



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

UNIDAD DIDÁCTICA: “JUST DANCE”: UNA PROPUESTA DE APLICACIÓN PRÁCTICA PARA ENSEÑAR BAILE.

Juan Sales Fernández

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad de Granada. Profesor de Educación Física (España)
Email: juansalesfernandez@gmail.com

RESUMEN

El objetivo de esta Unidad Didáctica (UD) es la presentación de una propuesta para el aprendizaje de baile para la materia de Educación Física en ESO y/o Bachillerato, mediante la integración de las tan aclamadas exergame dentro de nuestra área. Particularmente del videojuego de baile *Just Dance*. Mediante esta UD se intenta compensar las carencias del profesorado en su formación hacia el baile, lo cual es uno de los principales escollos para impartir dicho contenido. A su vez, se pretende incentivar el interés del alumnado, especialmente en el género masculino, tradicionalmente más desinteresado hacia esta materia, al mismo tiempo que favorece la desinhibición y la participación activa al distraer la atención del alumnado sobre el baile proyectado en lugar de las propias actuaciones de otros compañeros. Todo ello, sumado a su interés por los videojuegos y a sus divertidas coreografías sobre actuaciones actuales, así como la facilidad de poder proyectar un video extraído de Youtube, hace de esta propuesta una alternativa interesante para iniciarse en el mundo del baile.

PALABRAS CLAVE:

Expresión corporal; danza; Educación Física; exergames; metodología; TIC; APP; condición física; salud

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

La expresión corporal es un bloque de contenidos fundamental dentro del currículo de Educación Física tanto en primaria como secundaria. Diversos autores (Montavez, 2012; Archilla y Pérez, 2012; Cardona, 2012; Carriedo, Méndez-Giménez, Fernández-Río, & Cecchini 2020) confirman su valor educativo y formativo, en tanto que su práctica, vinculada a la actividad física, cuenta con grandes posibilidades para el desarrollo holístico del sujeto, especialmente para su desarrollo emocional (Torrents et al, 2011, Romero-Martín, Gelpi, Mateu & Lavega, 2017).

El baile forma parte como contenido principal de este bloque de expresión corporal. Este contenido puede ser una forma, no solo de desarrollo psicomotriz de nuestro alumnado, sino también de fomento de la autoexpresión, la estética y los sentimientos expresados en movimiento (Bajek y col., 2015; Mattson y Lundvall 2015; Gibbs, Quennerstedt y Larsson, 2017).

Por otro lado, Viciano Ramírez, Blanco Vega, & Mayorga-Vega (2015), en su cuestionario creado sobre las influencias en la planificación de la toma de decisiones en Educación Física (CIPED), establece el nivel de preparación en los contenidos de EF y la formación inicial como dos de los factores clave a tener en cuenta; siendo ésta última la que más influye en los profesores de secundaria (Viciano, & Mayorga-Vega, 2017).

La expresión corporal siempre parece haber sido un contenido difícil de llevar a la práctica docente (Montávez, 2011; Archilla y Pérez, 2012), por dificultades o limitaciones que condicionan el desarrollo de este tipo de contenidos. Como por ejemplo: escasa o nula formación o experiencias previas tanto durante la escolaridad como en la universidad (Abilleria y Fernández, 2017; Castillo, Sánchez y Serrat, 2019). Recordando que éste es un factor clave para la influencia en la planificación citado anteriormente. A estos se suman otros problemas como por ejemplo la actitud rehacía del alumnado, especialmente en el género masculino.

Con este preámbulo, se ha diseñado una propuesta que compense las carencias del profesor hacia el baile, y que además resulte motivante y atractivo hacia el alumnado. Se trata del aprendizaje de técnicas coreográficas mediante la reproducción en vídeo de bailes extraídos del popular video juego "Just Dance". De este modo no sería necesario que el profesor ejecutase pasos de baile y fomenta la desinhibición, puesto que todos los alumnos tendrán su mirada centrada sobre la proyección y no en la ejecución de sus compañeros.

Numerosos autores defienden la adaptación y aplicación de las TICs y las Apps a la asignatura de la Educación Física, como sería la introducción de este exergame, término que hace referencia al videojuego interactivo que combina la actividad física y el juego digital. Fernández-Baños y Baena-Extremera (2018) señalan que contribuye a mejorar el proceso autónomo de aprendizaje del alumnado, puesto que el propio alumno podría reproducir dichos vídeos para aprender a bailar sin requerir la presencia de su profesor. Además de crear relaciones interpersonales positivas, dado que la mayoría de coreografías que ofrece este videojuego son grupales. Estos mismos autores recogen una recopilación de Apps sugeridas para usar en la Educación Física entre la que se incluye este exergame. López-Serrano et al (2017) sugieren el empleo de estos exergames con

la meta de inculcar hábitos saludables a nivel fisiológico, reducir el tiempo diario de sedentarismo y mejorar los niveles de condición física.

Contamos con evidencias sobre la efectividad del uso de exergames específicos de baile para la mejora de patrones saludables a nivel fisiológico, particularmente con el mismo videojuego *Just Dance* (Lin, 2015); y con otros de características similares como el *Dance Dance Revolution* (Lanningham et al, 2006; Unnithan, Houser y Fernhall, 2006). De manera específica a nuestro ámbito educativo, autores tales como Gibbs, Quennerstedt y Larsson (2017) o Satorres (2017) acogieron este exergame para la didáctica del baile.

En el presente artículo desarrollaremos una propuesta de aplicación práctica para el aprendizaje de baile acogiendo el exergame *Just Dance* como recurso didáctico facilitador de la enseñanza, por su aumento de la motivación hacia la tarea y de desinhibición. Todo ello dirigido a un alumnado de Educación Física dentro de la etapa de ESO y/o bachillerato.

2. VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO.

El desarrollo de la presente UD contribuye al desarrollo de las siguientes metas educativas que recoge el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria (Real Decreto 1105/2014):

2.1. COMPETENCIAS CLAVE:

- Competencia cultural y artística: reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, y consideración de los mismos como parte de nuestro patrimonio.
- Competencia social y ciudadana: desarrollaremos habilidades sociales de trabajo en equipo, cooperación, igualdad, favoreciendo la integración y promoviendo el respeto a las actuaciones de otros compañeros.

2.2. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA:

- K) incorporar al baile para el desarrollo personal y social.
- L) apreciación de las manifestaciones artísticas del baile.
- A) asumir valores de tolerancia, cooperación y solidaridad con los demás.
- B) favorece el trabajo en equipo.
- C) fomenta la coeducación o igualdad en un contenido socialmente con estereotipado para la práctica hacia la mujer.
- D) favorece el fortalecimiento de relaciones afectivas con otras personas.

2.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los referidos al 1º CICLO (1º-3º ESO):

- 2 Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
 - 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
 - 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Los referidos al 2º CICLO (4º ESO):

- 2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
 - 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
 - 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
 - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Los referidos a bachillerato:

- 2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
 - 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
 - 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
 - 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

3. OBJETIVOS.

El diseño de la presente UD perseguirá unos objetivos didácticos propios. Estos pueden concretarse en:

- Aprender la estructura de una canción, identificando las frases musicales y siguiendo el ritmo de sus 8 tiempos musicales.
- Adquirir un bagaje motor rítmico básico, llevando los pasos acompañados al ritmo de la canción.
- Crear una coreografía rítmica propia, a partir de un ritmo elegido, cooperando y trabajando en equipo.
- Participar activamente en las actividades de clase con desinhibición y respetando la ejecución de los compañeros.

4. CONTENIDOS.

Esta UD se encuadra dentro del bloque de contenidos de *acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión*, dentro de la cual encontramos contenidos enfocados a la expresión y comunicación no verbal, mediante el cuerpo, transmitiendo ideas, emociones o sentimientos a través de distintas técnicas. Siendo en nuestro caso el baile.

Los contenidos específicos que trabajaremos con esta UD serán:

- Estructura de una canción: frases musicales de 8 tiempos.
- Componentes básicos del baile: espacio, tiempo e intensidad.
- Pasos básicos del baile derivados del aeróbic.
- Pasos de baile originales extraídos de coreografías *Just Dance*.
- Composición coreográfica.
- Predisposición a realizar bailes, individuales o colectivos, mostrando desinhibición.

5. TEMPORIZACIÓN.

La UD constará de un total de 13 sesiones, pudiendo ser este número variable en función del número de clases que le quieras dedicar al apartado de ensayo de la coreografía final. A su vez, esto dependerá del nivel del alumnado, conocimientos previos sobre baile, etc.

Tabla 1.
Estructura de la unidad didáctica

Nº	Bloque	Contenido
1ª	FASE INTRODUCTORIA.	Introducción y ritmo.
2ª		El foco y el espacio. Introducción a los pasos de baile.
3ª		Reproducción de una coreografía dirigida.
4ª		Introducción a la creación de una coreografía.

5ª	FASE JUST DANCE	Coreografías de <i>Just Dance</i> individuales
6ª		Coreografías de <i>Just Dance</i> en parejas.
7ª		Coreografías de <i>Just Dance</i> grupales
8ª		Prueba técnico-práctica de baile.
9ª	FASE COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA	Ensayo 1: lluvia de ideas, elección del ritmo y puesta inicial.
10ª		Ensayo 2: completar 16 tiempos musicales y estribillo.
11ª		Ensayo 3: completar baile y puesta final.
12ª		Ensayo 4: pulir los detalles y ensayo final.
13ª	FASE CULMINATORIA	Exposición final.

6. METODOLOGÍA.

Como señalan Coterón y Sánchez (2010), la organización de la enseñanza de estos contenidos ha de ir dirigida a que el alumno sea consciente de su mundo interno, de sus necesidades expresivas. Por tanto las tareas han de facilitar la reflexión, generar inquietudes y despertar su potencial creador. El alumno debe sentirse el protagonista de la experiencia motriz, atento al efecto sensorial y emocional que el movimiento despierta en su interior y motivado a encontrar las respuestas más adecuadas a sus características personales que las propuestas de carácter abierto le provocan.

Así, los mismos autores señalan que los aspectos esenciales de nuestra intervención deberán estar enfocados hacia la impulsión de la creatividad. Para su consecución sugiere una serie de medidas que tomaremos en cuenta para nuestra propuesta. Estas son: fomentar el pensamiento divergente, facilitar la libre expresión del individuo, impulsar la creación de nuevos movimientos o pasos de baile y dejar libertad al alumnado. Esta última medida va en línea con los logros obtenidos por Amado et al (2014), quien mediante un programa de intervención de Educación Física a través de la aplicación de técnicas de enseñanza dirigidas a apoyar sus necesidades de autonomía, tales como un menor control o no ponerlos bajo presión, tuvo consecuencias positivas tanto afectivas, como cognitivas o comportamentales en los alumnos.

Para ello, el papel del profesor en todo este proceso será el de generar reflexión, sensibilización a su mundo interior, a sus necesidades de expresar, al descubrimiento de sus posibilidades, de su imaginación. Para ello será necesario generar un modelo abierto de respuesta. Pese a que en las sesiones propias de *Just Dance*, se propone un modelo de ejecución que tendrán que repetir, habrá una segunda parte de creación propia cuyo único modelo posible es la propia creatividad del alumnado. Además será facilitador y guía de aprendizajes, resolviendo dudas, ayudando a superar obstáculos, etc. Reforzará los logros alcanzados, tomando como referencia los resultados obtenidos por Sevil (2015) en una intervención basada en la expresión corporal, quien demostró que el uso de técnicas de aumento motivacionales para estos contenidos, tales como uso del feedback positivo o eliminación de comparaciones, mejoraba el clima de clase, y por ende la motivación intrínseca hacia el contenido. Por último, promoverá también la consecución del producto terminado o la creación de una coreografía final. Para ello, partiremos desde periodos de trabajo en pequeños grupos en las

primeras fases con exposición de pequeños montajes e intercambio de ideas; hasta progresar hacia la preparación de un montaje coreográfico final a lo largo de la tercera fase de la temporización y representación de la misma sobre un escenario con espectadores en un acto de clausura que cierra la propuesta.

Por su parte, Montavez (2012) para el diseño de tareas recomienda lanzar propuestas abiertas que produzcan respuestas múltiples, divergentes y personales para la creación de sus bailes. Para ello debemos optar principalmente por estilos creativos (Delgado 1991) que demande una reformulación constante de la actividad física y la implicación del alumnado en su proceso de aprendizaje. Esto lo llevaremos a cabo principalmente en los juegos y actividades de introducción así como en la parte de creación coreográfica. No obstante, esta propuesta requerirá en ciertos momentos de estilos Tradicionales, como la Modificación del Mando Directo o Asignación de Tareas, con la reproducción de modelos impuestos, primeramente por el profesor, y luego por el propio videojuego *Just Dance*, desempeñando el profesor el papel principal de las clases. Se trata de que el alumnado reproduzca modelos de ejecución impuestos para que automaticen y asimilen los contenidos básicos. No obstante, como señala la misma autora, la utilización de estas técnicas son compatibles y complementarias en la expresión corporal.

Otro planteamiento metodológico determinante será el trabajo en equipo, para la creación de su baile, que supondrá el desarrollo de una serie de actitudes y valores indispensable y con transferencia a cualquier otra tarea que desempeñen en su vida cotidiana.

7. SECUENCIACIÓN DE SESIONES.

En este apartado desarrollaremos las sesiones que comprende la UD, con un total de 13, detallando el tipo de actividades estructuradas en las distintas partes de la sesión (parte inicial, principal y final), así como la organización, materiales y estrategias educativas para cada una:

SESIÓN 1: ¡SIGUE EL RITMO!

En esta primera sesión introduciremos la UD, los objetivos didácticos a conseguir así como los criterios de evaluación.

Comenzaremos promoviendo la participación y desinhibición, con actividades muy sencillas, siendo el principal objetivo de esta primera sesión la de identificar los tiempos musicales de una sesión y seguir el ritmo. Será imprescindible como material un equipo de música y unos palos chinos para realizar la percusión.

- Parte inicial (15 minutos):

Breve introducción de los puntos mencionados anteriormente, reparto de palos chinos y actividades para seguir el ritmo o pulsos de canciones. Primeramente desde el sitio y continuar acompañando con los pasos de marcha. Meter variantes variando la música a distintos géneros, o con los pasos de marcha (PE: en el pulso 8 deben cambiar de sentido o chocar los palos con un compañero que se encuentren).

- **Parte principal (35 minutos):**

Organizar por parejas enfrentadas con una separación de unos 5 metros a lo largo del pabellón. Realizar distintas actividades de acompañamiento del ritmo musical: marcha 8 tiempos ida y vuelta alternativamente cada compañero; 4 tiempos ambos ida y vuelta; introducir 4 tiempos de paso lateral; realizar un cuadrado; movimiento pistón: 4 tiempos adelante, 4 lateral, 4 hacia atrás, 4 parados y la última pareja se coloca la primera...

- **Parte final (5 minutos):**

Reflexión final y recogida de material.

SESIÓN 2: CONTROLA EL FOCO.

En la segunda sesión, trabajaremos el foco de actuación, que es sobre dónde debo dirigir mi actuación, y la orientación espacial, que se verá afectado con los cambios de orientaciones que provocará el profesor.

En una segunda parte comenzaremos a introducir los pasos básicos de baile extraídos del aeróbic.

- **Parte inicial (15 minutos):**

Organizaremos a los alumnos por filas de 5 columnas frente al espejo del gimnasio, con una separación de un metro entre ellos. La actividad consistirá en realizar una marcha de 4 tiempos ida y vuelta hacia las siguientes direcciones según los dedos que marque el profesor: 1 iniciando hacia adelante; 2 atrás; 3 derecha; y 4 izquierda. Serán estas dos últimas donde más confusión creemos. En una primera toma de contacto lo haremos sin música para introducirla y cuadrar los pasos a los tiempos musicales. Variaremos con el propio foco del profesor, quien al principio estará de espaldas y luego se girará. Del mismo modo el profesor irá cambiando de foco continuamente. Por último los dispondremos en círculo, lo cual resultará aún más lioso.

- **Parte principal (35 minutos):**

Con la misma disposición inicial del ejercicio anterior, explicaremos los siguientes pasos típicos de baile: abre-cierra (AC) simple (2 tiempos), AC doble, viña, centrado simple, rápido, cuadrado (8 tiempos), uve, giros, mambo y mambo con giro.

Cambiaremos continuamente las filas (los últimos serán los primeros) así como de canciones. Iremos rellenando frases musicales hasta realizar una breve coreografía de 4 frases musicales.

- **Parte final (5 minutos): Reflexión final y recogida de material.**

SESIÓN 3: COREOGRAFÍA DIRIGIDA.

En estas próximas dos sesiones, el objetivo principal es que el alumnado sea capaz de memorizar, crear y reproducir su propia coreografía, con los pasos aprendidos, o incluso con otros pasos nuevos introducidos por ellos mismos. En esta primera sesión será totalmente dirigida por el profesor, su primera toma de contacto con una coreografía real de 8 frases musicales.

- Parte inicial (15 minutos):

Jugaremos al juego *Director de Orquesta*: todos los alumnos hacen un corro habiendo uno en el centro, quien deberá de detectar al director de orquesta, quien es el responsable de introducir unos pasos de baile y cambiarlo por otros, debiendo el resto de seguirle estando disimuladamente pendiente de él o ella para no atrasarse en los cambios de pasos.

- Parte principal (30 minutos):

Llevaremos a cabo una coreografía de 8 frases musicales rellenándolas con pasos aprendidos en la clase anterior. La estrategia de práctica será analítica progresiva, comenzando la práctica con la primera frase musical, y una vez dominando, se irán añadiendo progresivamente el resto de frases hasta la ejecución total de la práctica: 1ª/1ª+2ª/1ª+2ª+3ª...

A cada introducción de una nueva frase musical, cambiaremos el orden de las filas para que todos alcancen las primeras posiciones.

- Parte final (10 minutos):

Reproducción completa de manera autónoma pasando por los 4 focos, sin que el profesor ejerza de modelo.

SESIÓN 4: INTRODUCCIÓN A LA CREACIÓN COREOGRÁFICA.

Una vez que hemos sido capaces de memorizar y reproducir una coreografía de 8 frases dirigida, será el momento de la creación propia. Para ello le facilitaremos una ficha que deberán de rellenar (anexo 1).

- Parte inicial (5 minutos):

Repartiremos las fichas y daremos las instrucciones básicas de la práctica.

- Parte principal (40 minutos):

El estilo de enseñanza de esta sesión será creativo, siendo los alumnos los principales protagonistas y responsables de su actividad siendo el profesor un mero ayudante que irá paseando por los distintos grupos para chequear el progreso, incentivar la práctica y promover la lluvia de ideas y el trabajo en equipo.

- Parte final (10 minutos): Exposiciones finales del trabajo realizado.

SESIÓN 5/6/7: JUST DANCE.

El *Just Dance* se presenta como un recurso metodológico para el aprendizaje de nuevos pasos de baile, originales y atractivos para el alumnado, y también para suplir la carencia de conocimiento del profesorado hacia este contenido. Hasta ahora se habían enseñado pasos muy sencillos extraídos del aeróbic. Ahora podrán tomar ideas de esta innovadora propuesta, para luego introducirlas a su coreografía final.

La estructura de las 3 sesiones será siempre la misma, variando las formaciones de baile, siendo individuales la primera, parejas la segunda y en grupos la tercera.

Será imprescindible contar con un proyector para poder visualizar los vídeos con las coreografías.

- Parte inicial (20 minutos):

Reproduciremos 3 canciones por sesión (repitiéndolas 2 veces), buscando diversidad en estilos de baile y música para conectar con todos los sectores de nuestro alumnado:

1ª sesión: coreografías individuales.

- Iko-iko (Mardi Grass): <https://www.youtube.com/watch?v=dRmPbmmPp6k>
- I Like to Move It: https://www.youtube.com/watch?v=H_rYdNCu_k
- Rockefeller Skank (Fatboy Slim): <https://www.youtube.com/watch?v=rHgYFKY-r7M>

2ª sesión: coreografías por parejas.

- Limbo (Daddy Yankee): <https://www.youtube.com/watch?v=U9ljS8EN3bM>
- Bicileta (Shakira y Carlos Vives): <https://www.youtube.com/watch?v=K1gZ1g-SRUA>
- Gotta Feeling (The Black Eyed Peas): <https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8>

3ª sesión: coreografías grupales.

- Mi gente (JBalvin): <https://www.youtube.com/watch?v=N8h5Ne5oe-c>
- Dynamite (Taio Cruz): <https://www.youtube.com/watch?v=eughyYPoExk>
- La Macarena: <https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>



Figura 1. Visionado de coreografías

- Parte principal (20 minutos):

Deberán elegir una canción de las 3 vistas y elaborar una breve coreografía de al menos 4 frases musicales de elaboración personal (podrán adaptarse los pasos vistos, pero nunca copiarlos igual).

Los organizaremos en grupos de 4 personas. Para la segunda coreografía exigiremos al menos un pasos con interacción con el compañero (por ejemplo un limbo); y para la tercera un cambio de formación espacial (por ejemplo pasar de 2 filas a una uve).

- Parte final (10 minutos): Exposiciones finales del trabajo realizado.

SESIÓN 8: PRUEBA *JUST DANCE*

Sesión de evaluación del aprendizaje obtenido. Tendrán que ensayar en horario lectivo una coreografía de las vistas individuales y otra en parejas, debiendo de demostrar que se han aprendido los pasos de dicha canción, y además tendrán que hacerlo en equipo de dos para la segunda ejecución.

- Parte inicial (20 minutos):

Último ensayo final.

- Parte principal (25 minutos):

Ejecución del test. Se irá proyectando ordenadamente las distintas canciones candidatas de ser escogidas para la evaluación realizando el test todos aquellos alumnos que las hayan elegido.

- Parte final (5 minutos):

Reflexión final sobre la evolución experimentada a lo largo de estas sesiones atrás.

SESIÓN 9/10/11/12: COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA.

En este último bloque fijaremos como proyecto final de culminación de la UD la elaboración de una coreografía de baile propia. Deberá ser de al menos 2 minutos, permitiéndose utilizar más de una canción. Estará prohibido copiar de manera íntegra coreografías de *Just Dance* o internet.

Como hiciésemos en la sesión 4, le aportaremos un documento que les sirva de ayuda y oriente para la elaboración de la coreografía (anexo 2).

Aunque se haya fijado 4 clases para ensayos, estos podrán incrementarse en función del nivel del grupo (cursos inferiores requerirán un mayor número). No obstante, se promoverá que queden fuera del horario escolar para ensayar.

- Parte inicial (5 minutos):

Antes de comenzar cada sesión, se fijará unos objetivos mínimos que deberán de lograr, para que así aprovechen las clases de ensayo y no pierdan el tiempo. Estos son:

Tabla 2.
Objetivos mínimos de cada sesión

SESIÓN	OBJETIVOS
1	Formar grupo y nombres escritos Música (elección democrática) Entrada/Inicio de coreografía Lluvia de ideas de pasos (2 por persona)
2	Formaciones Estructura de la canción / estribillo 8 frases musicales completas ensayadas Vestuario o material
3	Terminar coreografía Ensayos por partes Cierre o final
4	Canción cortada / descargada / preparada Limpieza de pasos Ensayo general en gimnasio

- Parte principal (40 minutos):

Ídem sesión 4, el papel del profesor será el de asistir a los grupos, promover el trabajo en equipo y aportar o incentivar a la lluvia de ideas, así como resolver los posibles conflictos que continuamente surgen en este tipo de actividades.

- Parte final (5 minutos): Mostrar y evaluar el trabajo realizado.

SESIÓN 13: REPRESENTACIÓN COREOGRAFÍA FINAL

Sesión de evaluación final.

- Parte inicial (20 minutos): Ultime todos los detalles (maquillaje, música, materiales) y ensayo final.
- Parte principal (25 minutos): Ejecución y evaluación de la coreografía final.
- Parte final (10 minutos): Reflexión sobre los resultados finales, agradecimiento y felicitación por los resultados finales.

8. EVALUACIÓN.

En este apartado vamos a tratar como vamos a llevar a cabo la evaluación de nuestro alumnado, o lo que es lo mismo, el grado de consecución de los objetivos de enseñanza-aprendizaje planteado en el apartado 3.

Para ello diseñaremos unos índices de evaluación que den respuesta a estos objetivos de la UD, y creamos unos instrumentos de evaluación para valorar el grado de consecución de los mismos, con unos criterios de calificación fijados previamente.

Tabla 3.
Sistema de evaluación de la unidad

Índice de evaluación	Valor	Objs	Instrumento	Criterio de calificación	Valor
Reproducción de pasos de baile a un ritmo marcado.	10%	1, 2	Práctica sesión 8	Conocimiento, ejecución y estética del baile aprendido.	10%
Creación coreográfica.	40%	1, 2 y 3	Anexo 1: introducción	Diseñar 8 frases y ejecutarlas con ritmo.	10%
			Anexo 3: apartado coreo final	Criterios incluidos en anexo.	30%
Aportación a la composición coreográfica o trabajo desempeñado	30%	3 y 4	Anexo 3: apartado evaluación individual.	En dicho anexos, se expresa el valor del 0-3 para cada apartado. En función del valor medio obtenido: <ul style="list-style-type: none"> • 3,5-4: 100% • 2,5-3,5: 75% • 1,5-2,5: 50% • 0,5-1,5: 25% 	10%
			Anexo 3: ensayos diarios.		10%
			Anexo 4: cuestionario valoración interna entre compañeros.		10%
Participación en clase.	20%	4	Registro anecdótico.	Cada retraso, falta de conducta o actitud o ausencia no justificada restará un 25%.	20%

9. CONCLUSIONES.

La expresión corporal, y dentro de ella, el baile, es un contenido básico del currículo de EF. Sin embargo, como muchos profesores testimonian, es el contenido con mayor dificultad a la hora de impartir en clase, debido a su pobre formación previa sobre el mismo. A este problema le acompaña otros como el caso interés o la falta de motivación del alumnado, especialmente por parte del género masculino.

La propuesta que hemos desarrollado en esta UD viene a dar respuesta a esta problemática, en tanto que la carencia de baile por parte del profesorado es suplida por coreografías dirigidas por el videojuego *Just Dance*, que a su vez tiene un efecto motivador y atractivo hacia el alumnado. Además, en tanto a que el alumnado focalizará pendiente de la proyección, nadie se sentirá observado y favorecerá la desinhibición, siendo este otro obstáculo principal para su práctica en el alumnado.

Con este trabajo previo obtendremos la base o la adquisición de un bagaje rítmico básico y variado sobre el que después crear un proyecto final basado en un montaje coreográfico colectivo.

10. ANEXOS.

ANEXO 1: INTRODUCCIÓN A LA COREOGRAFÍA.

FICHA ACTIVIDAD INICIACIÓN A LA COREOGRAFÍA			
Curso: Componentes - - - -	Algunos pasos vistos en clase: 1) Marcha con desplazamiento (8T) 2) Abro-cierro (2T) a. AC Doble (4T) b. Viña (4T) c. Centrado (4T) d. Cuadrado (8T) 3) Giros (2T o 4T) 4) Uve (4T) 5) Mambo (4T) a. Mambo con giro (4T)		
Ejemplo de coreografía sencilla			
Frase 1 - 4 marcha adelante + palma - 4 marcha atrás	Frase 2 - 1 Abre-cierra doble a la derecha - 1 Uve	Frase 3 - 1 viña a la izquierda - 1 abre-cierra centrado	Frase 4 - 1 cuadrado hacia derecha.
Frase 5 - 1 viña a la izquierda - 1 mambo	Frase 6 - 1 mambo con giro - 1 giro (4T) derecha	Frase 7 - 1 AC cuadrado rap - Ídem rápidos	Frase 8 - V macarena - Cambio de foco.

Vuestra coreografía			
<ul style="list-style-type: none"> - Lo importante es terminarla, no intentéis nada difícil - Usad los pasos vistos en clase - Planificad solo 8 frases musicales - Si os da tiempo, meted algún movimiento de brazos - Si os da tiempo, meted algún paso nuevo <p>Rellenad la tabla describiendo los pasos, su dirección y el movimiento de brazos (si lo hubiese).</p>			
¡Recordar, en cada frase los pasos deben sumar 8 tiempos!			
Frase 1	Frase 2	Frase 3	Frase 4
Frase 5	Frase 6	Frase 7	Frase 8

ANEXO 2. FICHA ELABORACIÓN DE LA COREOGRAFÍA.

FICHA ACTIVIDAD COREOGRAFÍA FINAL			
Grupo:		Curso:	
INFORMACIÓN GLOBAL			
Canción/es		Puesta Inicial	
Vestuario y materiales		Puesta final	
INFORMACIÓN DETALLADA			
<p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se permite utilizar más de una canción en la coreografía. • Se permite repetir frases musicales enteras (en un estribillo, por ejemplo). • No es necesario quedar fuera del instituto para practicar (aprovecha las clases!). • Es muy complicado estar de acuerdo en todo, haced uso de la democracia. • Prohibido copiar de forma íntegra una coreografía de Internet, <i>Just Dance</i>, etc. 			
Ejemplo			
Frase: vente vacila un poquito...	Frase: ... me encanta y lo sabes.	Frase: y si está loca, loquita mía...	Frase: ... y no lo que ellas saben.
- 8t marcha	- 8T: cuadrado	- 4T: AC centrado rap - 4T: cambio espacial con giro.	- 4T samba - 4T uve

Pasos

Formación		Ídem anterior		
	Frase:	Frase:	Frase:	Frase:
	Frase:	Frase:	Frase:	Frase:

ANEXO 3: FICHA EVALUACIÓN GRUPAL

EVALUACIÓN GRUPAL BAILE							
Grupo:			Curso:		Fecha:		
EVALUACIÓN INDIVIDUAL							
Leyenda ensayos: 0 No ha ayudado nada; 1 Ha ayudado poco; 2 ha ayudado y colaborado casi todo el tiempo; 3 ha ayudado y colaborado todo el tiempo.							
MIEMBRO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	CF	FINAL	
ENSAYOS DIARIOS							
DÍA	OBJETIVOS	LOGRO	LEYENDA				
1	Formar grupo y nombres escritos Música (elección democrática) Entrada/Inicio de coreografía Lluvia de ideas de pasos (2 por persona)		0: No ha trabajado o avanzado nada en el día 1: Han avanzado poco / Mucho retraso de objetivos 2: Progresan bien / Poco retraso 3: Día muy productivo / Sin retraso				
2	Formaciones Estructura de la canción / estribillo 8 frases musicales completas ensayadas Vestuario o material						
3	Terminar coreografía Ensayos por partes Cierre o final						
4	Canción cortada / descargada / preparada Limpieza de pasos Ensayo general en gimnasio						
COREO FINAL							
RITMO			PUESTA INICIAL/FINAL				

DURACIÓN		FORMACIONES	
ORIGINALIDAD		CARAC/MATERIAL	
		TOTAL GRUPAL	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN MONTAJE BAILE:

Ritmo (2 puntos): llevar los tiempos al ritmo de la música, de manera grupal entre todos los miembros del grupo. Memorizar y conocer bien la coreografía.

Duración: mínimo 1 minuto, recomendable 2-4 minutos y más de una canción o fragmentos de varias. A poder ser de distintas modalidad de baile.

Originalidad (2 puntos): pasos de creación propia, estéticamente bonitos y bien realizados. Prohibido copiar de forma íntegra otros pasos o coreografías.

Puesta inicial/final: comenzar y acabar de manera espectacular o impactante. Que enganche desde el comienzo y te deje con la boca abierta al final.

Formaciones: usar varias formaciones espaciales, pasando todos por un primer y un segundo plano.

Caracterización y material: maquillaje, vestuario, peluquería, etc. Ir caracterizados como un mismo grupo. Acompañarse de material, ya sea del instituto o elaborado propiamente (mucho más positivo).

Ejecución individual (2 puntos): se valorará los posibles fallos individuales que sean de responsabilidad propia y no se puedan achacar al colectivo.

ANEXO 4: FICHA EVALUACIÓN INTERNA ENTRE COMPAÑEROS

EVALUACIÓN INDIVIDUAL INTERGRUPAL					
Instrucciones: pon el número del compañero de lista que encuentres 1º, seguidamente el tuyo y el de todos tus compañeros que vas a evaluar. No pongas nombres. Contesta a 4 preguntas, con un S si siempre la ha cumplido; AV si a veces y N si nunca o casi nunca lo cumplió. Las preguntas son: 1: asistió a las quedadas?; 2: ayudó al equipo?; 3: respetó las ideas de los demás?; 4: le ha dedicado esfuerzo?. Finalmente responde con pocas palabras a las demás preguntas.					
Fecha:		Curso:		Nº Primero en lista:	Tu número de lista:
Compañero	1	2	3	4	Observaciones individuales
Observaciones grupales:				Evalúate a ti mismo:	

11. REFERENCIAS

Abilleira-González, M.; Fernández-Núñez, M. (2017). Análisis de la formación del maestro/a de educación infantil en expresión corporal. *EmásF: revista digital de educación física*, (49), 36-59.

Amado et al. (2014). Effect of a Multi-Dimensional Intervention Programme on the Motivation of Physical Education Students. *Plos One*, 9(1), 1-6.

Archilla Prat, M. T, & Pérez, D. (2012). Dificultades del profesorado de EF con las actividades de expresión corporal en secundaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (14), 176-190.

Bajek M, Richards KAR and Ressler J (2015) Benefits of implementing a dance unit in physical education. *Strategies* 28(5): 43–45

Cardona (2012). Expresión corporal: individuos sanos, sociedades sanas. *EmásF. Revista digital de EF*, (14), 4-6.

Carriedo, A., Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini, J. A. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales. *Retos*, 37(37), 722-730.

Castillo, E.; Sánchez, J.; Serrat, S. (2019). Estado de la expresión corporal en los planes de estudio de grado en ciencias de la actividad física y el deporte en Andalucía. *EmásF: revista digital de educación física*, (60), 22-41.

Coterón, J., y Sánchez, G. (2010). Educación artística por el movimiento: la expresión corporal en educación física. *Aula*, 16, 113-134.

Delgado-Noguera, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física: propuestas para una reforma de la enseñanza. Universidad de Granada, Instituto de Ciencias de la Educación.

Fernández-Baños, R. & Baena-Extremera, A. (2018). Novedosas herramientas digitales como recursos pedagógicos en la educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (52), 79-91.

Gibbs, B., Quennerstedt, M., & Larsson, H. (2017). Teaching dance in physical education using exergames. *European Physical Education Review*, 23(2), 237-256.

Lanningham-Foster, L., Jensen, T. B., Foster, R. C., Redmond, A. B., Walker, B. A., Heinz, D., & Levine, J. A. (2006). Energy expenditure of sedentary screen time compared with active screen time for children. *Pediatrics*, 118(6), e1831-e1835.

Lin, J. H. (2015). "Just Dance": The effects of exergame feedback and controller use on physical activity and psychological outcomes. *Games for health journal*, 4(3), 183-189.

López Serrano, S., Ruiz-Ariza, A., Suárez Manzano, S. & Martínez López, E. (2017). Desarrollo de la actividad física y experiencias educativas mediante la práctica de

exergames en niños y adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, (47), 52-61.

Mattsson T and Lundvall S (2015) The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society* 20(7): 855–877.

Montávez, M. (2012). La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba. Tesis doctoral, Universidad de Córdoba, Córdoba.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Romero-Martín, M.R., Gelpi, P., Mateu, M., & Lavega, P. (2017). Influencia de las prácticas motrices sobre el estado emocional de estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(67), 449-466.

Satorres, P. F. (2017). Coreógrafos por un día:¿ Te animas a bailar?. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (56), 65-72.

Sevil et al. (2016). Gender and corporal expression activity in physical education Effect of an intervention on students' motivational processes. *European Physical Education Review* , 22(3), 372-389.

Unnithan, V. B., Houser, W., & Fernhall, B. (2006). Evaluation of the energy cost of playing a dance simulation video game in overweight and non-overweight children and adolescents. *International journal of sports medicine*, 27(10), 804-809.

Torrents, C., Mateu, M., Planas, A., & Dinusôva, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del deporte*, 20(2), 401-412.

Viciano Ramírez, J., Blanco Vega, H., & Mayorga-Vega, D. (2015). Psychometric properties of the influences on planning decision-making in physical education questionnaire (CIPEF). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 285-294.

Viciano, J., & Mayorga-Vega, D. (2017). Influencing Factors On Planning Decisionmaking Among Spanish In-Service Physical Education Teachers. A Population-Based study. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 15 (3), 491-509

Fecha de recepción: 13/02/2020

Fecha de aceptación: 1/5/2020