

Experiencia docente 3

RITMO, CUERPO Y APRENDIZAJE: EL PAPEL DE LA MÚSICA EN EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR

Iván Espinosa Martínez

LA MÚSICA Y LA EMOCIONALIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

“El tipo más desarrollado de semántica puramente connotativa es la música”, sugirió Langer en 1951 (p. 93) al hablar de la evolución del lenguaje del ser humano. Sugería que nuestros antepasados contaban con un lenguaje limitado, pero con una considerable capacidad de expresión emocional, lo cual derivó en articular y gesticular sus sentimientos, traduciéndose así en la denotación antes que la connotación. En términos simples, la música llegó antes que el significado de las palabras tal como las conocemos hoy en día (Trimble & Hesdorffer, 2018).

Rodrigo en 1999 indicaba que la música es una variable que puede ser utilizada para crear sentimientos y emociones diversas, relaja o inhibe, excita o activa el

organismo conforme a lo que se estime. Es por ello por lo que en la clase de educación física (EF) la música propicia una motivación, por ende, una reacción conecta con las emociones.

La música es un medio para percibir el mundo, haciendo referencia a multitud de significados que el alumno puede interpretar, y que además siempre está en consonancia con la identidad cultural de la sociedad (Hormigos, 2010).

En la EF 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, 2000). En la clase de EF se pueden generar emociones proactivas mejorando la socialización del alumnado; la música despierta el interés y también la comunicación entre compañeros, llegando a la toma de decisiones más asertivas.

Strachan y Hamilton (1989) mencionan la relevancia y función de la música en la EF: motiva al alumnado hacia la práctica del trabajo motor, debido al contexto de aprendizaje que la música genera; contribuye a alcanzar un clima favorable en el ámbito afectivo entre todos los componentes del grupo; servir como soporte para el movimiento, creando un conocimiento de movimiento y ritmo. La música propicia un campo amable para la generación de vínculos emocionales,

físicos, cognitivos, axiológicos y demás que contribuyen a la EF y al cumplimiento de sus objetivos.

La música influye directamente en nuestros ritmos fisiológicos ya que, al escuchar ritmos suaves y lentos, experimentamos una disminución de la frecuencia cardíaca y presión arterial; al contrario, al escuchar melodías rápidas, experimentamos una aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración (Bernardi, 2009). Por lo anterior, acompañar las sesiones de EF con música puede generar diversos beneficios a nuestro cuerpo y el clima de la misma clase.

EXPERIENCIA EN LA PRÁCTICA EDUCATIVA

La implementación de esta unidad estuvo conformada por 8 sesiones, las cuales se trabajaron con dos grupos de tercer año de preescolar. Dos de las ocho sesiones se realizaron con la misma intención y modalidad, siempre utilizando música como recurso.

El trabajo se desarrolló en el patio escolar, con una duración de 30 minutos por sesión. Para la evaluación se utilizó un diario de campo y se contó con la presencia de las maestras de grupo en las sesiones. Al final de cada clase se utilizaron emoticones (pictogramas) para que los niños y las niñas identificaran cómo se habían sentido durante la clase, lo que permitía conocer el estado de ánimo post sesión.

SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Actividad	Tiempo
Inicio	• Bienvenida y explicación de la sesión • Canción "La tía María y el tío José"; tocaremos partes del cuerpo al ritmo de la canción. La tía María – Maruca Hernández	5 min
Desarrollo	• El desafío de la cuerda; pasaran una cuerda por arriba, pisándola, tratando de cruzar de un lado hacia el otro extremo. Take a Look around – Limp Bizkit • Saltar el aro espacial; se salta en diferentes situaciones espaciales: adentro, afuera, cerca, lejos. arriba, abajo. Salta 2000 – King Africa • La pelota se quema; pasaran uno a uno una pelota, utilizaran la reacción y tratar de no quedarse con la pelota, al ritmo de la música. Payaso de rodeo – Caballo Dorado	20 min

Cierre	▪ Retroalimentación por parte de los alumnos sobre las emociones experimentadas con las actividades. ▪ Araña Arañita; araña, arañita sube la esclarea, y pum que se cayó, vino un sapo grande y se comió ¡NO! Tres besos les mando. Araña arañita – Autor anónimo	5 min
--------	--	-------

Fuente: Elaboración propia.

Imagen 1. Pictogramas de emociones.



RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA DOCENTE

- La voz es indispensable para poder de manera simultánea entonar las canciones de algunas rondas o cantos.

- Si no se tiene una bocina, se puede acompañar con percusiones corporales, palmadas, zapateo, etc.
- Utiliza música con diferentes géneros dependiendo de la acción motriz que se vaya a trabajar. Ejemplo: una música rápida para movimientos intensos.
- Llevar la música descargada facilita la organización de la clase; asimismo, permite utilizarla cuando no haya internet.

REFLEXIONES FINALES

El ritmo es un elemento trascendental en la vida del ser humano; manifestamos diferentes tipos de ritmo durante nuestro desarrollo, de manera ontogenética en algunas ocasiones y en otras de manera filogenética; por ello, el cuerpo y el movimiento están relacionados con él mismo. Al hablar de ritmo también hablamos de lo que impacta; en este capítulo se sustenta la música como un generador de emociones proactivas para el desarrollo de los alumnos en la clase de educación física: se sienten más motivados, participan con actitud positiva, tienen deseos de interactuar con otros compañeros, desarrollan su creatividad motriz y mejoran su capacidad fisiológica. Por ello, la música es un medio para el aprendizaje, se debe explotar y aprovechar este recurso para una mejor didáctica dentro de la clase de educación física. “Si mi cuerpo estuviera conectado a una radio, seguramente nos moveríamos a la emoción que mi cerebro emana”.

Esperamos con estos párrafos motivar a maestras y maestros a utilizar la música como instrumento pedagógico, pero, más allá de un recurso didáctico, generar con la música emociones que desde la educación física puedan impactar en el desarrollo integral de niñas y niños en el preescolar.

REFERENCIAS

- Bernardi, L., Porta, C., Casucci, G., Balsamo, R., Bernardi, N., Fogari, R. & Sleight. (2009). Dynamic Interactions Between Musical, Cardiovascular, and Cerebral Rhythms in Humans. *AHA/ASA Journal, Circulation*, 119 (25). <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.108.806174>
- Hormigos, J. (2010). La creación de identidades culturales a través del sonido. *Comunicar*, 17(34), 91-98. <https://doi.org/10.3916/c34-2010-02-09>
- Karageorghis, C. I., y Terry, P. C. (1997). The psychological effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 54-68.
- Seco Gallo, L., Basanta Camiño, S. y Navarro Patón, R. (2015). Estudio del efecto de sesiones de educación física con soporte musical en el alumnado de educación primaria. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 7(6), 871-896. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6428002>
- Shinca, M. (2000). *Expresión corporal*. Barcelona: Praxis.
- Strachan, D., & Hamilton, I. (1989). *Música y danza en la condición física*. Málaga: Unisport.

Rodrigo, M. S. (1999). Musicoterapia en la tercera edad. *Música y Educación: revista trimestral de pedagogía musical*, 38, 45-63.

Trimble, M. & Hesdorffer, D. (2018). Music and the brain: the neuroscience of music and musical appreciation. *BJPsych International*. 2017;14(2):28-31. doi:10.1192/S2056474000001720

Learreta Ramos, B., y Sierra Zamorano, M. Ángel. (2003). La música como recurso didáctico en Educación Física. *Retos*, 6, 27-35. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.35080>