremente por toda el aula, andando en círculo, de espaldas, en fila, etc.

Como conclusión podemos afirmar que la psicomotricidad tiende a favorecer a través del dominio del movimiento corporal, la comunicación que el niño establece con el entorno que le rodea. El conocimiento del propio cuerpo facilita el desarrollo de la voz, de la expresión y del ritmo corporal-musical. La música es, a la vez, expresión y comunicación. A través del sonido y del cuerpo, antes incluso que la palabra, el ser humano ha sido capaz de expresarse y de relacionarse con los demás desde el inicio de sus días. De aquí la íntima conexión que existe entre movimiento, música y psicomotricidad. (Botella, 2006, p. 221)

Relacionado con la música y el ritmo, encontramos la expresión corporal, la cual tratamos en el siguiente apartado.

Música y expresión corporal

Lo primero de todo debemos conocer qué es la expresión corporal, este concepto se ha analizado desde diferentes ámbitos, aunque este término es bastante ambiguo, lo trataremos como un instrumento educativo más.

A partir de numerosas aportaciones de diversos autores, Ortiz afirma que en el ámbito de la educación física la expresión corporal debe contribuir al desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal a través de diferentes técnicas que favorezcan: “revelar o exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo y el movimiento, es decir, expresar”, “reforzar la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de comunicación, es decir, comunicar” y “analizar el valor estético y artístico del cuerpo”. Arteaga, también aporta su propia definición de expresión y comunicación corporal como: “lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo (comunicación introproyectiva), a través de gestos, posturas y movimientos expresivos”. (Citado en Castillo, E. y Rebollo J.A. 2009, p.106)

De todo esto podemos destacar que la expresión corporal tendrá gran importancia tanto para el desarrollo del potencial expresivo del alumnado como para la mejora de la comunicación entre alumnos y entre profesor y el alumno.

Algunos de los muchos objetivos que podemos conseguir utilizando la música en la expresión corporal pueden ser:

1. Aprender a planificar tanto individualmente como en equipo, las fases del proceso de ejecución de una obra.
2. Explorar y experimentar las posibilidades expresivas y comunicativas de diferentes materiales, instrumentos y descubrir significados de interés expresivo y estético.

Entre los objetivos principales de la materia de música es expresarse a través del movimiento. Esto se puede trabajar con danzas, coreografías, bailes, percusión corporal,

canciones con pequeños movimientos, juegos musicales, etc. La coordinación corporal unida a la música es fundamental para el desarrollo de la psicomotricidad de los alumnos. Además de lo relacionado con el movimiento, en clase de música también se trabaja la respiración que, aunque orientada básicamente al canto, es fundamental para el cuidado de nuestro cuerpo.

Parafraseando a Porstein y Origlio, la expresión corporal, permite al niño el placer de bailar y crear sus propias sensaciones e imágenes, representar personajes y escenas, experimentar contrastes emocionales a través de diferentes calidades de movimiento, evocar situaciones significativas desde el cuerpo en movimiento... Algunos saberes de la música como el ritmo, la velocidad o la forma se presentan especialmente para realizar una aproximación a las actividades que involucran al cuerpo.

Normalmente, la actividad que más se relaciona con la música y la educación física es la expresión corporal. Hay diversas causas por lo que ha sido siempre así, una de ellas es, como dice Ayala (2008), la música y la expresión corporal están relacionadas por las capacidades de percepción (recibir e interpretar estímulos del exterior) y expresión (manifestarse al exterior). Son esenciales en la música y la educación física, trabajaremos con la expresión corporal esencialmente, aunque utilizaremos interdisciplinariamente de la música como apoyo o para expresar sonidos vocales e instrumentales con el cuerpo.

Tenemos que tener en cuenta que el objetivo no se orienta al lucimiento y perfeccionamiento del alumnado, ya que estos aspectos deberían ser desarrollados fuera de la escuela en un ámbito más profesional. Lo que pretende la expresión corporal es fomentar capacidades como la memoria, la coordinación individual como con los compañeros, la psicomotricidad, la relación con los elementos musicales, vocales e instrumentales, la expresión de situaciones y estados anímicos.

Dentro de la expresión corporal, la movilización es un elemento importante que se trabaja en música para lograr un mayor dominio del cuerpo y de uno mismo. Los movimientos son aquellas formas de desplazamiento que el niño domina, ya sea caminar, correr, saltar, arrastrarse...

Por otra parte, encontramos varios aspectos que nos dificultan el trabajo a la hora de preparar y poder realizar diferentes actividades en la escuela. Como señalan Cañabate,

D. Rodríguez, D., y Zagalaz, M.^a L. (2016) en su investigación, encontramos diferentes factores tales como; falta de formación, escasez de recursos didácticos y metodológicos, desconocimiento del proceso de enseñanza aprendizaje, falta de un trabajo mas profundo en cuanto a las posibilidades expresivas, motrices y comunicativas del cuerpo, poca disposición de un espacio adecuado, demasiados alumnos por clase y la última y la que considero mas importante es la poca valoración por otros docentes del centro. Hace falta estudiar como hay que abordar la formación de los maestros para que los futuros docentes estén preparados para este nuevo reto.

En cuanto a esta última, cabe decir que hay muchos centros en los que las actividades de expresión corporal o danza no se desarrollan. De hecho, de los 36 centros elegidos para el estudio anterior, solo 7 de ellos lo trabajan de forma continuada y regularmente en sus programaciones.

CONCLUSIONES

Como conclusiones, cabe decir que, como hemos visto a lo largo de todo el trabajo, la música es un recurso que puede ser utilizado en innumerables situaciones. Por ejemplo, hemos podido observar la influencia que tiene el uso de la música a través de factores psicológicos, metodológicos e incluso motivacionales. Es un recurso que utilizándolo adecuadamente puede ayudarnos tanto a los docentes como a los propios alumnos a resolver diversas situaciones, nos proporciona ese estímulo para hacer las cosas mejor. Sin embargo, también hemos podido ver que, en algunas situaciones, necesitamos más información acerca del proceso enseñanza-aprendizaje o nos encontramos con alguna dificultad como la escasez de recursos, los cuales nos impiden aprovecharlo al máximo. Por ello, utilizándolo correctamente, seremos capaces de crear un clima de motivación dentro del aula, aunque en otras situaciones nos servirá para calmar a los alumnos después de una situación de tensión. El poder de la música en el comportamiento humano es conocido desde muchos años atrás, es una variable que nos permite cambiar nuestro estado de animo en apenas unos minutos.

Tenemos que tener en cuenta que el alumnado debe ser la prioridad durante el aprendizaje. En la educación física, no interesa la perfecta ejecución de un movimiento, lo que se debe conseguir que sean capaces de inventar, imaginar, manifestar sus propias

emociones, que sean libres de expresarse sin ningún tipo de pudor. Debemos tener una actitud abierta y tolerante debido a que podemos encontrar alumnos que se sientan incómodos. Para ello, tanto la expresión corporal como la psicomotricidad nos permiten todo esto y más.

El hecho de trabajar de forma interdisciplinar utilizando la música en las clases de educación física, nos permiten un amplio conocimiento fuera del aula. Como hemos visto, se puede trabajar diferentes contenidos de un área dentro de la otra, como por ejemplo trabajar el ritmo y la lateralidad en la misma actividad. Es importante que el alumnado disfrute, y una manera es a través de juegos, los cuales les permita trabajar contenidos que estén en nuestra programación y su vez disfrutando con sus compañeros. Todo esto nos ayudara a establecer relaciones entre alumnos, además de alumno-maestro.

Nuestro sistema motor se activa inconscientemente cuando estamos escuchando una canción o una melodía que nos gusta o que nos recuerda alguna situación vivida. La música tiene que ir ligada al movimiento, hay una relación directa entre el sonido y el desarrollo de los movimientos corporales, por ello, fusionando ambos dos, podemos conseguir objetivos más ambiciosos.

Además, el uso de la música en la educación física potencia y mejora la calidad cuando realizan una tarea. De hecho, se ve reflejado en su comportamiento y en su estado de ánimo, ya que, al utilizar música, se consigue que la percepción del cansancio disminuya. Por otra parte, se ha demostrado que el uso de música clásica en corredores permite una mejora en el organismo y por tanto realizar la actividad de manera eficaz. También, enriquece la vida emocional de los alumnos, crea una comunicación entre ellos que les permite fortalecer la amistad.

En cuanto a experiencia personal, cuando salgo a correr por la calle, siempre llevo cascos con música porque consigo llegar más lejos, disminuir la fatiga, aumentar mi motivación, etc. Esto es debido a que, al escuchar música, gran parte de la atención se dirige a la canción, la cual te puede recordar alguna experiencia pasada por lo que no estas pensando en la fatiga ni en el tiempo que llevas corriendo. De hecho, como hemos podido ver, la música clásica, ayuda a hacer más kilómetros y reduce la sensación de cansancio.

Una idea que debemos tener en cuenta antes de trabajar con música en educación física es saber elegirla adecuadamente. No es un proceso simple en el que nos vale elegir la primera música que nos venga a la cabeza, requiere un proceso de búsqueda y selección para que sea válida. Por ejemplo, necesitaremos una música en la que el ritmo y el pulso sean fáciles de detectar por el alumnado, pero también que sea motivante para ellos.

En el marco escolar, yo creo que utilizar la música actual, que el alumnado escucha, es una buena opción para motivarlos, por ejemplo, en una actividad en la que ellos mismos se inventen su propio baile o danza. Pienso que es una oportunidad muy buena de darles autonomía, además al ser una canción la cual están escuchando todo el día, ya que ahora con las nuevas tecnologías tienen acceso a muchas plataformas musicales, es un punto a favor para que ellos mismos lo quieran hacer bien para después representárselo a sus compañeros.

Con este trabajo, he aprendido a darle todavía más importancia al uso de la música en las clases de primaria, sobre todo en educación física. He adquirido conocimientos teóricos, metodológicos, los cuales son fundamentales para mi formación como docente. No tengo ninguna duda de que en un futuro pondré en práctica todo lo aprendido en este trabajo. Gracias a esta investigación, sé qué tipos de música debemos utilizar, como afecta en los alumnos, como podemos aplicarla en el aula, etc. Es un tema bastante interesante por lo que no descarto seguir investigando para aprender nuevos métodos, ya que cada vez hay más y más bibliografía donde buscar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alsina, P (2004). Educación musical para una educación de calidad. *Eufonía [Versión electrónica]*, 30, 1-8.
- Arguedas Quesada, C. (2004). La expresión y el currículo escolar. *Revista Educación*, 28, 111-122.
- Ayala Herrera, I. M^a. (2008). Actividades físicas artístico-expresivas. Una visión holística e interdisciplinar de la educación física. En A. Lara, M. L. Zagalaz y J. Cachón (Eds.), *La Educación Física en primaria a partir de la Ley Orgánica de*

- Educación (LOE, 2006): especial atención a la enseñanza por competencias.* (123-151). Jaén: LOGOSS.
- Botella Nicolás, A. M. (2006). Música y psicomotricidad. *Revista iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 21, 215-222.
- Cabañate, D., Rodríguez, D., Zagalaz M^a L. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 2016, n.º 125. tercer trimestre (julio-septiembre), 53-62.
- Casas, M^a.V. (2001). ¿Por qué los niños deben aprender música? *Colombia Medica*, 32 (4), 197-204.
- Castillo, E. y Rebollo J.A. (2009) Expresión y comunicación en Educación Física. Wanceulen. *Educación Física Digital*, n° 5, 105-122. Universidad de Huelva.
- Chasoy Narváez, A., Melo Portilla, O. (2017). Influencia de la música en la motivación por el aprendizaje en los niños y niñas de la sede comuna II de la institución educativa rural Puerto Vega del municipio de Puerto Asís. (Tesis doctoral). Universidad de Manizales.
- Conde Caveda, J.L., Martín Moreno, C., Viciano Garófano, V. (2002). *Las canciones motrices II: Metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación infantil y primaria a través de la música*. Barcelona: INDE.
- Delalande. F. (1995). *La música es un juego de niños*. Buenos aires: Ricordi.
- Del Bianco. S. (2007). Jaques-Dalcroze. En M. Díaz y A. Giraldez (Eds), *Aportaciones teóricas y metodológicas a la educación musical, una selección de autores relevantes* (pp. 23-32). España: Graó.
- Diaz Lucea, J. (1996). Los recursos y materiales didácticos en educación física. *Apunts, educación física y deportes*, 43, 42-52.
- DJ-Running. Consultado el día 25 de marzo de 2018. Recuperado de <https://djrunning.es/>
- García, I., Perez, R., y Calvo, A. (2011). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual, aspectos metodológicos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 20, 33-35.
- García Parra, M. M., Ureña Villanueva, F., & Antúnez Medina, A. (2004). Utilización de la música en Educación Física: principales problemas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 4 (16) 286-296.
- González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 8, 44-62.

- Guillén, F. y Ruiz-Alfonso, Z. (2015) Influencia de la música en el rendimiento físico, esfuerzo percibido y motivación / Influence of Music on Physical Performance, Perceived Exertion and Motivation. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 15 (60) 701-717.
- Gutierrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 9-14.
- Habermeyer, S. (2005). *Como estimular con música la inteligencia de los niños*. México: Selector.
- Learreta B. y Sierra M.A. (2003) *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº6, 27-37.
- Liarte, T. y Nonell, R. (1998). *Diver-fit, aerobic y fitness para niños y adolescentes*. Barcelona: INDE.
- Mesa Fonseca M., Ramírez González Y., Pérez Pérez D.M. (2007) Propuesta de contenidos de danza para la Educación Física en el primer ciclo de la Enseñanza Primaria. VII Conferencia Internacional Científico-Pedagógica de Educación Física y Deportes. Celebrado en Pinar del Rio 2007.
- Perez Aldeguer, S. (2008). El ritmo: una herramienta para la integración social. *Ensayos* 8, 189-196.
- Porstein, A.Mª. y Origlio, F. (2001) *La expresión corporal y la música en el ámbito escolar*. Buenos Aires: Noveduc.
- Quijia Delgado, G.E., Gangotena Moya, J.E., Chavez Cevallos, E. (2017). Influencia del género musical en la motivación por las clases de educación física. *Revista digital*, 224, 1.
- Reynoso Vargas K. M. (2010). La educación musical y su impacto en el desarrollo. *Revista de Educación y Desarrollo*, pp. 53-60.
- Saenz-López Buñuel, P. (1997). *La educación física y su didáctica*. Sevilla: Wanceulen.
- Seco Gallo, L., Basanta Camiño, S., Navarro Patón, R. (2015). Estudio del efecto de sesiones de educación física con soporte musical en el alumnado de educación primaria. *Trances*, 7(6):871-896.
- Vernia Carrasco, Anna Mercedes. Método pedagógico musical Dalcroze. *Artseduca*, 2012, 1, 24-27.

- Zagalaz, M^a L. Ayala, I. (2008). Innovación en educación física a través de las otras materias instrumentales: música, gesto y artes plásticas, propuesta transdisciplinar de fomento de la cultura: el caracol-la espiral. *La educación física y el deporte en la universidad: docencia, investigación e innovación*, 8, 143-158.
- Zagalaz Sánchez, M^a.L., Pantoja Vallejo, A., Martínez López, E.J. y Romero Granados, S. (2008). La educación física escolar desde el punto de vista del alumnado de educación primaria y del estudiante de magisterio. *Revista de educación educativa*, 2, 347-369.
- Zamorano García, David. (2007). La rítmica Dalcroze: una práctica interdisciplinar desde Música y Educación Física en el tercer ciclo de Primaria. *VII Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Celebrado en Badajoz, junio de 2007.