

UNIDAD DIDÁCTICA Nº: **TÍTULO:** Jugando con la danza.
CICLO: 3º **NIVEL:** 5º- 6º. **Nº DE ALUMNOS:** 20-24 **FECHA:** 16/2/99-4/3/99.

OBJETIVOS:

- Conocer el cuerpo como manifestación e instrumento de comunicación y expresión de la persona.
- Desarrollar la responsabilidad, espontaneidad e imaginación.
- Integrarse y reconocerse como miembro del grupo, valorando las diferencias y semejanzas con los demás.
- Conocer de manera sencilla los principios básicos de la técnica de danza.
- Realizar y crear sus propios montajes coreográficos, aplicando correctamente los principios básicos de representación y técnica de danza.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES:

- Pasos y principios técnicos básicos de la danza.
- Relaciones entre conocimiento corporal, espacio y tiempo aplicados a esta materia.
- Normas y principios coreográficos fundamentales.

PROCEDIMENTALES:

- Conocimiento y control postural durante la realización de los ejercicios.
- Desarrollo de habilidades básicas y específicas asociadas a distintas posibilidades espaciales y temporales.
- Desempeño, creación y caracterización de diversos roles asociados a la representación danzada.
- Creación coreográfica y puesta en escena de un montaje de danza.

ACTITUDINALES:

- Respeto a las diferencias físicas e intelectuales.
- Disfrute en la participación, creación y perfeccionamiento individual y colectivo.
- Predisposición hacia la creación y el trabajo en equipo.

TRANSFERENCIA

INTERDISCIPLINARIEDAD:

- Conocimientos de historia y geografía asociados a los tipos de danza.
- Lenguaje y literatura en la representación y trabajo de contenidos conceptuales.

INTRADISCIPLINARIEDAD:

- Conocimiento y entendimiento de normas básicas para vivir en sociedad.
- Toma de conciencia de las actitudes y actividades cotidianas del ser humano.
- Reconocimiento de la igualdad entre sexos.

MATERIAL: CD, equipo musical, 22 colchonetas, 22 pelotitas de tenis, pintura para caracterización, papel continuo, ceras de colores, bolsas de basura y todos los recursos que sirvan para la caracterización que encontremos en clase.

INSTALACIONES: Gimnasio del centro y Salón de Actos.

METODOLOGÍA

ESTILOS DE ENSEÑANZA:

- E.E.Tradicionales.
- E.E. que implican cognoscitivamente al alumnado.
- E.E.que promueven la creatividad.
- E.E.que favorecen la socialización.

TÉCNICAS DE ENSEÑANZA: Técnica directa y Técnica por indagación.

EVALUACIÓN:

- Valoración de trabajos presentados en fecha y forma convenida.
- Fichas de observación para los contenidos actitudinales.
- Valoración por compañeros/as de un montaje coreográfico (creatividad, organización, participación, etc.).

SUGERENCIAS DIDÁCTICAS:

- Favorecer la desinhibición, mediante un tratamiento de choque, en las primeras sesiones.
- El profesor es un dinamizador, animador y conductor de la actividad, a fin de posibilitar al alumnado un papel más participativo y creador.

UNIDAD DIDÁCTICA: Jugando con la danza. **SESIÓN Nº:** 1 **FECHA:** 16/2/99

OBJETIVOS:

- Conocer a los integrantes del grupo y el espacio de trabajo.
- Favorecer la desinhibición y la socialización.
- Iniciar en técnicas de relajación.

CONTENIDOS: Juegos de desinhibición.

INSTALACIONES: Gimnasio.

MATERIAL: CD, equipo musical, 22 colchonetas, 22 pelotitas de tenis, un folio y bolígrafo por persona.

METODOLOGÍA: E.E.Asignación de Tareas + E.E.Resolución de problemas.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

DURACIÓN	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
2 min.	<p>* CALENTAMIENTO:</p> <p>1) Presentación e introducción explicando objetivos, dinámica a seguir, etc...</p>	Individual. Libres por el gimnasio.
3 min.	<p>2) “Busco a ...”. Andar por el gimnasio y al parar la música relacionarnos con el compañero/a:</p> <p><u>VARIANTES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiñar al compañero/a que nos plazca. - Establecer un contacto físico (hombro, codo, ...). - Decirle algo que nos guste o llame la atención de él/ella. 	Idem.
3 min.	<p>3) “¡Soy el más guay!”. Idem, pero ahora y a cada parada de la música buscamos a alguien que antes nos hubiera elegido y les contamos nuestras mejores cualidades.</p> <p><u>VARIANTES:</u> Elegimos una pareja y nos desplazamos al ritmo de la música por el gimnasio haciendo lo mismo. Ahora “somos los más guays”.</p>	Idem.
3 min.	<p>4) “El más popular”. Elegir al más popular del grupo y tratar de conquistarlo. Utilizar la técnica que creamos más conveniente. Cambio de populares.</p>	Parejas.
3 min.	<p>* PARTE PRINCIPAL:</p> <p>5) “Danzando al unísono”. Unirnos con otras parejas y bailar al son de la música lo más unísono posible.</p> <p><u>VARIANTES:</u> Bailar lo más separado posible de los integrantes de nuestro grupo, a un nivel espacial alto, bajo, etc.</p>	Parejas y grupos.

DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
2 min.	6) "Atracción fatal" . Uno hace como si tuviera un imán y el otro se siente atraído. Variar planos, distancias, niveles y relaciones espaciales.	Parejas.
2 min.	7) "La sombra" . Uno baila y el otro actúa como si fuera su sombra.	Idem.
2 min.	8) "Los acrobáticos" . El profesor dice dos números seguidos. El 1º indica el nº de personas que se deben reunir, el 2º el nº de apoyos que estos deberán mantener en el suelo.	Grupos.
4 min.	9) "Yo mismo" . Dibujar en un folio uno de nuestros segmentos corporales. Al pararse la música todos corren hacia su papel en el que deberán poner el segmento corporal representado. <u>VARIANTES</u> : Correr hacia otro papel con el mismo segmento/Correr hacia un papel con distinto segmento/Hacia cualquier papel/Mostrar nuestro segmento a otros compañeros/as.	Individual.
5 min.	10) "El mogollón" . Bailando en círculo mostramos el segmento corporal que dibujamos. Cuando cese la música ponemos el segmento corporal en el papel que nos ha correspondido pararnos. El papel permanece en el suelo. <u>VARIANTES</u> : Idem mostrando el segmento último que nos ha tocado/Idem con otro segmento corporal visto a un compañero/a./Idem con todo el cuerpo.	Grupos de 6.
3 min.	11) "Pasa la bola" . Cada grupo elige un utensilio que haya en el gimnasio. Se va pasando entre los integrantes del grupo e inventan una utilidad que los otros deben adivinar. No se deja de mostrar el utensilio hasta que es adivinado. * RELAJACIÓN:	Idem.
10 min.	12) "Pelotitas mágicas" . Uno de la pareja se tumba decúbito prono en la colchoneta y el otro masajea con las pelotitas de tenis (haciendo círculos).	Parejas.
8 min.	13) "Recuerdos" . Escribir en un papel las ideas principales que nos haya evocado la sesión. Dejar el papel doblado en el centro del círculo. Van saliendo alumnos/as voluntarios y las leen en voz alta. <u>VARIANTES</u> : El profesor aprovecha para sacar otros temas de reflexión y conclusión.	Todos en gran círculo.

- CUÉLLAR, M^ªJ. (1999). Jugando con la danza. En, D.Linares (Ed.), *Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. I Jornadas Andaluzas Interuniversitarias sobre Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física* (pp.149-172). Granada: Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario

CONSIDERACIONES EDUCATIVAS A TENER EN CUENTA:

- La música suena durante toda la sesión. Acostumbrar al alumnado a responder consignas que mejoran y facilitan la labor del profesorado.
- En todos los ejercicios en conjunto o pareja habrá cambio de roles.
- Concienciarse de la flexibilidad del tiempo programado y adaptarlo en función de la evolución de la respuesta del grupo al ejercicio.
- Ser creativos como profesores. Apoyar la dinámica de la clase y adaptar los ejercicios en función de la implicación del alumnado.
- Cambiar la composición de los grupos para favorecer el dinamismo y la motivación.

OBSERVACIONES:

- En las primeras sesiones es importante favorecer la desinhibición y concienciar al alumnado de los objetivos de la misma.

UNIDAD DIDÁCTICA: Jugando con la danza. **SESIÓN N^º:** 2 **FECHA:** 18/2/99

OBJETIVOS:

- Tomar conciencia del propio cuerpo y de los demás.
- Desarrollar las cualidades psicomotrices y sentido rítmico.
- Favorecer la desinhibición y socialización.
- Favorecer la reflexión grupal y afianzar los conocimientos de la sesión.

CONTENIDOS: Juegos de danza y expresión.

INSTALACIONES: Gimnasio.

MATERIAL: CD, equipo musical, pizarra, tiza, papel continuo y ceras de colores.

METODOLOGÍA: E.E.Asignación de Tareas + E.E.Resolución de problemas.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
2 min.	* CALENTAMIENTO: 1) Explicación del ritmo 4/4.	Gran círculo.
4 min.	2) "Al son cuatrupero". Marcar con palmadas el ritmo de 4/4. Realizarlo al compás de la música introduciendo distintos segmentos corporales (pies, cintura, hombros, palmas y cabeza). <u>VARIANTES:</u> Idem con pequeños desplazamientos.	Idem.
5 min.	3) "La O". Desplazarnos hacia la dcha., izq., de frente, de espaldas.todos a la vez. <u>VARIANTES:</u> A la consigna del profesor variamos nuestra posición en el círculo/Vamos caminando al compás de la música y damos un "culazo" en el acento musical a un compañero/a./Idem con un gesto elegido/ Movilizar de pies a cabeza progresivamente.	Idem.
3 min.	4) "Que lío". Cogidos de las manos vamos danzando hasta hacernos un lío. Desliar después.	Idem.
3 min.	* PARTE PRINCIPAL: 5) "Los reclutadores". Bailamos por el interior del círculo intentando formar una conga y que el mayor n ^º de compañeros/as nos siga e imite. <u>VARIANTES:</u> Formar cada grupo nuestra propia secuencia rítmica y repetir al unísono.	Idem.

DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
3 min.	6) "Se me ocurre". Cada miembro del grupo inventa un movimiento simple. Al final todos los realizan a modo de coreografía. <u>VARIANTES:</u> Variar los tiempos de realización del movimiento (negras y corcheas).	Idem.
3 min.	7) "Los contactos". Espalda con espalda de nuestro compañero/a, establecer una conversación. El compañero/a deberá adivinar lo que queremos decirle. <u>VARIANTES:</u> Idem con la cabeza, pies, manos, etc...	Parejas.
	8) "La mirada". Bailar mirando un punto fijo del cuerpo del compañero/a. <u>VARIANTES:</u> Idem mirándole a los ojos. Nos sentimos irresistiblemente atraídos por él/ella, pero no quiere que le miremos; ¡¡Ahora quiere y nos magnetizamos!!.	Idem.
5 min.	9) "Mensaje sideral". Inventar 8 movs. y realizarlo en 8 tiempos. Deberá ser un mensaje con sentido que el compañero/a tendrá que adivinar. Los movs.deberán ser amplios y diferentes. Repetir para hacer una frase de 16 compases. <u>VARIANTES:</u> Idem, uniéndose dos parejas/ Idem tres parejas.	Idem.
4 min.	10) "Los números". El profesor escribe en la pizarra los nº y su significado. Por ejemplo: 1- Ir en fila, 2 - En corro, 3 - Suelos, 4 - A casa (un rincón establecido), 5 - Por parejas o tríos. Al decirse el nº se hace la consigna. <u>VARIANTES:</u> Idem, estableciendo secuencias por ejemplo 415, 5241, etc... * RELAJACIÓN:	Grupos.
5 min.	11) "Ritmo espacial". Todos con los ojos tapados y dispersos por el espacio. Inventar un ritmo de 4/4 y hacerlo con la boca. Todos los compañeros del grupo se deberán encontrar en un mismo punto.	Grupos.
15 min.	12) "Me expreso". Dibujar en papel continuo lo que más nos haya gustado o impactado de la sesión. Explicar y mostrar después al resto de compañeros/as.	Grupos.

UNIDAD DIDÁCTICA: Jugando con la danza. **SESIÓN Nº:** 3 **FECHA:** 23/2/99

OBJETIVOS:

- Aprender pasos y técnica básica de danza española.
- Adoptar una actitud positiva ante la música y danzas de nuestro país.
- Iniciar en el conocimiento y deleite de la música española.

CONTENIDOS: Danza Española.

INSTALACIONES: Gimnasio.

MATERIAL: CD (zarzuela, sevillanas, ¾, etc.), equipo musical y 22 colchonetas.

METODOLOGÍA: E.E. Asignación de Tareas+ E.E. que implican cognoscitivamente al alumno/a.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
2 min.	* CALENTAMIENTO: 1) Orígenes y características principales de este tipo de danza y explicación del ritmo ¾.	Gran círculo.
3 min.	2) “Ritmo básico”. Se marcará el ritmo básico (x x x) con distintas partes del cuerpo (palmas, pies, caderas, brazos, cabeza). <u>VARIANTES:</u> x xx xx, xx xx xx, ...	Gran círculo.
6 min.	3) “Pasos básicos”. Aprendizaje de los principales pasos básicos: andar marcando planta en acento, andar con relevé en acento, paso de vals, paso de pasada, paso de careo, reverencia, etc...	4 filas de 6 alumnos/as. Desplazamientos de ancho a ancho del gimnasio.
20 min.	* PARTE PRINCIPAL: 4) Seleccionar los principales pasos básicos y realizarlos por parejas. Rotan los del interior para cambiar de pareja. Son adecuados: paso lateral, paso de sevillana 1º, bruceos, giros con compañero/a...	Parejas enfrentadas en gran círculo (1 interior y otro exterior).
4 min.	* RELAJACIÓN: 7) “Coreografía digital”. Realizar con los dedos en el suelo los principales pasos trabajados. Darle a nuestra mano todo el “arte y salero” que podamos.	Grupos de 6.
10 min.	8) Relajación conducida. Todos tumbados decúbito supino en las colchonetas atienden a las indicaciones del profesor.	Idem en colchonetas.

UNIDAD DIDÁCTICA: Jugando con la danza. **SESIÓN Nº:** 4 **FECHA:** 25/2/99

OBJETIVOS:

- Inventar pasos de baile.
- Adoptar una actitud positiva ante el grupo y trabajo cooperativo.
- Desarrollar el control y dominio corporal, espacial y temporal.
- Conocer las ventajas de este tipo de danza (mejora física, sencillez, etc.).

CONTENIDOS: Danza moderna.

INSTALACIONES: Gimnasio.

MATERIAL: CD, equipo musical, 2 elásticos largos, pañuelos y bolsas de basura.

METODOLOGÍA: E.E. R. de P. + E.E. que promueven la creatividad.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
2 min.	* CALENTAMIENTO: 1) Orígenes y características principales de este tipo de danza. Subrayar imp. del trabajo en equipo.	Gran círculo.
3 min.	2) “Espacio sideral”. Vamos desplazándo- nos libremente por el gimnasio y cuando cese la música realizamos las consignas que nos da el profesor: desplazamientos en línea recta, curva, zigzag, etc... <u>VARIANTES:</u> parejas, tríos, 2 parejas, grupos de 4, etc/Nos desplazamos todos muy juntos realizando las consignas/Después muy distanciados ...	Individual.
2 min.	3) “Explorar el espacio”. Nos fijaremos en todos los detalles del gimnasio, incluso en los que nunca habíamos pensado, intentando mirarlo desde distintos puntos y perspectivas. <u>VARIANTES:</u> Lo mostramos al compañero/a que nos plazca.	Individual y parejas.
2 min.	4) “Idem”. Nos situamos frente a un compañero/a y actuamos como si se tratara de un espejo.	Parejas.
6 min.	* PARTE PRINCIPAL: 5) “Coreografía”. Cada integrante del grupo inventa un ejercicio. Se seleccionarán 4 democráticamente y se mejorarán y perfeccionarán por todos. Las normas a cumplir son: movs.amplios, variedad en los movs.,niveles espaciales, nº	Grupos de 6.

DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
6 min.	desplazamientos, etc. 5) Cuando el grupo tiene perfeccionado esta coreografía se une a otro grupo, se muestran los ejercicios y se seleccionan los 4 mejores, volviéndose a repetir el mismo proceso.	2 grupos de 12.
8 min.	6) “El mogollón organizado”. Unir ambos grupos. Ellos ordenarán y bailarán ambas coreografías unidas.	Todos.
5 min.	7) “Los polifacéticos”. Hacemos la misma coreografía con otra música de distinto carácter, pero de igual ritmo. * RELAJACIÓN: 8) “El velero”. Cada grupo simula un velero, manteniendo contactos entre sí y desplazándose lentamente por el gimnasio. 9) “Relax”. Poco a poco los integrantes de cada grupo se sientan y tumban en el suelo. Hay espacio para reflexionar sobre la sesión, para respirar profundamente y para soñar.	Idem. 2 grupos de 12.

CONSIDERACIONES EDUCATIVAS A TENER EN CUENTA:

- Es importante fijar normas básicas para la ejecución de la coreografía. Por ejemplo: seguir el ritmo musical, cuidar la expresión y variedad en la utilización del espacio.
- Se pueden proponer también consideraciones opcionales como utilizar varios segmentos corporales, diversas agrupaciones, etc...
- Es importante que los alumnos/as se caracterice y disfrace con los utensilios que se les deja por el espacio. También con todo lo que se les ocurra.
- Hacer hincapié en que cada coreografía deberá ser dramatizada de acuerdo con los movimientos y necesidades de la misma.
- Se deberán nombrar capitanes de los grupos. Ellos serán los portavoces, animarán y coordinarán la actividad.
- Cada grupo deberá tener un nombre significativo.
- Cada miembro del grupo tendrá una función “todos somos importantes”.

OBSERVACIONES:

- Dejar paso a la creatividad.
- Premiar la originalidad.
- Incentivar con el feedback positivo.

<p>UNIDAD DIDÁCTICA: Jugando con la danza. SESIÓN N^º: 5 FECHA: 2/3/99</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el conocimiento del esquema corporal, del espacio y el tiempo. - Favorecer la socialización. - Desarrollar la expresión corporal y la capacidad de concentración y relajación. <p>CONTENIDOS: Juegos danzados.</p> <p>INSTALACIONES: Gimnasio.</p> <p>MATERIAL: CD, equipo musical, 24 espejos de mano, papel y bolígrafos.</p> <p>METODOLOGÍA: E.E. A.T. + E.E. socialización + E.E. creatividad.</p>

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
2 min.	<p>* CALENTAMIENTO:</p> <p>1) Indicar las distintas posibilidades que nos puede brindar el espejo. ¿Nos conocemos?, ¿conocemos a los demás?, ¿y el espacio?. Aprenderemos a ver las cosas desde distinta perspectiva.</p>	<p>4 ó 3 bancos suecos unidos por los extremos. Todos sentados en ellos.</p>
1 min.	<p>2) Se reparten los espejos y se les deja mirar libremente.</p>	<p>Idem.</p>
2 min.	<p>3) “<i>Las proyecciones</i>”. Hacer movs. e imaginar que el cuerpo límites. Uno actúa y el otro mira.</p>	<p>Parejas y distribución anterior.</p>
2 min.	<p>4) “<i>Yo sigo</i>”. Uno comienza un mov. y el otro lo continua.</p>	<p>Idem.</p>
4 min.	<p>* PARTE PRINCIPAL:</p> <p>5) “<i>Me gusto</i>”. Cada uno mira su propia cara, espalda, pies, manos, etc...VARIANTES: Idem en desplazamiento/Idem a los compañeros/as que nos encontremos/Pedimos que se trabajen distintas posibilidades espaciales (lejos-cerca, arriba-abajo, dcha-izq), desequilibrios, balanceos, etc.</p>	<p>Libres por el espacio.</p>
4 min.	<p>6) “<i>Al liquindoli</i>”. Uno baila y el otro mira a través del espejo. Explorar los movs.de base: flexión-extensión, rotación, circunducción y traslación. VARIANTES: Idem , concentrándose en el juego de las articulaciones y sus funciones/ Jugamos con la energía (movs.fuertes-ligeros,...).</p>	<p>La pareja que nos encontremos.</p>
2 min.	<p>7) “<i>Llenando el hueco</i>”. Vamos a ocupar con nuestro cuerpo todos los espacios</p>	<p>Idem.</p>

	que veamos en clase.	
DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
5 min.	8) Realizar un circuito por el gimnasio mirando por el espejo. <u>VARIANTES:</u> Idem, 2 parejas/Idem, 4 parejas.	Parejas.
8 min.	* RELAJACIÓN: 9) “El masajito”. Poco a poco uno de la pareja se tumba en el suelo. Los otros observaran a los que se han tumbado y elegirán a 1 al que darán un masaje suave moverán lentamente sus articulaciones e intentarán relajar.	Idem.
6 min.	10) Escribimos en un papel las sensaciones que el masaje y la sesión han despertado en nosotros/as. Se lo pasamos al compañero/a y después la pareja se desplaza e intercambia opiniones con otras.	Idem.

CONSIDERACIONES EDUCATIVAS A TENER EN CUENTA:

- Dar las consignas que consideremos necesarias, pero no especificar demasiado para dejar paso a la creación y originalidad.
- En el trabajo por grupos deberemos proponer metas que incentiven el espíritu de grupo y motiven la cooperación.
- Incentivar y dar pistas para que el trabajo de expresión apoye a las danzas.

OBSERVACIONES:

- No abusar de los desplazamientos ni de los movimientos, pues un exceso de trabajo con espejos puede producir mareos.

UNIDAD DIDÁCTICA: Jugando con la danza. **SESIÓN Nº:** 6 **FECHA:** 4/3/99

OBJETIVOS:

- Conocer nuestra cultura.
- Favorecer la socialización.
- Desarrollar la expresión corporal y capacidad de concentración y relajación.

CONTENIDOS: Danza Flamenca.

INSTALACIONES: Gimnasio.

MATERIAL: CD de flamenco y música española, equipo musical, papeles de colores, bolsas de basura y todo lo que ayude a la caracterización.

METODOLOGÍA: E.E.Asignación de Tareas + E.E.que promueven la creatividad.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
2 min.	<p>* CALENTAMIENTO:</p> <p>1) Recordar el compás de 4/4 y enseñar la escritura rítmica (ritmo básico - 1 2 3.).</p> <p>2) Practicar otros ritmos como: - X - X, - XX - XX, - XX XX XX, XX X X -, ... Marcarlo mediante palmas, pies, golpecitos en el pecho, chasquear los dedos, etc...</p> <p>3) Marcar 2 compases con las palmas y andar 2 intercambiando la posición con el compañero/a.</p> <p>* PARTE PRINCIPAL:</p> <p>- PEDIMOS A TODOS QUE SE CARACTERICEN COMO BAILAORES/AS DE FLAMENCO.</p> <p>4) Idem, enseñando paso de “planta-talón”. <u>VARIANTES:</u> andando hacia adelante, atrás, dcha. e izq./también se pueden utilizar las diagonales.</p> <p>5) Idem enseñando “paso de toreo”.</p> <p>6) Idem enseñando paso “plante lateral”.</p> <p>7) Idem con llamada.</p> <p>8) Idem con toque en las piernas.</p> <p><u>VARIANTES:</u> Para los chicos en el pecho.</p> <p>9) Idem enfrentados.</p> <p>10) Idem formando un cuadrado. Ahora cuando toca intercambiar la posición cambiamos también de fila.</p>	Todos en gran círculo.
4 min.		Idem.
4 min.		4 filas de 6 frente al profesor/a.
25 min.		Idem.
		2 filas enfrentadas a las otras 2 filas. Formando un cuadrado. Cada fila es un lado del cuadrado.

DURACIÓN/T. REP.	DESCRIPCIÓN	REPR.GRÁF/ORG.
8 min.	<p>* RELAJACIÓN:</p> <p>11) “El donuts”. Nos sentamos en el suelo, nos relajamos y apoyamos nuestra espalda en el pecho del compañero/a. Así, formamos una larga fila. El 1º masajea la cabeza, espalda y hombros del 2º, el 2º del 3º y así sucesivamente. Poco a poco nos vamos tumbando. Cuando el profesor/a deja de masajear todos irán parando también (en cadena). Nos quedamos un ratito quietos y en silencio para prolongar la relajación.</p> <p><u>VARIANTE:</u> Cuando este ejercicio se realiza en línea se denomina “la espiga”.</p>	Idem, en círculo.
10 min.	<p>12) Poco a poco nos vamos incorporando, pero permanecemos sentados. Se va pasando un papel y un lápiz por todos los integrantes de la clase en el que escribiremos la primera idea sobre la sesión o nuestras sensaciones que nos venga a la cabeza. Los que esperan permanecen relajados disfrutando del silencio. Al finalizar, un voluntario/a selecciona las palabras más significativas y hace una frase que leerá en voz alta.</p>	Idem.

CONSIDERACIONES EDUCATIVAS A TENER EN CUENTA:

- Proponer pasos y ejercicios simples.
- Utilizar la estrategia en la práctica global en calentamiento y analítica progresiva para montaje.
- Partiremos de Habilidades Motrices Básicas para ir hacia las específicas (introduciéndoles carácter, movs. de cabeza, de dedos, etc.).
- Cada 8 compases se cambiarán de sitio respetando el compás musical. Cada 16 compases tendrán que mantener un contacto con el compañero/a. El objetivo de ello es favorecer el dinamismo y la relaciones con los compañeros/as.
- Con objeto de conseguir mejores resultados es mejor cerrar los ojos durante los ejercicios de relajación.
- Es importante que cuando se utiliza la organización de gran círculo no haya segundas filas. Todos/as deben estar al mismo nivel, todos/as visibles y todos/as en contacto para que no se rompa la “energía”. Además, todos/as SOMOS IGUAL DE IMPORTANTES.

OBSERVACIONES: Las principales dificultades motrices de este trabajo radican en problemas de coordinación y educación rítmica.

- CUÉLLAR, M^ªJ. (1999). Jugando con la danza. En, D.Linares (Ed.), *Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. I Jornadas Andaluzas Interuniversitarias sobre Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física (pp.149-172)*. Granada: Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario

*Algunos de estos ejercicios han sido tomados de : - MONTÁLVEZ, M.M. y ZEA, M.J. (1998). *Expresión Corporal. Propuestas para la acción*. Málaga: MM. y M.J.Z.