



Influencia del baile y la expresión corporal en alumnos con TDA-H en Educación Primaria

Aldecoa Tamayo, Silvia

*Trabajo Fin de Máster en Atención a Necesidades Educativas Especiales en Educación Infantil y Primaria
Curso 2015-2016. Universidad Rey Juan Carlos*

Tutor: José Antonio Barragán Domínguez. Profesor URJC

1. Introducción

En este trabajo se va a hablar de la fusión entre el baile y los estudiantes, en concreto, de los alumnos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH); y las ventajas y beneficios que este aporta.

Este trastorno, es uno de los trastornos psiquiátricos más frecuentes en la infancia, ya que afecta entre el 3 y el 6% de los estudiantes (Cesar Soutullo Esperon, 2008). Aparece en edades tempranas y existe la probabilidad de que persista a lo largo de la vida. Suelen ser niños que presentan un desarrollo motor precoz, falta de concentración y autocontrol., e impulsividad entre otras características.

Hoy en día, existen diferentes formas para controlar los efectos de estos trastornos, por ejemplo, mediante tratamientos psicológicos, psicopedagógicos y/o farmacológicos. Sin embargo, en este trabajo, se plantea la posibilidad de utilizar el baile como un tratamiento alternativo. Más adelante desarrollaremos algunos métodos de trabajo con el baile, tales como: el psicoballet, la danzaterapia, la danza inclusiva, la danza comunitaria, y la expresión corporal y danza.

Desde siempre, el hombre ha utilizado el Arte como una forma de expresión con el fin de explorar su mundo interior. A través del arte, la persona ha conseguido relacionarse con el mundo exterior de una manera diferente. La comunicación corporal equivale al 80% del modo de relacionarnos con nuestro entorno, de allí que sea fácil comprender la importancia del desplazamiento como medio expresivo. (Eva Debia, 2014). Por ello, la danza es una de las artes que puede ayudar a controlar los efectos de los estudiantes con TDAH.

2. Metodología de la investigación

La búsqueda de la información para este trabajo se ha llevado a cabo mediante:

La revisión bibliográfica de fuentes primarias o fuentes de información de primera mano: estas fuentes son fuentes

de información original obtenida por el propio investigador. Destacamos: tesis, libros, artículos de revista, entrevistas, y discursos.

La revisión bibliográfica de fuentes secundarias: son fuentes de información primaria sintetizada y organizada por otros investigadores o por instituciones oficiales. Destacamos, revistas de resúmenes, crítica literaria y comentarios, y bibliografías.

El proceso de análisis de la información se ha basado en: búsqueda, identificación, selección, análisis crítico y descripción escrita de la información existente.

Las personas entrevistadas son:

Lola Naranjo, pedagoga educativa e instructora de psicoballet perteneciente a un gabinete, ESPAI SABA, compuesto por profesionales especializados en psicología, pedagogía, logopedia, fisioterapia y psicomotricidad. En diciembre de 2015, lanzó una actividad de baile dirigida a niños de entre 3 y 7 años con el principal objetivo de aprender habilidades de autocontrol, concentración, creatividad, sensibilidad artística y musical y conciencia corporal. Esta actividad fue recomendada por pediatras para niños con TDAH.

Elena Dueso Pla, Psicoterapéutica en Danza Movimiento Terapia. Ofrece sesiones de terapia de DMT individual y grupal a niños y adultos.

Teresa Bas Baslé, psicóloga clínica, con máster en Danza Movimiento Terapia; y Montse Marti Gasch, psicóloga clínica, con máster en Danza Movimiento Terapia, trabaja con la DMT en la práctica privada con niños con dificultades de atención e hiperactividad; han participado en la búsqueda de información para la elaboración del trabajo.

El curso de formación al que asistí "Expresión corporal, danza inclusiva y discapacidad" fue impartido por El Saco Roto. Una compañía de danza y teatro integrada por seis personas, las cuales participaron activamente en la búsqueda de información. Ellas son: Esther

Apesteguía Lanseros, Ángela Domínguez Pérez, Paula Guzmán Domenech, Sandra López, Lucile Preat y Carmen Udías Calbo.

3. ¿Qué es el TDA-H?

El TDA-H son las siglas de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, es un trastorno biológico, de origen neurológico, provocado por un desequilibrio existente entre dos neurotransmisores cerebrales: la noradrenalina y la dopamina, las cuales afectan directamente a las áreas del cerebro responsables del autocontrol y de la inhibición del comportamiento inadecuado. El TDA-H se encuentra en la clasificación de los trastornos mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (a partir de ahora APA), ubicada en el apartado de trastornos por déficit de atención y comportamiento perturbador (DSM IV, 1994).

Es un comportamiento bastante frecuente, que se origina en la infancia y afecta entre el 8 y el 10% de los niños en edad escolar. La sintomatología puede manifestarse de forma diferente según la edad del niño. A lo largo del desarrollo del niño, sus síntomas pueden cambiar o disminuir, pero se estima que más del 80% de los niños, siguen teniendo problemas en la adolescencia, y el 60% en la edad adulta. (Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad FEAADAH) Los síntomas característicos de este trastorno, se deben desarrollar en dos o más ambientes (como en casa y en la escuela). Su incidencia es mayor en niños que en niñas, en una proporción de 4:1. Se detecta tanto en niños como adolescentes y adultos de todas las condiciones sociales, culturales y raciales; y es de probable transmisión genética. (Fundación Cantabria Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad, CADAH).

Los niños con TDA-H actúan sin pensar, son hiperactivos y se caracterizan por una gran dificultad a la hora de mantener la atención voluntaria frente a actividades, tanto académicas como cotidianas. Tienen dificultades para completar

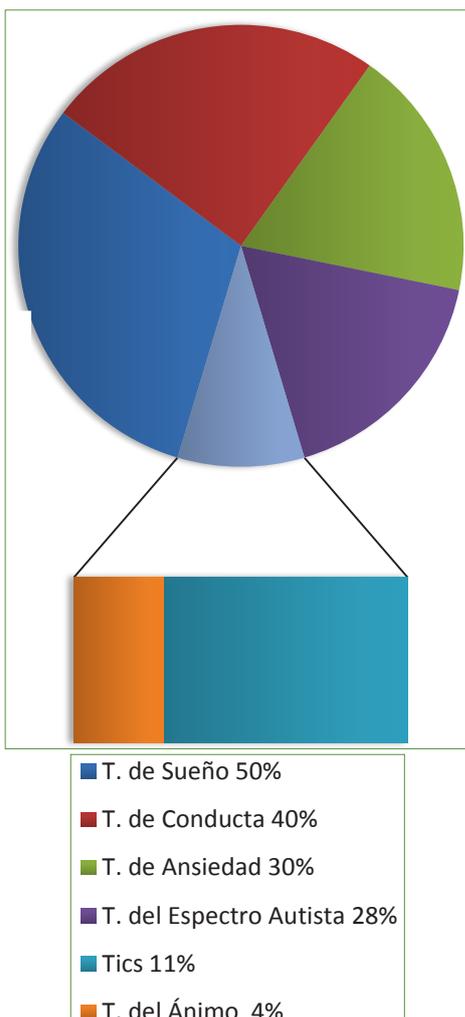
tareas, ya que presentan un exceso de movimiento y dificultades en el control de impulsos: inquietud motora, distracción moderada o grave, falta de atención, les cuesta atender a los detalles y presentan inestabilidad emocional. Algunos autores, destacan las dificultades de autocontrol como eje central del trastorno. De esta forma, Barkley, describe el TDA-H como un "déficit para inhibir la conducta prepotente". Según el manual DSM IV (1994): "Habitualmente, los síntomas empeoran en las situaciones que exigen una atención o un esfuerzo mental sostenido o que carecen de atractivo o novedad intrínsecos (p. ej., escuchar al maestro en clase, hacer los deberes, escuchar o leer textos largos que no son de sus gustos, o trabajar en tareas monótonas o repetitivas".

Es evidente que todos los niños, especialmente los más pequeños, se comportan de esta forma en determinados momentos, sobre todo cuando están excitados o nerviosos. Sin embargo, la diferencia entre este comportamiento y el TDA-H es que, con este trastorno los síntomas se encuentran presentes durante un largo periodo de tiempo. A su vez, este comportamiento afecta, como he mencionado anteriormente, a diferentes ambientes o contextos e impide que el niño se desenvuelva adecuadamente en el medio académico, doméstico y social. También, debemos de tener en cuenta que los síntomas que evidencian un TDA-H pueden presentarse en parte o en su totalidad. Por ello, para diagnosticar este trastorno, es de gran importancia evaluar los síntomas nucleares (déficit de atención, hiperactividad e impulsividad) y que estos se presenten:

- Desde una edad temprana, antes de los 12 años.
- Con una intensidad y frecuencia superior a la normal para la edad y la etapa de desarrollo del niño.
- Que deterioren o infieran de forma significativa en el rendimiento del niño en dos o más de los ámbitos de su vida: escolar o laboral, familiar y social.

- No ser causa de otros problemas médicos.

Con frecuencia, el TDA-H no se presenta sólo, sino que va acompañado de otros trastornos (70% de los casos). A su vez, una persona con este trastorno, presenta 6-7 veces más posibilidades de tener otro trastorno psiquiátrico o trastorno del aprendizaje. Esto repercute en la calidad de vida de la persona ya que cuando el TDA-H se asocia a otro trastorno, con frecuencia se complica el diagnóstico, empeora la evolución y la respuesta al tratamiento es menor. Entre los trastornos más frecuentes, debemos destacar: trastorno negativito desafiante, trastorno de sueño, trastorno de conducta, trastorno de ansiedad, trastorno del espectro autista, tics y trastorno de ánimo. En la siguiente gráfica se recogen los porcentajes propios de cada trastorno.



Porcentajes propios de cada trastorno. / Más cerca del tdah; tdahtu.es.

3.1. Diagnóstico y subtipos

Antes de pasar a definir los subtipos existentes en este trastorno, es preciso contar con el diagnóstico de un especialista. Éste se basa en los criterios expuestos por el DSM-V. Los criterios para el diagnóstico del TDA-H:

Para la presentación clínica de falta de atención son:

- No presta atención a los detalles o comete errores por descuido.
- Tiene dificultad para mantener la atención.
- Parece no escuchar.
- Tiene dificultad para seguir las instrucciones hasta el final.
- Tiene dificultad con la organización.
- Evita o le disgustan las tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido.
- Pierde las cosas.
- Se distrae con facilidad.
- Es olvidadizo para las tareas diarias.

Para la presentación clínica de hiperactividad-impulsividad son:

- Mueve o retuerce nerviosamente las manos o los pies, o no se puede quedar quieto en una silla.
- Tiene dificultad para permanecer sentado.
- Corre o se trepa de manera excesiva; agitación extrema en los adultos.
- Dificultad para realizar actividades tranquilamente.
- Actúa como si estuviera motorizado; el adulto frecuentemente se siente impulsado por un motor interno.
- Habla en exceso.
- Responde antes de que se haya terminado de formular las preguntas.
- Dificultad para esperar o tomar turnos.

- Interrumpe o importuna a los demás.

Los criterios para el diagnóstico del TDA-H para la presentación clínica de una persona inatenta e hiperactiva-impulsiva o también conocido como combinado son:

- El individuo presenta síntomas de ambas presentaciones clínicas mencionadas. Los problemas centrales se producen en el control inhibitorio que, a su vez, afectan negativamente al manejo de los recursos atencionales.

Como podemos observar, El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), DMS -IV - TR (2002), distingue tres subtipos de TDA-H:

- Trastorno del déficit de atención con hiperactividad, con predominio del déficit de atención (TDAH/I): predominan los síntomas de falta de atención. Nos referimos a aquellas personas que muestran déficit de atención, pero que nunca han mostrado hiperactividad ni impulsividad o presentan rasgos leves. Indicamos que son leves, bien porque nunca han presentado éstos síntomas de forma acusada o bien porque esta sintomatología ha remitido con la maduración de la persona, como suele suceder en muchos adolescentes.

Estas personas se caracterizan por su lentitud e hipoactividad. Se considera que una persona tiene este trastorno si al menos seis síntomas de atención, pero menos de seis en el de impulsividad-hiperactividad están presentes por un mínimo de seis meses.

- Trastorno del déficit de atención con hiperactividad, con predominio hiperactivo/impulsivo (TDAH/H-I): predominan los síntomas de hiperactividad e impulsividad. Este trastorno lo suelen padecer niños que se encuentran en los primeros cursos escolares y su déficit de atención no resulta significativo para la exigencia escolar del momento como sucede con frecuencia en educación infantil o primer ciclo de primaria. Son niños que realizan

un gran esfuerzo para adaptarse al entorno, ya que temen el fracaso, pero luchan para no defraudar a los que le rodean. Se considera que una persona padece este trastorno si al menos seis síntomas de hiperactividad-impulsividad están presentes, pero menos de seis del ámbito de atención, por un mínimo de seis meses.

- Trastorno del déficit de atención con hiperactividad, tipo de combinado (TDAH/C): predominan tanto los síntomas de desatención como de impulsividad-hiperactividad. Es el subtipo que presenta mayor severidad, al estar afectado tanto el comportamiento como el aprendizaje; aparecen problemas de rendimiento acompañados con repeticiones de curso o con necesidades de ayuda diaria para hacer sus deberes escolares.

Es en este subtipo donde existe un elevado porcentaje de que se presente con otros tipos de trastornos mencionados anteriormente. Se considera que una persona presenta este trastorno si al menos seis de los síntomas de atención y seis de los síntomas de hiperactividad-impulsividad están presentes por un mínimo de seis meses.

A la hora del diagnóstico debemos de tener en cuenta los siguientes puntos que afectan a cualquiera de los subtipos:

- Las alteraciones provocadas deben presentarse en dos o más ambientes.
- Algunos de los síntomas presentes, ya los padecía antes de los siete años.
- Debe de haber pruebas claras de que los síntomas infieren en la actividad social, académica o laboral de la persona afectada.
- Los síntomas no aparecen exclusivamente en el trascurso de un trastorno generalizado del desarrollo, esquizofrenia u otro trastorno psicótico ni se explica mejor por la presencia de otro trastorno mental.

4. Características principales. Cómo se manifiesta

Existen varias etapas a la hora de manifestarse el TDA-H, a pesar de que nos vamos a centrar en la edad escolar, demás etapas son:

- Hasta los cinco años: los niños suelen presentar un desarrollo motor precoz. Comienzan a caminar muy temprano y en general, son etiquetados como “niños inquietos”.
- Durante la edad escolar: los niños comienzan a tener problemas en el aprendizaje de la lectoescritura, lo que suele llevar a un fracaso escolar. Cuanto más exigencia presente el niño, más se agudiza este problema. Como he mencionado anteriormente, en esta etapa es cuando más se detectan casos de este trastorno.
- En la adolescencia: se producen cambios sustanciales. La hiperactividad suele disminuir notablemente. Sin embargo, hemos de recordar que más del 80% de los jóvenes siguen teniendo problemas y más del 60% en la edad adulta. (Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad FEAADAH).

4.1. Manifestaciones conductuales básicas del alumnado con TDA-H

La hiperactividad motriz, es decir, la actividad constante sin un fin definido, es el síntoma más destacado en los niños de tres a diez años. A partir de los diez años, se pasa a caracterizar por el predominio de una actividad motriz fina. Las manifestaciones o características más habituales de este trastorno en educación primaria se relacionan con los siguientes comportamientos:

la actividad motriz les lleva a levantarse continuamente de la silla, hablar sin parar e interrumpir a las personas, hacer ruidos, tocar y jugar con todo lo que ven, retorcerse, mover manos y pies mientras están sentados, cantar, hacer comentarios cuando el resto de compañeros están en silencio, etc. lo que provoca una

interrupción constante al maestro.

La dificultad que presentan a la hora de concentrarse repercute en la falta de atención y una distracción constante. Esto hace que tengan que dedicar más tiempo de lo normal a la realización de las tareas escolares ya que suelen cambiar rápidamente de una actividad a otra dejando finalmente las tareas escolares sin finalizar con una mala organización y limpieza. A su vez, su impulsividad les suele llevar a un deseo de terminar las tareas lo más rápido posible, lo que provoca que cometan errores, tales como: saltarse sílabas o palabras cuando escriben o leen, confusión de palabras... Además, al no prestar atención, desoyen lo que se está explicando en la clase, responden sin pensar, sin haber terminado de escuchar la pregunta o de leer el enunciado. Sus dificultades con la memoria de trabajo impiden que aprendan de sus errores o experiencias previas, les falta organización, método y hábito de estudio. Como consecuencia, estos estudiantes obtienen rendimientos más bajos.

A pesar de que su conducta y actitud puede variar, dependiendo del tipo de actividad y de las personas con las que interactúa, el no poder realizar las actividades con la misma rapidez y diligencia de sus compañeros, así como perder con frecuencia juguetes, libros y útiles escolares, y el rechazo de sus compañeros debido a sus interrupciones constantes, les lleva a un alto grado de frustración, reaccionando con rabietas, estallidos... Estos estudiantes tienen problemas para controlar sus emociones ya que no pueden auto controlarse. Esta frustración también se ve reflejada cuando tienen dificultades para seguir unas reglas o normas establecidas, no porque no las comprenda, sino, porque habitualmente no pueden controlarse y actúan sin reflexionar. Son incapaces de pensar en las consecuencias antes de actuar. Como consecuencia, este comportamiento les lleva a castigos frecuentes.

Consecuentemente, esto da paso a una baja autoestima, apareciendo entonces

otros trastornos. La Guía para la Atención Educativa del Alumnado con TDA-H distingue las siguientes características secundarias:

- Ansiedad.
- Trastornos del afecto y desórdenes por estrés socio-familiar: los problemas académicos y sociales que experimentan los niños con TDA-H pueden provocar síntomas de indefensión (excesiva preocupación por los acontecimientos específicos, ansiedad de separación, fobia social...) que van a incidir de forma negativa en la percepción de la competencia personal.
- Trastorno oposicionista/desafiante y trastorno de conducta: suelen ser estudiantes que discuten, irascibles y resentidos. Se enfadan con mucha facilidad y suelen desafiar y molestar a los compañeros. A menudo, este tipo de comportamiento es consecuencia de la frustración que sufren. Focalizan sus esfuerzos en los aspectos difíciles del conflicto en lugar de en la búsqueda de posibles vías de tranquilizarse a sí mismo.
- Baja competencia social: con frecuencia, estos estudiantes presentan problemas interpersonales. Los compañeros suelen rechazarles debido a su interacción molesta y poco cooperativa. Se caracterizan por tener menor empatía e interpretan de forma inadecuada las emociones de las otras personas, expresan frecuentemente tristeza, ira y sentimiento de culpa. Dificultades del aprendizaje: presentan dificultades en la adquisición de una velocidad lectora adecuada así como en captar las ideas principales del texto. A su vez, las dificultades cognitivas asociadas al TDA-H interfieren en múltiples formas con el aprendizaje de las matemáticas.
- Trastornos del lenguaje: aproximadamente un 20% de los estudiantes tienen dificultades en el lenguaje oral.
- Trastornos en el control motor y

perceptivo-visual: normalmente, estos niños presentan movimientos rígidos, tienen poca flexibilidad y presentan dificultades a la hora de la coordinación motora.

- Tics: los tics nerviosos pueden aparecer en estos niños, suelen ser corporales y vocales.

5. Tratamiento

El tratamiento del TDA-H en niños se realiza de manera individualizada, es decir, el tratamiento no es estándar para todos los pacientes, se debe ajustar a las necesidades de cada niño. Hay que tener en cuenta varios factores tales como: la intensidad de los síntomas, el contexto familiar y social, así como si existen otros trastornos asociados.

Existen diversos tipos de tratamientos indicados en el TDAH de niños y adolescentes, sin embargo el que presenta mayores niveles de eficacia es el tratamiento combinado o multimodal, que incluye el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. (El TDAH y su tratamiento. Dr. José Angel Alda, Sr. Eduardo Serrano, Dr. Juan J. Ortiz, Dr. Luis San). Este debe incluir la colaboración de los médicos (psiquiatra, neuropsiquiatra o pediatra), de la escuela y familia, y del psicólogo. La intervención médica debe de ser realizada por médicos expertos en TDA-H, y su intervención suele ir acompañada de fármacos. Según los resultados de los estudios de investigación realizados, el tratamiento farmacológico es el método más efectivo para reducir los síntomas nucleares del TDA-H (déficit de atención, hiperactividad e impulsividad), y el tratamiento psicológico (conductual y psicoeducativo) ayuda a la mejoría de las funciones ejecutivas tales como: empezar tareas, organización, planificación, etc. Dr. Tomas J. Cantó. En el artículo que Taylor publicó sobre el grupo de profesionales Europeos (Taylor 1999) afirma que parecería como si la combinación de tratamiento comportamental con la medicación, es de particular importancia

para obtener una respuesta excelente.

Los objetivos principales de este tratamiento multiprofesional son: mejorar los síntomas, reducir la aparición de otros trastornos asociados, así como el impacto negativo que puede tener en la vida de cotidiana de los niños.

La rápida detección del problema unida a un diagnóstico e intervención adecuada, son fundamentales para la prevención o manejo de los problemas asociados al trastorno. El diagnóstico está basado en una evaluación a nivel médico, psicólogo y pedagógico orientado a determinar las condiciones físicas del niño, su estado de ánimo, sus capacidades así como su nivel de aprendizaje. Con todo esto, se puede diagnosticar cuáles son las dificultades que presenta el niño, y dar información para establecer el diagnóstico adecuado y con ello el plan terapéutico.

Según lo concertado en la Guía de Prácticas Clínica sobre el TDA-H en Niños y adolescentes:

- Se recomienda la terapia cognitivo-conductual como tratamiento inicial en los siguientes casos:
 - Los síntomas del TDA-H son leves
 - El TDA-H tiene un impacto mínimo en la vida del niño.
 - Existe discrepancia en la frecuencia e intensidad de los síntomas entre los padres, o entre los padres y la escuela.
 - El diagnóstico del TDA-H no es cierto.
 - Los padres no están a favor del tratamiento farmacológico.
- Insiste en la importancia de la individualización en el tratamiento psicoeducativo en los casos de TDA-H con repercusión en el ámbito escolar.
- Relacionado con el tratamiento farmacológico, el médico profesional debe ser quien sugiera el tratamiento, y se debe tener en cuenta la edad del niño, la gravedad de los síntomas, la repercusión funcional y las características

y preferencias de la familia.

El informe de consenso de la National Institute of Mental Health (NIH) publicado en Febrero de 2000 insiste no solamente en la demostrada eficacia del tratamiento farmacológico en el TDAH (principalmente estimulantes y tricíclicos), sino también asigna a las terapias comportamentales y a los tratamientos combinados (multimodales) un papel relevante en el abordaje terapéutico del TDAH. (Jensen., 2000, Pelham et al., 1998, Spencer et al., 1996).

5.1. Tratamiento psicológico para el TDA-H en niños

Las intervenciones psicológicas que han mostrado evidencia científica-positiva para el tratamiento del TDA-H, están basadas en los principios de terapia cognitivo conductal (TCC). El objetivo principal de este tratamiento es mejorar las habilidades académicas del niño mientras estudia y hace los deberes, mejorar la conducta ante la tarea académica, mejorar la motivación ante el estudio, la imagen que tiene de sí mismo como estudiante e instaurar un hábito de estudio al niño que ni tiene. (Still Asociación balear de padres de niños con TDA-H). El tipo de intervenciones que se llevan a cabo son: la terapia de conducta, el entrenamiento para los padres, la terapia cognitiva, y el entrenamiento de habilidades sociales.

5.1.1. Terapia de conducta

Este tratamiento se basa en el uso de procedimientos conductuales, de autocontrol y uso del pensamiento reflexivo. Consiste en determinar aquellos factores que están creando una conducta inadecuada, se delimitan las conductas que se desean incrementar, disminuir o eliminar. Este tratamiento se lleva a cabo mediante la observación y el registro de esta. Para conseguir un control de la conducta, primero debe existir un control externo de la misma, ya que éste es el proceso natural de adquisición del control de uno mismo. Este control externo es el que se intenta fomentar mediante el

uso adecuado de estrategias educativas. Existen dos tipos de técnicas: la técnica que incrementa las conductas positivas, y la técnica para disminuir las conductas no deseadas. Es importante reforzar las habilidades sociales así como fomentar las técnicas de resolución de problemas ante situaciones que puedan generar un problema, fomentando de esta forma el pensamiento reflexivo. El lenguaje interno o las auto-instrucciones son las que facilitan esta interiorización ya que fomentan el pensamiento organizado y reflexivo. (Fundación ADANA, Diagnóstico y Tratamiento TDAH).

5.1.2. Capacitación conductal para los padres

Este tratamiento tiene como objetivo dar información sobre el trastorno, enseñar a los padres a cambiar el comportamiento de sus hijos, aumentar la competencia de los padres, mejorar la relación con los hijos mediante una mejor comunicación y atención al desarrollo del niño. Estos programas se enfocan al principio en lograr que haya una buena relación entre los padres y el hijo. Posteriormente, enseñan a los padres a comprender el porqué de la conducta del niño, y muestran técnicas para que el niño mejore su comportamiento, por ejemplo mediante el sistema de recompensas y consecuencias. Es una intervención dirigida a que los padres aprendan a manejar la conducta de su hijo utilizando técnicas básicamente de manejo de contingencias que son las que han demostrado su eficacia en el tratamiento del TDAH. (MTA, 1999, NIH 2000, Barkley 1998, Taylor 1998-99).

5.1.3. Terapia cognitiva

Esta terapia consiste en un entrenamiento en técnicas de auto-instrucciones, autocontrol y solución de problemas. El conocimiento del TDA-H por parte de los padres y entrenamiento de estas técnicas cognitivas-conductuales de comunicación y asertividad, consiguen que se pueda establecer una serie de límites y normas, así como favorecen la relación con el niño y su autoestima.

5.1.4. Entrenamiento de habilidades sociales

Los niños que presentan TDA-H tienen frecuentemente problemas de relación con la familia, déficit en habilidades sociales y problemas de relación con los iguales. Por ello, es importante el entrenamiento en habilidades sociales y en técnicas para mejorar el autoestima. A su vez, estos niños frecuentemente están dañados emocionalmente, ya que no se les da la comprensión y el apoyo necesario para la superación de su trastorno.

5.2. Tratamiento psicopedagógico para el TDA-H en niños

La intervención psicopedagógica es de gran importancia para los niños con TDA-H. Abarca desde las intervenciones encaminadas a mejorar el rendimiento académico del estudiante hasta aquellas intervenciones destinadas al progreso del entorno social y de su adaptación a éste. Para ello esta intervención utiliza una reeducación psicopedagógica, así como un programa de intervención en la escuela y de formación a los docentes.

5.2.1. Reeducción psicopedagógica

Es un apoyo educativo individualizado que se lleva a cabo después de que finalice el horario escolar. Tiene como objetivo disminuir los efectos negativos del TDA-H en el niño, en relación a su aprendizaje o competencia académica. Se trabaja sobre la repercusión negativa del déficit de atención, la impulsividad y la hiperactividad en el proceso de aprendizaje escolar. En el colegio existen estrategias que enriquecen la eficacia del estudiante a la hora de obtener mejores resultados, tales como: organizar los deberes del estudiante de forma secuencial, enseñar al alumno a auto-controlarse y que se dé cuenta de que su comportamiento muchas veces interrumpe y molesta a sus compañeros.

Según el Programa de Guías de Prácticas Clínicas en el Sistema Nacional de Salud, la reeducación psicopedagógica debe incluir acciones encaminadas a:

- Mejorar el rendimiento académico de las diferentes áreas.
- Trabajar los hábitos que fomentan conductas apropiadas para el aprendizaje (como el manejo del horario y el control de la agenda escolar) y las técnicas de estudio (pre-lectura, lectura atenta, análisis y subrayado, síntesis y esquemas o resúmenes).
- Elaborar y enseñar estrategias para la preparación y elaboración de exámenes.
- Mejorar el autoestima en cuanto a las tareas y el estudio.
- Enseñar y reforzar conductas apropiadas y facilitadoras de un buen estudio y cumplimiento de tareas.
- Reducir o eliminar comportamientos inadecuados tales como: conductas desafiantes o malos hábitos de organización.
- Mantener actuaciones de coordinación con el especialista que trate al estudiante y con la escuela para establecer objetivos comunes y ofrecer al docente estrategias para el manejo del niño o adolescente con TDAH en el aula.
- Intervenir con los padres para enseñarles a poner en práctica, monitorizar y reforzar el uso continuado de las tareas de gestión y organización del estudio en el hogar.

5.2.2. Programa de intervención en la escuela y formación docente

El Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, demanda a los colegios públicos dar servicios de educación especial a los estudiantes que lo requieran. Los especialistas de los colegios deben ayudar al estudiante a tener éxito académico y a progresar en su aprendizaje. Es imprescindible una intervención escolar ya que es en el colegio donde los estudiantes van a presentar más dificultades, debido a su falta de atención y de control de impulsos en las actividades. Los estudiantes con TDAH necesitan mayor estructura y organización de las clases,

mayor supervisión, más fragmentación de las tareas, más consecuencias positivas (refuerzo positivo, aplicación de economía de fichas...) para mantener su conducta así como consecuencias negativas (coste de respuesta, tiempo-fuera...) y requieren de distintas acomodaciones escolares (Parker, 1994, Barkley 1998).

Los estudiantes con TDAH necesitan un programa que incluya acciones académicas o de instrucción, así como acciones conductuales. Este proyecto debe incluir a todos los docentes que se encuentren en contacto con el estudiante para una mayor eficacia. En este programa se incluyen aquellas acciones que hacen referencia a la metodología, al entorno de trabajo así como a la mejora del comportamiento del estudiante. Se requiere de una intervención escolar específica ya que la intervención a padres ayuda a la familia pero raramente ayuda a mejorar el rendimiento académico o el funcionamiento escolar del niño con TDAH. (Abramowitz y O'Leary, 1991). Barkley.

A su vez, la formación de profesorado posibilita que éstos conozcan el trastorno en profundidad y se capaciten para la detección de señales de alerta. Los conocimientos de los maestros son de mera importancia para una detección precoz, poder manejar bien las habilidades a desarrollar en la clase con el objetivo de conseguir un mejor aprovechamiento y desarrollo de las capacidades de los alumnos con TDA-H. La prevalencia de fracaso escolar entre la población con TDAH es significativamente alta, el bajo rendimiento escolar afecta al 40% de los estudiantes con TDAH. (Barkley, 1998).

5.3. Tratamiento farmacológico

La intervención farmacológica debe ser decidida y controlada por un profesional de la medicina. Los niños con TDAH presentan un desequilibrio químico de los neurotransmisores, siendo la Dopamina y la Noradrenalina lo más afectados. Esto da lugar a un retraso en el desarrollo del cerebro. El lóbulo frontal es el principal

afectado, ocasionando una alteración en la atención, en el control de impulsos y en las funciones ejecutivas. El medicamento más utilizado, eficaz y más conocido para el este tratamiento es el Metilfenidato, un neuroestimulante que mejora la hiperactividad y la atención de los niños con TDA-H.

Los psicoestimulantes, el grupo de fármacos de primera elección, han demostrado su eficacia en la reducción del 70% de los síntomas del TDAH, reduciendo el movimiento, aumentando la capacidad atencional, facilitando la interiorización de instrucciones y, como consecuencia, reduciendo la impulsividad. (Fundación ADANA. Diagnóstico y tratamiento de TDAH). Sin embargo, también existen fármacos no estimulantes como la atomexetina. El trabajo conjunto de médicos, profesores y familiares será el encargado del desarrollo personal y académico de estos niños, que con los estímulos positivos y el apoyo adecuado a sus dificultades, llegarán a alcanzar sus metas más próximas y de futuro. (Guía para docentes. TDAH en el aula.). Se considera imprescindible para el abordaje del TDAH la necesidad de una cooperación estrecha entre padres, pacientes, y escuela, siendo el profesional clínico una especie de coordinador. Es importante valorar que es un trastorno crónico que por su curso longevo va a necesitar continuos planteamientos terapéuticos ante situaciones problemáticas de nueva aparición. Por lo tanto el plan terapéutico deberá individualizarse de acuerdo a los síntomas y a objetivos concretos. (M.García-Giral y R. Nicolau, 2001).

6. El baile como tratamiento alternativo o complementario

Hoy en día existe un amplio abanico de tratamientos alternativos para tratar los distintos trastornos con el fin de evitar o reducir el uso de los fármacos. Para los niños con TDAH hay varias alternativas; sin embargo, en este trabajo nos centraremos en aquellas que guardan relación con el baile. Esto es debido a que se trata de implementar una actividad lúdica,

dinámica, divertida y completa, cuyo objetivo sea desarrollar la psicomotricidad, conciencia corporal, el autocontrol, la creatividad, la concentración y la sensibilidad artística y musical. Con el fin de justificar este hecho, además de apoyarnos con los trabajos de investigación existentes, se ha pasado una encuesta a pedagogos, psicólogos, maestros, profesionales del deporte y la danza, para que nos cuenten sus propias experiencias y opiniones.

A nivel de actividad, el ejercicio físico suele atraer más a los niños (y en especial a niños con TDAH), con lo cual la motivación aumenta en comparación con otras actividades. Además, la danza desarrolla la conciencia corporal (los niños aprenden a "sentir" su cuerpo, sus límites, y tener conciencia del movimiento). De esta manera son más conscientes de cuando se mueven, y de su dificultad para mantenerse quietos. Eso, añadido a la conciencia espacial, es el primer paso para poder desarrollar el autocontrol. (Lola Naranjo, comunicación e-mail, 15 de abril de 2016).

Lo que se pretende con este proceso es que, en vez de darles a los alumnos que presentan TDAH, un tratamiento para que estén quietos y tranquilos, dotarles de alternativas, para que a través de su propio cuerpo disfruten y desarrollen su autocontrol, mediante el movimiento. No podemos afirmar que el baile es un sustituto de los fármacos, pero si podemos destacar, que preguntando a profesionales pedagogos, psicólogos y bailarines afirman que es un tratamiento muy efectivo. La DMT ofrece un tratamiento que puede reducir la ingesta de medicación y principalmente la sintomatología de los niños con TDAH. Trabaja en las áreas motoras, la memoria, la localización espacial y la inhibición. Es importante que en el tratamiento con estos niños se utilicen técnicas de meditación. (Dulicai, 1999).

Muchos niños hiperactivos con los que hemos trabajado han dejado de tomar las pastillas, pero no podemos decir

radicalmente que nos encontramos ante un sustituto de los fármacos. (Amador Cernuda Lago, 2015). Lola Naranjo (comunicación e-mail, 15 de abril de 2016), afirma que entiende que haya una escala de grises en niños que padecen TDAH, y por tanto cada caso tiene que ser individualizado, mas la danza puede ser una de las múltiples estrategias a utilizar por maestros y terapeutas para desarrollar la capacidad atencional y el autocontrol en niños con TDAH. Hay muchos profesionales que están convencidos de ello o que, en todo caso, creen que hay otras posibilidades a explorar como tratamiento antes de medicar. Hay quienes creen que el problema es neurológico y otros que piensan que tiene que ver más bien con cómo queremos que se comporten los niños, sin pensar en sus necesidades o con reflejos no integrados. (Elena Dueso, comunicación e-mail, 18 de abril de 2016).

Esta técnica lleva al desarrollo del auto concepto del niño y del reconocimiento de sus propias emociones, características cruciales en los estudiantes con TDAH. A su vez, mediante el baile los alumnos cumplen unas normas y unos hábitos, al mismo tiempo que fomentan el trabajo en equipo. La danza es una técnica física muy interesante porque hace una fortaleza con los dos hemisferios cerebrales y gracias a esos movimientos ayuda a madurar mucho mejor el cerebro y a desarrollar cualidades que de otra forma no se podrían desarrollar. Cuando un niño hace otras actividades su cerebro no cambia, pero con el psicoballet sí. (Amador Cernuda Lago, 2015)

Existen trabajos de investigación que afirman que el baile es un beneficio para los estudiantes con TDAH. Podemos destacar los siguientes:

- Rachmany (2000) basa su trabajo en la idea de que es posible ayudar a los niños que sufren de dificultades en la concentración y con hiperactividad a través del trabajo con los límites del cuerpo, con el fin de aumentar la organización corporal de la persona, reducir el nivel de impulsividad,

desarrollar sus imágenes corporales, sentir sus propios cuerpos moverse, calmarse, y con ello mejorar su propia imagen en general y su capacidad de expresar emociones y relacionarse con su entorno. La modalidad tiene el potencial para enfocar la hiperactividad, para calmar las ansiedades y los impulsos y para permitir el crecimiento como una alternativa para el evento cuya base está en el nivel de desarrollo corporal. (Rachmany, 2000)

- Gronlund et al (2005) hicieron un estudio piloto sobre DMT a corto plazo de dos niños que padecían síntomas relacionados con el TDAH. El objetivo del estudio era describir el proceso de DMT como un tratamiento alternativo. Esta investigación duró un periodo de tres meses, llevándose a cabo una vez por semana. Se realizaron un total de diez sesiones. Esta intervención obtuvo resultados positivos. Se observó que los síntomas principales del TDAH se redujeron, y las funciones motoras, conductuales y emocionales mejoraron.

- D’Cruz (2007) realizó otro estudio con una muestra de noventa niños con edades comprendidas entre 10 y 12 años con síntomas relacionados con el TDAH y sin medicamentos prescritos. Su objetivo era evaluar el efecto de la danza movimiento y la música en ellos. Se les impartieron treinta sesiones de danza y musicoterapia. El comportamiento de estos niños fue mejorando progresivamente y fueron siendo cada vez más aceptados en el grupo, A su vez, se observó una disminución de los principales síntomas del TDAH, así como un mejor rendimiento académico.

A su vez, pedagogos, profesores así como profesionales deportivos y de danza, afirman que el baile es un método muy efectivo para trabajar con estudiantes que presentan TDAH. Los alumnos/as con TDAH, como hemos mencionado en los apartados anteriores, carecen de autocontrol, concentración así como, tienden a la impulsividad convirtiéndose esto a veces en gestos de agresividad. A

su vez, tienen problemas con el entorno social, reconocimiento de emociones así como con su auto concepto. El baile, es una de las disciplinas que trabaja todos estos valores al compás. El baile implica atención. Para ejecutar los ejercicios en una clase de danza, se deben poner en funcionamiento los diferentes sentidos (la vista, para copiar los movimientos del maestro y el oído, para hacerlo con la música). Por tanto, es un ejercicio práctico de la atención, tanto visual como auditiva; y de la atención sostenida (hasta que acaba el ejercicio o baile) (Lola Naranjo, comunicación e-mail, 15 de abril de 2016).

Otra pregunta realizada en la encuesta, fue si el arte guarda relación con las emociones, y si la danza tiene algún resultado emocional para los estudiantes con TDAH. Las personas encuestadas afirman que el baile tiene un gran resultado emocional en niños con TDAH. Lola Naranjo señala que “Estos niños, en la escuela ordinaria frecuentemente están desadaptados, van retrasados y si no se les ha prestado la ayuda específica que requieren, probablemente sufran cierta frustración, que se acaba traduciendo en baja autoestima. Y muchas veces esos niños que en el cole “son menos”, en el baile “son más”. Porque descubren una actividad en la que no solo mejoran aquellas carencias atencionales y de autocontrol que tenían, si no que disfrutan y pueden llegar a ser muy buenos. Esa satisfacción por ser bueno en algo, suele ser una fuente de motivación para seguir esforzándose y progresar cada día, y se crea un ciclo que puede recuperar emocionalmente a estos niños”. Elena Duesco añade que “cuerpo-mente-emoción es lo mismo, por lo que cualquier cambio existente, éste repercute en cualquiera de estos tres ámbitos.

Entre un rango de posibilidades, en este trabajo vamos a mencionar los métodos del psicoballet, la danzaterapia, la danza inclusiva, la danza comunitaria y la expresión oral; como métodos eficaces para trabajar el baile con alumnos con TDAH. En los siguientes apartados, se describen estas disciplinas.

6.1. Psicoballet

El Psicoballet es una terapia que combina técnicas psicológicas con el ballet y sus distintas manifestaciones de arte. Este método fue creado en 1972 en el Hospital Psiquiátrico de la Habana, Cuba por la Doctora Georgina Fariñas y la bailarina Alicia Alonso. Este método se encuentra avalado por la UNESCO desde 1984 y actualmente es aplicado en diversos países. El psicoballet utiliza:

- La técnica de ballet como instrumento que contribuye al desarrollar habilidades artísticas, motoras y cognitivas, atreves de la música clásica y movimientos coordinados.
- Las técnicas psicológicas para desarrollar habilidades psicomotoras, habilidades sociales, cognitivas (como la concentración, memoria y atención), estimulación de lenguaje, habilidades emocionales (autoestima, independencia, seguridad), psicocorrectivo en conductas inadecuadas.
- Las técnicas fisioterpeuticas para el máximo desarrollo motor y psicomotor y las distintas expresiones con el arte.

El psicoballet surge como método de psicoterapia infantil para tratar a niños con trastornos de conducta que no evolucionaban con ludoterapia y actividades ocupacionales. (Arévalo M. 2002). Como método psicoterapéutico y psicocorrectivo, el psicoballet se aplicó en un principio a preescolares y escolares que presentaban trastornos de conducta, como ansiedad, hiperactividad, agresividad, aislamiento, etc. Además los padres de esos niños recibieron enseñanza en la escuela para padres. (Fariñas G. 1993).

6.2. Danzaterapia

A mediados del siglo XX, surgen una serie de terapias, denominadas “creativas”, con el objetivo de acercarse al complejo mundo de las emociones y sentimientos del ser humano, a través de la creación y la expresión. Dentro de las cuatro modalidades de las Artes Creativas en Terapia, La Danza Movimiento Terapia

(DMT) es una de ellas. Ésta, nace de la fusión de la danza y la psicología. Se caracteriza por el uso del medio y el proceso creativo para ayudar a solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas, a través de la observación y análisis del movimiento, y la intervención psicoterapéutica.

En la década de 1940, en Estados Unidos, surgió un método psicoterapéutico denominado "Danzaterapia". Este término nace de la danza en su forma más simple: de los movimientos naturales y espontáneos del ser humano. Es una técnica corporal que interrelaciona arte (danza) y ciencia (psicología) para la atención a problemas de salud y de aprendizaje en un proceso de integración psicofísica. Podemos destacar como pioneras de la Danzaterapia a Marian Chace, Trudi Schoop, Lilian Espenak y Mary Whitehouse, entre otras.

En la Danzaterapia, el movimiento se usa como una herramienta psicoterapéutica, dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica (cuerpo-mente) del individuo.

Consigue liberar las tensiones, el estrés y la ansiedad entre otros. Es un proceso creativo y expresivo, tanto grupal como individual, con el objetivo de promover el bienestar físico, psíquico, afectivo y social. La expresión de la interioridad de las personas a través de la danza, permite la aparición y el desarrollo de la creatividad, la expresión y la sensibilidad, favoreciendo así la aceptación de uno mismo y de los demás. A través del trabajo individual o/y grupal, se potencia la construcción de un yo corporal más seguro. Basándose principalmente en la conexión entre movimiento y emoción, y trabajando con el cuerpo y su propio lenguaje, busca la integración psicofísica del individuo (Payne).

Es una terapia que se centra en el movimiento del cuerpo, en un proceso personal de experimentación de las posibilidades que cada uno tiene de moverse para conocerse mejor, para

ampliar el lenguaje corporal. Además, trabaja la relación social, el porqué de nuestro comportamiento, así como las emociones. Cuando ampliamos nuestra capacidad de movimiento, ampliamos a su vez nuestro espacio vital, nuestra manera de ser así como de pensar. El cuerpo y la mente se encuentran en constante interacción. La danza es una sucesión de movimientos, y que en ocasiones son estos pequeños movimientos los que caracterizan el medio de comunicación que se desarrollará en las sesiones de DMT y no tanto una amplia coreografía como muchos animan. (Sara Rodríguez Cigaran). La DMT es eficaz para trabajar con niños ya que reduce la ansiedad y aumenta la expresividad, ofrece estructuras en las que el niño puede explorar su capacidad de acción. Es un método de intervención. (Payne, 2005).

6.3. Danza inclusiva

La danza inclusiva es una disciplina que genera espacios de interacción, comunicación y creación entre personas con o sin discapacidad. Cada persona baila según sus propias posibilidades. La danza inclusiva busca generar una reflexión sobre la condición de discapacidad, de tal manera que lo experimentado en el espacio de danza se lleve también a otros aspectos de la vida y, poco a poco, se vayan borrando esos prejuicios. (Sociedad Profana, 2012).

En 1987 en Estados Unidos, Alito Alessi y Karen Nelson, crearon el término de danza inclusiva o DA (DanceAbility). En este mismo año, se empezaron a impartir talleres con personas con distintas capacidades utilizando este nuevo método. En 1997 Alito Alessi lideró el primer curso de Certificación Docente DanceAbility. A partir de este momento, estos cursos se realizaron en Eugene (Oregon), Buenos Aires, Milán, Amsterdam, Trier (Alemania) y Viena, en el Festival Internacional de Danza en Viena, también conocido como ImPulzTanz. Más de trescientos artistas de la danza, personas con discapacidades y aquellos interesados en el trabajo de diversidad

funcional, procedentes de dieciocho países diferentes, con y sin discapacidades asistieron al curso. Además de los talleres DanceAbility, el proyecto de DA se ha extendido a eventos educativos, videos y espectáculos premiados. En 1995 fue creado el programa Youth Outreach para enseñar a la juventud acerca del arte y el potencial de las personas con discapacidad. "DanceAbility" va más allá del movimiento y de la exploración del mismo, es para muchas personas la primera oportunidad de identificarse consigo mismos, en sus propias condiciones, y poder ver que esta forma de danza, así como sus vidas, tiene muchas opciones y posibilidades. (Susan Sygall, Director Ejecutivo, Mobility International USA).

La danza inclusiva tiene como objetivo principal alejarse de la tradición homogeneizadora. Se caracteriza por afianzar vínculos, disminuir miedos y prejuicios así como aprender con la diversidad. A su vez, este método no se basa en la técnica y formación académica de la danza, si no en el estilo, la técnica o la forma de bailar de cada persona. La danza lo permite todo, cada persona con sus diferencias debe reconocer, aceptar, y valorar a toda persona desde su particularidad. Este tipo de danza ofrece un espacio artístico donde poder expresarse de forma espontánea a través del lenguaje del cuerpo. La danza nos hace personas con más tolerancia, no solo con respecto a las discapacidades, sino en general a todas las diferencias físicas y de pensamiento. (Valeria Ramos) La danza inclusiva, se basa en la improvisación, en la expresión creativa de todas las personas. Promueve el encuentro de todas las persona para experimentar el arte a través de la danza, ayuda a explorar y a eliminar prejuicios de personas con o sin limitaciones, cultiva la diversidad cultural y artística.

Tanto en el ámbito educativo general como en el de la educación social, la danza desarrolla capacidades que favorecen el desarrollo personal y en consecuencia, su integración en el entorno en el que vive. La danza favorece la autoconfianza, el

creer en uno mismo a través del control de su cuerpo. Aumenta la capacidad para expresar y desenvolverse en el tiempo y en el espacio. Facilita la relación con los demás y el conocimiento de uno mismo. Fomenta la superación de estereotipos y prejuicios por cultura o sexo. Ayuda a vencer la timidez y a desinhibirse. Y por último, ofrece una alternativa de ocio saludable y establece modelos de identificación social. (Marta Fernández-Carrión, 2011).

6.4. Danza comunitaria

La danza comunitaria es una expresión libre que nació en Argentina en el año 2000, como un arte y una práctica sociocultural. Este método está basado en obras coreográficas que se crean a partir de la investigación del movimiento, de la sensibilidad del propio cuerpo, y principalmente, de la participación grupal. Es un método de práctica de danza participativa, social, inclusiva, creativa, en la que pueden participar todo tipo de personas. La suma de intérpretes y el coreógrafo, da lugar a la producción de obras con un fuerte sentido comunicacional y estético que responden a un contexto espacio-temporal y socio-cultural determinado. Aurelia Chillemi denomina Danza Comunitaria "al fenómeno grupal que elige un camino diferente al de la danza independiente actual; que parte de las creaciones colectivas y aporta otra mirada al hecho estético".

Para María Arcos, el objetivo se trabaja tanto en el proceso como en la pieza final, y consiste en encontrar en el grupo el apoyo necesario para expresar cada uno lo que llevamos dentro. Es una danza que viene desde quienes somos. No es académica ni técnica, su práctica está abierta a todo el mundo, con o sin experiencia en la danza. Por eso, otro objetivo importante del proyecto es acercar la danza a la ciudadanía, tanto desde la perspectiva de la participación como desde la perspectiva de público.

De esta disciplina nació el proyecto "five

days to dance”, (cinco días para bailar) dirigido por Wilfried van Poppel y Amaya Lubeigt, creadores de la compañía “The Loopers” en 2003. Estos bailarines tienen la sede en Bremen (Alemania). El objetivo principal de este proyecto es realizar talleres de danza creativa comunitaria con niños, jóvenes, y adultos no profesionales. Consideran que este tipo de danza permite a los participantes profundizar en el conocimiento de sí mismos, transmitir alegría, mejorar su comunicación interpersonal y sentir bienestar. El método de trabajo de esta pareja consiste en aparecer una mañana en el aula de un colegio o instituto y anunciar al grupo que tienen cinco días para subirse a un escenario y bailar. Con esto quieren conseguir romper con los roles sociales de las escuelas, ya que en el baile no existe uno mejor u otro peor, todos se comunican entre ellos y los roles establecidos se igualan.

Si las personas pueden bailar juntas, también pueden vivir juntas (Wilfried van Poppel). Este proyecto lo hacen cada semana en Alemania, y a partir del año 2015 se empezó a llevar a cabo en los colegios e institutos de España. Estos talleres ofrecen una experiencia intensa, estimulante y creativa. Una experiencia para los estudiantes, y sus profesores. La duración es de cinco días de trabajo y ensayos, en horario escolar. Los proyectos se cierran con una actuación para un público cercano a los participantes, el último día del proyecto.

Los contenidos de las sesiones se resumen en:

- Un calentamiento de danza responsable y accesible para todos/as
- Desarrollo de las habilidades motoras y técnicas de movimiento.
- Desarrollo creativo en grupo, composición coreográfica.
- Ideas para el desarrollo creativo de la danza personal o en grupo.
- Evaluación y ayuda para mejorar la calidad de los movimientos o escenas.

6.5. Expresión corporal y danza

Según la Real Academia Española, la expresión corporal se refiere a “la técnica practicada por el intérprete para expresar circunstancias de su papel por medio de gestos y movimientos, con independencia de la palabra”. Dentro del ámbito educativo la expresión corporal se refiere “al movimiento con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad”.

La expresión corporal sirve de apoyo a las personas para comprender sus propias ideas y sentimientos. Permite la capacidad y habilidad de entender a otras personas, en un medio de interacción social que permite el desarrollo de destrezas fundamentales motoras, a la vez que estimula una mayor comprensión de aspectos académicos y cognitivos. Para destacar la importancia que presenta el movimiento en las personas, debemos destacar las palabras de la Doctora Whitehurst: Para el niño pequeño el movimiento significa la vida. No solamente experimenta la vida en sus propios movimientos, sino también atribuye la vida a todas las cosas móviles. También Marta Castañer Balcells afirma que toda manifestación de movimiento de nuestro cuerpo sea estática o dinámica, se puede considerar como forma de expresión. Además, define Expresión corporal como la capacidad de transmitir a través de los recursos corporales, de forma consciente o no, una información que suele ser referida a sensaciones o emociones.

La entidad L’ Estudio, fundada por la cantante Montserrat Benet y Mónica Lombardo, profesora de trabajo corporal, entienden la expresión corporal y danza “como la danza propia de cada individuo y como tal, su necesidad de ser reconocida y explorada”. Añaden que es una disciplina que nos permite conectar con nuestro cuerpo y desde él recuperar un espacio para desarrollar nuestra capacidad creativa y lúdica.

La expresión corporal y danza es un medio esencial para desarrollar el crecimiento personal, la imaginación y creatividad, el reconocimiento y expresión de emociones y sentimientos. Es un medio de expresión artística que conlleva a la sensibilización, comunicación y conocimiento donde el instrumento y la materia de expresión es el propio cuerpo. La expresión corporal la podemos entender como una especie de lenguaje del silencio, y es precisamente en el ámbito de la actividad física donde tiene una mayor relevancia y desde donde nos podemos aproximar más a la idea de "lenguaje corporal", especialmente desde que se emplean técnicas expresivas específicas como las propias del mimo, la danza, el baile, la dramatización, etc. (Marta Castañer Balcells).

6.6. Objetivos generales del baile en estudiantes con TDAH

Estos métodos tienen como objetivo principal que la persona sea consciente del conjunto de pensamientos, sensaciones, sentimientos y emociones que forman parte de ella; que sea capaz de expresarlo a través de movimientos libres y creativos. El baile consiste en crear una herramienta que ayude a dar significado a todo aquello que sienten las personas. Incrementa el nivel de percepción del cuerpo, incentivando al individuo a expresarse auténticamente mediante el movimiento, gracias a la integración del inconsciente.

Bailando se desarrolla una gran capacidad de alerta y atención, la capacidad de estar en el aquí-ahora, la intuición. Se integra lo mental con lo sensorial, la motricidad y lo emocional, la intención y el movimiento. El objetivo es buscar un estado corporal de mayor vitalidad y consciencia en el que fluya la energía y circule la creatividad de una forma natural. De esta forma, mente, cuerpo y alma forman una unidad que constantemente interactúa con otras unidades. De esto depende que tanto el movimiento como la postura influyan en el pensamiento y en el mundo de los sentidos.

Estas herramientas integran mediante

el baile y el movimiento los procesos corporales, emocionales y cognitivos. A su vez, ayuda al desarrollo de la personalidad. Debido a que el cuerpo tiene memoria, nos sirve como herramienta, la cual se valida como una psicoterapia corporal ya que se centra especialmente en lo que el movimiento representa.

Los objetivos principales del trabajo de estas técnicas:

- Ampliar los recursos de movimiento, desarrollar su control y dominio para llegar a un lenguaje corporal propio, natural y espontáneo.
- Analizar las emociones vividas.
- Adquirir nuevas maneras para establecer vínculos y manejar situaciones.
- Aprender a expresarse y reflexionar sobre el movimiento.
- Buscar la sensibilización para percibir los distintos estímulos y aceptar las desarmonías internas para poder resolver.
- Desarrollar la capacidad creativa y expresiva cuerpo-emociones.
- Descubrir que si queremos podemos.
- Desarrollar la creatividad planteando problemas, aceptando las distintas necesidades, deseos y percepciones de cada uno, erradicando prejuicio productos de la desarmonía interior.
- Encontrar nuevas formas de reflexión y conexión con uno mismo a través del vínculo.
- Favorecer la autoconfianza.
- Favorecer el desarrollo afectivo físico, mental y emocional.
- Fomentar la integración grupal partiendo del individuo.
- Integrar las experiencias previas al idioma y memorial corporal.
- Lidar con los conflictos intra e intersíquicos.

- Promover un mayor conocimiento, respeto y aceptación hacia uno mismo y hacia los demás.
- Romper estereotipos y superar inhibiciones que nos impiden disfrutar del cuerpo.

7. El baile en las escuelas

Estos profesionales a su vez afirman que la integración del baile en el colegio sería un beneficio, ya no para este tipo de estudiantes en concreto, sino para todos ellos.

Si nos vamos a los contenidos de Educación Física, podemos observar como en uno de los cinco bloques de contenidos se encuentra el baile (bloque de expresión corporal). Sin embargo, este apartado no es suficiente. Jesús Ramírez afirma que "La expresión corporal es un bloque que se ha trabajado muy poco de forma tradicional en Educación Física. Se trata de un contenido que muchos profesionales de la Educación Física han dejado un poco de lado, por varios motivos: por desconocimiento, por no estar convencidos de su valor educativo, por considerarlo más propio de otras áreas y no vincularlo tan directamente a la Educación Física, por ser más difícil de evaluar, etc. Lo cierto es que a nivel general, siempre hay varias excepciones, ha sido un contenido que se ha trabajado muy poco, y cuando se ha trabajado ha sido de manera puntual, suelta y sin mucho método y sistematización del trabajo. Todo ello se traduce en que los alumnos no están muy habituados (excepto algunos casos) a los contenidos propios de la Expresión Corporal".

La expresión corporal debería de cobrar más importancia y fuerza a la hora de impartirla. Se debería de impartir a lo largo del curso y no solo en el último mes de este. Esta ciencia debería de impartirse una vez por semana en las aulas así como ofrecerla de actividad extraescolar en todos los colegios. Sí que es cierto, que en educación infantil esta especialidad se lleva a cabo a diario en todos, o casi todos, los centros. Pero esta costumbre se pierde

cuando dan el paso a educación primaria. En la mayoría de los colegios, se ofrece la extraescolar de baile, no obstante, es una actividad que está más relacionada con el género femenino y la música y baile comercial. Si se fomentase más en las escuelas esta disciplina, la imagen actual de ésta cambiaría con el tiempo y todo el mundo podría enriquecerse de sus beneficios.

Otra de las preguntas realizadas en la encuesta fue "¿Ve apropiado incluir la danza en los colegios como una asignatura más?" Las personas encuestadas afirman que la danza debería de impartirse en las escuelas. Lola Naranjo afirma que "Muy apropiado. Vuelvo a insistir en lo completa que es la danza, que conlleva los beneficios de la actividad física, los beneficios del desarrollo musical y artístico, y los beneficios de inculcar una cultura de la disciplina, el esfuerzo y la superación. [...]Con respecto a la diversidad en la escuela, creo que la danza es una actividad perfectamente inclusiva, que se puede adaptar a las necesidades de cada alumno, y que sin implicar la obsoleta escuela de pupitres y pizarra, desarrolla capacidades atencionales y de autocontrol de una manera que atrae a los niños y que puede ser muy divertida".

Elena Dueso añade que "Sería fantástico que se incluyeran asignaturas de movimiento en las escuelas, pero no para aprender un técnica si no para favorecer el desarrollo integral de la persona. Estar bien enraizado y conectado con el cuerpo es imprescindible para sentirse uno mismo plenamente, tener una autoestima adecuada y poder desarrollarse desde la plena integración". Además, Amador Cernuda Lago, en una entrevista para elDiarioVasco (2015) afirma que "El deporte rompe el sedentarismo, pero la danza, además de aportar todo lo que aporta el deporte tiene una importantísima influencia cognitiva. Esto hay que aprovecharlo de pequeño porque es entonces cuando el cerebro cambia. Una persona del mundo artístico tiene el cerebro más desarrollado que una que no pertenece a él. Debería ser una cuestión

legislativa y una asignatura más en todos los colegios, como lo son las matemáticas. Tiene que estar generalizada con las mismas oportunidades para todos”.

Para ello, con este trabajo, además de informar sobre las ventajas y utilidades del baile, tanto para alumnos con TDAH como para el resto de los estudiantes, se presenta una unidad didáctica que se podría llevar a cabo tanto en las clases de Educación Física, como en otras asignaturas así como en las actividades extraescolares del centro.

8. Unidad didáctica. Expresión corporal y la danza

8.1. Justificación

La Educación Física es una de las asignaturas con mayor importancia para los estudiantes ya que es una disciplina que contribuye a la educación integral del alumno. Con esta asignatura, el estudiante consigue un desarrollo motriz pleno, comprende los aspectos cognitivos, emotivos y perceptivos. Además, integra conocimientos y habilidades transversales como la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto, etc. También, los estudiantes exploran diferentes posibilidades y recursos expresivos del propio cuerpo, apreciando tanto la calidad del movimiento como los diferentes componentes que lo integran. Viciana y Artiaga (2004) defienden que la Educación Física no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter cognitivo, expresivo, comunicativo y afectivo.

En esta Unidad Didáctica, se pretende desarrollar las capacidades del alumno (motrices, cognitivas, sociales, emocionales y sensoriales) a través de la Expresión Corporal y la Danza, con el fin de que trascienda a su vida diaria (autonomía motriz, comunicación, relaciones sociales, etc.). Rueda (2004), define la Expresión Corporal como “el ámbito de conocimiento, como contenido de Educación Física que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de

transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes, y cuyo fin último es crear y comunicar a través del movimiento. El cuerpo como eje globalizador e integrador es el nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística. Su fin está en el propio proceso expresivo”. Además, la Orden del 5 de Noviembre (Junta de Andalucía, 1992) señala que “la expresión corporal toma como instrumento al propio cuerpo, y a partir de él, favorece el desarrollo armónico del niño en su totalidad psicofísica”. La Expresión Corporal (EC) y la danza fomentan el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, los estudiantes adquieren dominio y control motor, fomentan la expresividad y cooperación, así como la solidaridad y el respeto. La EC mejora y desarrolla la comunicación, la creatividad y las relaciones sociales. “La danza se presenta dentro de la educación, como una actividad con innumerables valores, abriendo camino al trabajo de la creatividad, a la relación entre compañeros, al conocimiento de uno mismo, al conocimiento de otras culturas y al desarrollo de la capacidad expresiva”. (Kaufman, 2016). Dentro de la EC el desarrollo de la capacidad expresiva cobra gran importancia. Para Viciana y Artega (2004) el desarrollo de ésta queda dividido en tres categorías:

- Conocimiento personal: desinhibición, conocimiento personal expresivo-segmentario y conocimiento-adaptación personal al entorno.
- Comunicación interpersonal: comunicación verbal y no verbal.
- Comunicación intrapersonal: información sobre nuestro yo interno.

Con esta unidad didáctica se pretende que a su vez adquieran beneficios en los cuatro ámbitos del ser humano, no solo a nivel psicomotor, sino también cognitivo, psicológico y social. Entre estos beneficios se pueden destacar:

- Psicomotor: ajuste de movimientos al ritmo de la música, mejora de la

calidad de movimientos y percepción de uno mismo, conciencia corporal, higiene postural, forma física, libertad, diversidad de movimientos no mecanizados, y autonomía motora.

- Cognitivo: ubicación espacio-temporal, concentración, memoria, autocontrol y atención.
- Psicológico: bienestar, control de emociones, conciencia corporal, autosuperación, autoestima y autoconcepto.
- Social: cooperación, autoconfianza, autoconocimiento, comunicación, capacidad de integración, libertad de expresión y respeto a los compañeros.

8.2. Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, en Educación Física

Según la Orden del Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid BOCM, 2014/07/25, en relación con la expresión corporal y la danza, los estudiantes de Educación Primaria presentan como contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje los siguientes puntos:

Desarrollo de habilidades, la realización correcta de los gestos y mantenimiento del equilibrio y la adaptación del movimiento a distintos entornos.

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural.
- Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos y

ajustando su realización a los parámetros espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural.

- Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

Desarrollo de las habilidades corporales artístico-expresivas en forma individual o en grupo, la danza.

- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.
- Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.
- Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.
- Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.

Relación de la Educación Física con otras áreas del currículo.

- Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artísticas-expresivas.
- Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.
- Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de Ciencias de la Naturaleza.

La importancia del ejercicio físico como recurso para mejorar las capacidades físicas y desarrollar hábitos saludables de higiene y alimentación.

- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
- Tiene interés por mejorar las capacidades físicas
- Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
- Realiza los calentamientos valorando su función preventiva

Dosificación del esfuerzo. Mejora del nivel de las capacidades físicas.

- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
- Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.

Valoración del esfuerzo para superar las dificultades y desarrollar las capacidades físicas propias. Respeto a la diversidad de capacidades físicas de los demás.

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños de la clase.
- Toma conciencia de las exigencias y valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

Los valores y el respeto a las reglas. El

afán de superación.

- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.
- Tiene interés por mejorar la competencia motriz.
- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.
- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.
- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

8.3. Metodología de la unidad didáctica

Esta Unidad Didáctica va destinada a los estudiantes del tercer ciclo de Educación Primaria, es decir, a los alumnos con edades comprendidas entre los diez y los doce años. Las actividades están diseñadas para clases en torno a 25-30 estudiantes (ratio de alumnos por aula en la Comunidad de Madrid.) Los estilos de enseñanza que se llevan a cabo en esta unidad abarcan desde los estilos tradicionales, mando directo; aquellos que fomentan la participación del alumno, enseñanza recíproca y grupo reducido; así como, aquellos que implican cognoscitivamente al alumno, descubrimiento guiado, resolución de problemas y creatividad. Dependiendo de la actividad, los alumnos trabajan individualmente, por parejas o en grupos. En todo momento debe existir un clima de respeto tanto entre el profesor y el estudiante como entre estudiante-estudiante. Debe de haber un ambiente de solidaridad y compañerismo. La motivación es un elemento que está siempre presente

en la unidad, siendo ésta a su vez extrínseca e intrínseca.

Las pautas que se deben de llevar a cabo para crear un buen ambiente en el aula, se pueden resumir en:

- Crear un vínculo afectivo con el alumno, siendo este progresivo.
- Establecer una rutina de clase.
- Buscar el contacto ocular con el alumno.
- Utilizar diferentes canales comunicativos con el estudiante (visual, auditivo, kinestésico).
- Utilizar objetos para generar diferentes relaciones entre los alumnos, o el alumno y el docente, evitando así el contacto directo al principio.
- Combinar propuestas sencillas con propuestas de mayor dificultad, para que el estudiante se encuentre con retos alcanzables y motivantes.

Las competencias clave (descritas en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero) que se llevan a cabo en esta Unidad Didáctica son:

- Comunicación lingüística CCL.
- Competencia digital. CD.
- Aprender a aprender CPAA.
- Competencias sociales y cívicas CSC.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor SIE.
- Conciencia y expresiones culturales CEC.

Los temas transversales de esta unidad son:

- La educación Moral y Cívica, ya que se trabajan los valores de aceptación, participación y respeto. Los estudiantes deben de aceptarse a sí mismo y aprender a aceptar a los demás.
- Coeducación: igualdad de oportunidades entre sexos. Los

estudiantes bailan con compañeros de su mismo y de distinto sexo, favoreciendo un conocimiento mutuo entre los distintos sexos.

- Educación para la Paz, estableciendo cambios en el campo afectivo y social, trabajando la solidaridad y la cooperación.
- Educación para la salud, mejorando la percepción y el esquema corporal, favoreciendo así la autoestima del estudiante.

Esta Unidad Didáctica presenta relaciones con otras áreas, tales como:

- La Educación Artística: guarda relación con otras formas de expresión (musical, drama...).
- Lengua Castellana y Literatura: se trabaja la comunicación verbal y no verbal.
- Conocimiento del medio: trabajamos el esquema corporal así como con la mejora de la salud tanto psíquica como física.

8.3.1. Objetivos didácticos de la expresión corporal y la danza

Como hemos podido observar, son muchas las opciones comunicativas, creativas y sociales que derivan de la práctica de la Expresión Corporal en Educación Física. En relación a las capacidades, las cuales el estudiante puede desarrollar a través del conocimiento, la práctica y la valoración de las actividades expresivas y danzas; Montávez y Zea (1998) plantean los siguientes objetivos para la práctica de la EC y danza:

- Crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal, actuando el cuerpo como medio de expresión y comunicación.
- Familiarizarse con éxito en las distintas formas de trabajo expresivo mediante la vivencia personal y grupal desde el respeto y la tolerancia.
- Descubrir sus potencialidades expresivas individuales y en grupo,

tratando de superarse en base a sus limitaciones e incrementando la autoestima para seguir avanzando.

- Desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrece el cuerpo y el movimiento.

A su vez, debemos añadir los siguientes objetivos que se llevan a cabo en el desarrollo de la UD:

- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación.
- Aplicar los movimientos corporales a diferentes ritmos.
- Mejorar las relaciones sociales facilitando el acercamiento y la comunicación entre los compañeros del grupo.
- Improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo.
- Acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de una manera lúdica y divertida.
- Mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales.

8.3.2. Contenidos didácticos de la expresión corporal y la danza

Los siguientes contenidos, son los instrumentos que utilizaremos para alcanzar las capacidades expresadas en los objetivos.

Enumeraremos los contenidos tanto conceptuales como procedimentales y actitudinales.

- Mejora de las relaciones sociales facilitando el acercamiento y la comunicación entre los miembros del grupo, mediante el desarrollo de aspectos de relación con los demás; fomentando así actitudes de tolerancia y cooperación.
- Conocimiento y aceptación a los compañeros del grupo, iniciación de una relación no verbal con los mismos.

- Aumento de la creatividad utilizando y evolucionando en el espacio, individualmente y en grupo, jugando con las posibilidades de distintas trayectorias.

- Improvisación de movimientos con distintas partes del cuerpo adaptándose a un ritmo dado.

- Expresión de vivencias corporales a través de gestos y movimientos.

- Conocimiento y aceptación de uno mismo a través del movimiento y el cuerpo.

- Búsqueda y expresión de respuestas variadas y originales.

- Proposición de situaciones en las que el alumno se adapte a ritmos.

- Realización de danzas con y sin cambios de parejas.

- Interés en el desarrollo de las actividades

- Desarrollo de la capacidad de cooperar y trabajar en grupo.

- Disfrute de la práctica de la danza.

- Predisposición positiva del alumno a la hora de trabajar con la danza.

- Colaboración en la ejecución de las actividades.

- Valoración del movimiento rítmico del resto de compañeros y grupos.

- Colaboración en la invención de nuevos pasos.

8.3.3. Criterios didácticos de la expresión corporal y la danza

Los siguientes criterios de evaluación nos permiten entender el grado de logro y adquisición de las capacidades expresadas en los objetivos. Estos criterios se resumen en:

- Representa situaciones básicas de forma individual y grupal.
- Identifica las representaciones de otros compañeros.

- Se expresa con naturalidad y de forma desinhibida.
- Sigue ritmos sencillos.
- Trabajo en grupo.
- Participación.
- Iniciativa y predisposición.

La evaluación se lleva a cabo mediante la observación directa, continuada y sistemática del profesor. Para ello, el instrumento de observación empleado es un diario, en el cual el maestro registra los datos más relevantes de cada estudiante al finalizar la clase. A su vez, se hacen videos para que los alumnos valoren posteriormente su trabajo.

8.3.4. Recursos

Los recursos que se utilizan durante las sesiones son variados, polivalentes y seguros. Destacamos los siguientes recursos:

- Materiales: Obligatorio: un pañuelo por alumno, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete), un cronómetro, ocho cuerdas, carteles de colores (al menos tres: verde, naranja y rojo). cuatro cuentos cortos fáciles de representar, tiras con títulos de películas, una silla por alumno, 16 imágenes con diferentes movimientos, sonidos o gestos, un folio, siete palos, siete globos, siete cajas, siete cuerdas Complementario: cuatro gafas.
- Ambientales: gimnasio del colegio, clase amplia sin obstáculos, y patio.
- Humanos: profesor como transmisor de información y alumnado como receptor de la misma.
- Didácticos: apuntes sobre el tema.

8.3.5. Organización

- La Unidad Didáctica se realiza en cinco sesiones a lo largo del curso.
- La Unidad Didáctica está dirigida a los alumnos del tercer ciclo de primaria con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años.

8.3.6. Sesiones

En todas las sesiones, dependiendo de la actividad, los alumnos bailan de forma individual, por parejas o todos juntos. Los estilos de enseñanza empleados son: el mando directo, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y la creatividad. A continuación pasamos a enunciar los objetivos generales de las sesiones. Las sesiones al completo se adjuntan en el anexo.

Sesión 1: bailemos con pañuelos: congelados, ¿Qué sientes?, marionetas, cadena.

Esta sesión está compuesta por cuatro actividades, cuyos objetivos generales son: acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de manera lúdica y divertida, aplicar los movimientos corporales a diferentes ritmos, improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo, potenciar el autocontrol, valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica, demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros, y desarrollar su creatividad.

Sesión 2: muévete y muéveme, ¿qué sabes de mí?, escultores, escayolas y compradores, al compás.

Esta sesión está compuesta por tres actividades, cuyos objetivos generales son: valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.; demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros; improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo; acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de una manera lúdica y divertida; aplicar los movimientos corporales a diferentes ritmos; mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales; fomentar la concentración; mejorar las relaciones sociales facilitando el acercamiento y la comunicación entre los compañeros del grupo; utilizar el

movimiento y el gesto como medios de comunicación; demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros; potenciar el autocontrol; valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica; y desarrollar su creatividad.

Sesión 3: baile por gestos: el semáforo, qué me quieres decir, cuentos creativos.

Esta sesión está compuesta por tres actividades, cuyos objetivos generales son: valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica; demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros; acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de una manera lúdica y divertida; crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal, actuando el cuerpo como medio de expresión y comunicación; desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrecen el cuerpo y el movimiento; utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación; improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo; desarrollar la concentración; y fomentar el autocontrol.

Sesión 4: bailando con sillas: ¿Cómo nos sentamos?, somos un espejo, ¡chiis, pussh, boom, pam!

Esta sesión está compuesta por tres actividades, cuyos objetivos generales son: valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica; demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros; acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de una manera lúdica y divertida; crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal, actuando el cuerpo como medio de

expresión y comunicación; desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrecen el cuerpo y el movimiento; utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación; improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo; desarrollar la concentración; y fomentar el autocontrol.

Sesión 5: actuación, ¿qué puede ser?, directores, coreógrafos y observadores.

En esta última sesión se pondrá en práctica todo lo aprendido anteriormente. Está compuesta por dos actividades, cuyo objetivo general es desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad.

8.3.7. Atención a la diversidad

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en su Artículo 9 que versa sobre Proceso de aprendizaje y atención individualizada establece que:

1. En esta etapa se pondrá especial énfasis en la atención a la diversidad del alumnado, en la atención individualizada, en la prevención de las dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo tan pronto como se detecten estas dificultades.
3. Se prestará especial atención durante la etapa a la atención personalizada de los alumnos y alumnas, a la realización de diagnósticos precoces y al establecimiento de mecanismos de refuerzo para lograr el éxito escolar.
5. La intervención educativa debe contemplar como principio la diversidad del alumnado, entendiendo que de este modo se garantiza el desarrollo de todos ellos a la vez que una atención personalizada en función de las necesidades de cada uno.
6. Los mecanismos de refuerzo que deberán ponerse en práctica tan

pronto como se detecten dificultades de aprendizaje podrán ser tanto organizativos como curriculares. Entre estas medidas podrán considerarse el apoyo en el grupo ordinario, los agrupamientos flexibles o las adaptaciones del currículo.

Los equipos docentes diseñan y aplican las medidas organizativas y curriculares para atender la diversidad del alumnado. La Comisión de Coordinación Pedagógica elabora la propuesta de criterios y procedimientos para realizar las adaptaciones curriculares adecuadas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Los centros se encargan de organizar los grupos y las materias de manera flexible, y adoptar las medias de atención a la diversidad más adecuadas a las características del alumno. Además, coordinan los planes de refuerzo y apoyo para el alumnado con dificultades de aprendizaje. Los tutores atienden las dificultades de aprendizaje del alumnado y proceden a la adecuación personal del currículo. A su vez, arbitran métodos que tomen como referencia los distintos ritmos de aprendizaje, favorezcan la autonomía en el aprendizaje y el trabajo en equipo. (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, 2015)

Atención general:

- Simultanear actividades de distinto nivel de intensidad y complejidad, con objetivos semejantes, para posibilitar experiencias de éxito a todos, y flexibilidad en la elección en función de la mejora.
- Actividades o juegos que no supongan exclusión o eliminación, y permita la ejercitación adecuada.
- Progresión adecuada desde actividades de menor complejidad a otras de mayor complejidad, modulando la intensidad y el tiempo de práctica, acompañándola siempre de refuerzos positivos.
- Priorizar la cooperación sobre la competición (aunque está también estará presente y será un elemento importante

en la educación, entre otros, de contenidos actitudinales como el respeto hacia los demás).

- La utilización de determinadas actividades contribuirá a facilitar esta colaboración entre los miembros de cada grupo o equipo.
- Asegurar la no discriminación y la igualdad efectiva.
- Tener en cuenta los distintos estilos de aprendizaje de los alumnos en el momento de determinar las estrategias metodológicas que se utilizarán.
- Considerar que algunos alumnos necesitan un ajuste de sus expectativas a sus posibilidades de aprendizaje.
- Escuchar a los alumnos con relación a cómo prefieren mostrar sus competencias sobre lo que se pretende enseñarles.
- Evaluar a los alumnos teniendo en cuenta sus diferencias individuales.
- Utilizar contenidos que ayuden a interpretar y analizar situaciones del entorno inmediato.
- Subrayar la importancia de las propuestas metodológicas de cooperación, diversificación e interacción.
- Implicar al alumno/a no solo en una perspectiva intelectual, sino que también comprometan su actitud y su conducta.
- Personalizar la enseñanza. Conocer qué habilidades posee el alumno y de cuáles carece, dentro de la jerarquía de habilidades aritméticas.
- Analizar las tareas para determinar qué sub-habilidades se requieren para realizarlas y poder graduar la enseñanza.
- Trabajar mediante la expresión gestual.
- Evitar una defectuosa o mala interpretación de la expresión oral.
- Dar las instrucciones de una forma pausada y estructurada.

- Situarse orientado al alumno a la hora de realizar las explicaciones.
- Acudir al alumno cuando él solicite la ayuda y no antes.
- Adaptar y facilitar el material que se va a utilizar.
- No mostrar una actitud paternalista o "de pena" por su discapacidad.
- Estar atento a las necesidades de movilidad y cambios posturales del alumno.
- Conocer los productos de apoyo a los que se puede recurrir en caso de necesidad.
- Adecuar los tiempos de trabajo y evaluación.

9. Conclusiones

Como hemos podido ver a lo largo del trabajo, el porcentaje de estudiantes con TDAH es entre el 8 y el 10% de los niños en edad escolar, se suele detectar desde una edad temprana, antes de los 12 años, y se caracterizan por: actuar sin pensar, ser hiperactivos e impulsivos, dificultad para mantener la atención y la concentración, y falta de organización y método de estudio. Esto repercute en el aula a la hora de completar tareas, y captar los contenidos; y consecuentemente, en los resultados académicos, obteniendo rendimientos más bajos.

Estos síntomas se caracterizan por persistir durante un largo periodo de tiempo y en más de dos ambientes o contextos. Suelen ir acompañados de otros síntomas o trastornos, tales como: ansiedad, trastorno del afecto a desórdenes por estrés socio-familiar, trastorno oposicionista/desafiante, baja competencia social, trastorno del lenguaje y en el control motor y perceptivo-visual, y tics. Esto, afecta negativamente en el rendimiento escolar del alumno.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), DMS -IV - TR (2002), distingue tres subtipos de

TDA-H: Trastorno del déficit de atención con hiperactividad con predominio del déficit de atención (TDAH/I), Trastorno del déficit de atención con hiperactividad con predominio hiperactivo/impulsivo (TDAH/H-I); y Trastorno del déficit de atención con hiperactividad, tipo de combinado (TDAH/C).

A la hora de tratar al estudiante, el tratamiento empleado es individualizado ya que a cada alumno le afecta de forma diferente. El especialista tiene que valorar la intensidad de los síntomas, el contexto familiar y social, así como si existen otros trastornos o síntomas asociados. Como hemos podido observar en el trabajo, existen varios tipos de tratamientos; sin embargo, el más efectivo es el tratamiento multimodal, aquel que incluye la colaboración de los médicos, la escuela, la familia y el psicólogo.

Según los estudios realizados, el método individual más efectivo es el tratamiento farmacológico. No obstante, como hemos podido comprobar, existen otros métodos alternativos para tratar de forma complementaria al fármaco. Los tratamientos psicológicos para niños han demostrado ser una evidencia científica positiva para el tratamiento con el TDAH, el tipo de intervenciones que se llevan a cabo y mencionadas en este trabajo son: la terapia de conducta, el entrenamiento para los padres, la terapia cognitiva, y el entrenamiento de habilidades sociales. A parte de estos tratamientos, en este trabajo se hace hincapié en el tratamiento alternativo mediante el baile y la expresión corporal, y los beneficios positivos que éste aporta a los alumnos con TDAH.

Como hemos podido comprobar, la danza es una de las artes que puede ayudar a controlar los efectos de los estudiantes con TDAH. Algunos de los objetivos principales que se proponen con este trabajo son:

- Desarrollar las capacidades motrices, cognitivas, sociales, emocionales y sensoriales a través de la Expresión Corporal y la Danza.

- Crear un canal de comunicación alternativo, el movimiento.
- Fomentar el autocontrol, la memoria y la concentración a través del baile.
- Mejora las relaciones sociales, la aceptación y el respeto; trabajando en grupo y cooperando.
- Acrecentar la conciencia corporal, el bienestar, la autoconfianza y el control de emociones.

Con este tratamiento alternativo, la motivación de los estudiantes aumenta ya que es una actividad de ejercicio físico que mediante el movimiento se trabaja el autocontrol y autoconocimiento. Con el baile, se desarrolla la conciencia corporal, teniendo así más conciencia de su cuerpo y sus movimientos. De esta forma, es más fácil mantener el autocontrol de sus propios movimientos. Además, mediante el baile los alumnos cumplen una rutina, compuesta por una serie de normas y de hábitos. También, fomentan y fortalecen el trabajo en equipo, potenciando así las habilidades y relaciones sociales. Si unimos todos estos beneficios mencionados, los trabajos de investigación existentes, las entrevistas realizadas y los cursos impartidos, que afirman que es posible ayudar a los estudiantes con TDAH mediante el baile y la expresión corporal, podemos afirmar que éste es un beneficio para los estudiantes con TDAH.

Actualmente, como hemos podido comprobar en la lectura del trabajo, existen varios métodos relacionados con el baile que son eficaces para los estudiantes con TDAH. Estos métodos son: el psicoballet, la danzaterapia, la danza inclusiva, la danza comunitaria y la expresión oral. Tienen como objetivo principal que el estudiante sea consciente del conjunto de pensamientos, sensaciones, sentimientos y emociones que forman parte de él; y que sea capaz de expresarlo a través de movimientos libres y creativos. Bailando se desarrolla una gran capacidad de alerta y atención, la capacidad de estar en el aquí-ahora, la intuición. Se integra lo mental con lo

sensorial, la motricidad y lo emocional, la intención y el movimiento.

El baile y la expresión corporal, además de ser una terapia alternativa eficaz, es una terapia que podría integrarse en las escuelas como un beneficio ya no solo para los estudiantes con TDAH, sino para el resto de estudiantes. El baile conlleva a los beneficios de la actividad física, del desarrollo musical y artístico, y de inculcar una cultura de disciplina, esfuerzo y superación. Es un método inclusivo ya que se adapta a cada una de las necesidades educativas especiales que puede presentar cada estudiante. A su vez, aparte de aportar todo lo que aporta el deporte, el baile tiene una importante influencia cognitiva. Desarrolla las capacidades de atención y autocontrol de una forma atractiva y divertida para los alumnos. El baile y la expresión corporal favorecen el desarrollo integral del estudiante.

Por todo esto, este trabajo incluye una Unidad Didáctica como guía para llevar a cabo el baile y la expresión corporal en las escuelas y conocer los beneficios que estos aportan.

10. Bibliografía

Libros, artículos, informes, entrevistas, trabajos:

- Acosta Aguilar Concepción (2004). El psicoballet: una alternativa de tratamiento para niños con trastornos del comportamiento. Universidad Veracruzana.
- ADANA (2009). Diagnóstico y tratamiento tdah. Fundación.
- ADMTE (2001). Danza movimiento terapia. Asociación Danza Movimiento Terapia Española.
- Alda et al El tdah y su tratamiento. Servicio de psiquiatría y psicología infanto-juvenil, hospital Sant Joan de Deu.
- American psychiatric association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V), Washington,

D.C

- Arguedas Quesada, Consuelo (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística.
- Artega et al (1997), Desarrollo de la expresividad corporal: tratamiento globalizador de los contenidos de representación.
- Assumpta et al (2014). Encontrar, compartir, aprender. Máster en danza movimiento terapia. Jornadas del 10º aniversario.
- CADAH (2009) Qué mejora y empeora el tdah, Tdah en el aula, guía para docentes. Fundación
- Cantó Tomas J. (2010) Opciones de tratamiento para niños adolescentes con déficit de atención.
- Castillo et al. (2010) Expresión y comunicación corporal en educación física. Universidad de Huelva.
- Centro psicoterapéutico d.a. psicointegral (2014) Integración del método de psicoballet en el centro.
- Cesar Soutullo Esperon. (2008). Convivir con niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (tdha)
- Consejería de Educación, Ciencia y Tecnología Dirección General de Formación Profesional y Promoción Educativa. La Guía para la Atención Educativa del Alumnado con TDA-H
- Consejo general de colegios oficiales de psicólogos (2012) Papeles del psicólogo, vol. 33, núm. 2, pp. 148-156. Madrid, España
- Dmedicina, salud y bienestar (2015). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Periódico El Mundo.
- Doval, María (2014). Niños hiperactivos en la clase de ballet.
- FEAADAH. Sobre el tdah. Federación Española de Asociaciones de Ayuda al

Déficit de Atención e Hiperactividad.

- Gonzalez Marín, Eva. Bailo y muevo mi cuerpo. Unidad didáctica de expresión corporal.
- Guíasalud, Información para pacientes, familiares y educadores aprender a conocer y manejar el tdah en niños y adolescentes. Programa de gpc en el sns.
- INTEF (2014) Respuesta educativa para el alumnado con tdah. Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado.
- Kidshealth, nemours. (2012) Qué es el tdah. Artículo.
- Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), 2015
- Martínez Cuenca, Miguel Ángel. (2008) Cómo se expresa mi cuerpo. Unidad didáctica de expresión corporal.
- National Institute of Mental Health. (NIH). (2009) Trastorno de déficit de atención e hiperactividad.
- Pérez López, Marc. (2012) Discapacidad y danza beneficios de la danza terapéutica. Discapacidad online.
- Tejada Macarena (2015), Con la danza, niños hiperactivos han dejado de tomar pastillas. Entrevista a Amador Cernuda, El Diario Vasco.
- Villarreal, María Laura (2012) El diagnóstico de tdah, la medicalización y su impacto en los cuerpos de los niños. Abordajes y reflexiones desde la DMT. Tesina de investigación máster en danza movimiento terapia, Universidad Autónoma de Barcelona.
- Ruiz Nebrera, Juan Jesús.(2008) Expresión Corporal, Unidad Didáctica.

Páginas web:

- BOCM: <http://www.bocm.es/>
- Danza ballet, la danza y el ballet: <http://www.danzaballet.com/psico-ballet/>
- El psicoballet: <http://espaisaba.com/psico-ballet/>

- Programa alas abiertas: <http://www.alasabiertasdanza.com/>.
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. wikipedia.es.
- Vídeo tdah en 00:00:60. tdahytu.es.

Otros:

- Encuestas.
- El saco roto. Curso: Expresión corporal, danza inclusiva y discapacidad.

11. Anexos

Los beneficios del baile en alumnos con TDAH. Encuesta a profesionales del baile, profesores y pedagogos.

- ¿Qué importancia tiene el baile en los niños con TDAH?
- ¿Cree que esta práctica podría llegar a ser un sustituto de los fármacos?
- ¿Notan tanto las familias, como los alumnos y profesores el cambio?
- ¿A qué edad es conveniente que empiecen a bailar?
- El arte guarda gran relación con las emociones. ¿Tiene la danza algún resultado emocional para este tipo de estudiantes?
- ¿Ve apropiado incluir la danza en los colegios como una asignatura más?

11.1. Sesión 1: Bailemos con pañuelos

Metodología: Dependiendo de la actividad, los alumnos bailan de forma individual, por parejas o todos juntos. Los estilos de enseñanza empleados en esta sesión son: el mando directo, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y la creatividad. Al final de la sesión (los últimos cinco minutos), los estudiantes se sientan en círculo y junto al profesor evalúan la sesión.

Objetivos generales: que se llevan a cabo en todas las actividades son:

- Acercar al estudiante al trabajo de

expresión corporal de una manera lúdica y divertida.

- Aplicar los movimientos corporales a diferentes ritmos.
- Improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo.
- Potenciar el autocontrol.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros.
- Desarrollar su creatividad.

Objetivos específicos: que se llevan a cabo en las actividades son:

- Conocer y manejar el material con el que se va a trabajar.
- Potenciar el autocontrol a través del movimiento.
- Fomentar la concentración.
- Establecer un vínculo de relación entre los compañeros por medio del material.
- Conocer nuestro esquema corporal y el de los compañeros.
- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo.
- Desarrollar el autocontrol mediante el movimiento.
- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación.
- Mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

Lugar: la sesión tiene lugar en el gimnasio, o en un aula amplia libre de obstáculos.

Material: el material empleado para esta sesión son 28 pañuelos, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Duración: esta sesión tiene una duración de 50 minutos.

Actividad 1. Congelados.

Desarrollo: a cada estudiante se reparte un pañuelo. Cuando suene la música, éste tiene que bailar moviendo el pañuelo libremente hasta que la música se pare. Cuando ésta pare, el estudiante no se puede mover.

Objetivos:

- Conocer y manejar el material con el que se va a trabajar.
- Potenciar el autocontrol a través del movimiento.
- Fomentar la concentración.

Material: 28 pañuelos, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Variante: el maestro dice como se tienen que desplazar (dando saltos, de lado, por parejas, etc.) y cómo se tiene que parar (con el pañuelo en una mano, entre las piernas, etc.).

Duración: 7 minutos.

Actividad 2. ¿Qué sientes?

Desarrollo: los estudiantes se colocan por parejas en un círculo posicionados uno delante del otro. Cada pareja tiene un pañuelo. El estudiante que se encuentra delante, tiene que cerrar los ojos hasta que el maestro indique. Su compañero, tiene que ir moviendo el pañuelo (de la forma que éste quiera) por las partes del cuerpo que diga el profesor (la cabeza, el cuello, las piernas, etc.) Cuando hayan terminado, se cambian los roles.

Objetivos:

- Conocer y manejar el material con el que se va a trabajar.
- Establecer un vínculo de relación entre los compañeros por medio del

material.

- Conocer nuestro esquema corporal y el de los compañeros.
- Desarrollar el autocontrol.
- Fomentar la concentración.

Material: 14 pañuelos, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Variante: El profesor puede decir cambio de parejas, y el alumno que se encuentre con los ojos abiertos tiene que buscar una nueva pareja.

Duración: 15 minutos.

Actividad 3. Marionetas.

Desarrollo: repartidos por el espacio, y teniendo la mitad de los estudiantes un pañuelo, tienen que bailar hasta que se pare la música. Cuando ésta se pare, el alumno que tenga un pañuelo tiene que buscar a un compañero y atarle el pañuelo en la parte del cuerpo que el profesor indique (por ejemplo: si el maestro dice, "rodilla", el alumno tiene que atar el pañuelo en la rodilla de su compañero). Cuando todos hayan atado los respectivos pañuelos, siguen bailando al ritmo de la música, pero esta vez, controlando ellos la parte del cuerpo atada de su compañero, ya que ésta quedará paralizada. Tienen que bailar así hasta que el profesor mencione otra parte del cuerpo. Cuando el maestro diga cambio, se cambian los roles, las personas que manejaban el pañuelo se lo dan a los compañeros que no tenían.

Objetivos:

- Establecer un vínculo de relación entre los compañeros por medio del material.
- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo.
- Desarrollar el autocontrol mediante el movimiento.
- Fomentar la concentración.

Material: 14 pañuelos, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Variante: el profesor puede indicar cuánta movilidad posee la parte del cuerpo atada y cómo debe moverse. Por ejemplo, la parte del cuerpo puede ser ligera como una pluma, blanda con un flan, dura como una piedra, etc.

Duración: 15 minutos.

Actividad 4. Cadena.

Desarrollo: los estudiantes se colocan en un círculo, quedando unidos por los pañuelos. Cuando el maestro ponga la música, los alumnos tienen que moverse al ritmo de ésta pero sin soltar los pañuelos. Tienen que estar pendientes de los movimientos que hagan sus compañeros, y adaptarse a éstos, para no perder el pañuelo en ningún momento. Durante el ejercicio, el profesor indica en qué nivel quiere que se muevan (alto, medio o bajo). La música va de mayor intensidad a menor intensidad para volver a la calma.

Objetivos:

- Desarrollar el autocontrol mediante el movimiento.
- Fomentar la concentración.
- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación.
- Mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

Material: 28 pañuelos, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Variante: El profesor puede añadir los movimientos vistos en la actividad anterior: ligera como una pluma, blanda con un flan, dura como una piedra, etc.

Los alumnos tienen que moverse en relación con el peso de cada elemento.

Duración: 8 minutos.

11.2. Sesión 2: Muévete y muéveme

Metodología: Dependiendo de la actividad, los alumnos bailan de forma individual, por parejas o todos juntos. Los estilos de enseñanza empleados en esta sesión son: el mando directo, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y la creatividad. Al final de la sesión (los últimos cinco minutos), los estudiantes se sientan en círculo y junto al profesor evalúan la sesión.

Objetivos generales: que se llevan a cabo en todas las actividades son:

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros.
- Improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo.
- Acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de una manera lúdica y divertida.
- Aplicar los movimientos corporales a diferentes ritmos.
- Mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Fomentar la concentración.
- Mejorar las relaciones sociales facilitando el acercamiento y la comunicación entre los compañeros del grupo.
- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros.
- Potenciar el autocontrol.

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Desarrollar su creatividad.

Objetivos específicos:

- Generar confianza con los estudiantes.
- Crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal.
- Desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrece el cuerpo y el movimiento.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

Lugar: la sesión tiene lugar en el gimnasio, o en un aula amplia libre de obstáculos.

Material: obligatorio: un cronómetro, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete) y ocho cuerdas. Complementario: cuatro gafas.

Música: (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Duración: la sesión tiene una duración de 50 minutos.

Actividad 1. ¿Qué sabes de mí?

Desarrollo: Los estudiantes se encuentran repartidos por el espacio en continuo movimiento y al ritmo de la música. Mientras tanto, el profesor va haciendo preguntas a los alumnos. Dependiendo de la respuesta de cada uno, éstos tienen que hacer una cosa u otra. Por ejemplo, Los estudiantes que hayan nacido en septiembre que se muevan dando saltos.

Objetivos:

- Generar confianza con los estudiantes.

Material: música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Variante: el docente puede dar la orden de que los alumnos que coincidan en su respuesta se agrupen de diferentes formas o que vayan a diferentes partes del gimnasio.

Duración: 5 minutos.

Actividad 2. Escultores, escayolas y compradores.

Desarrollo: Para realizar esta actividad, dividimos a los alumnos en grupos de siete, quedando así cuatro grupos de siete personas. Dos grupos son los escultores, y los otros dos las escayolas. Un alumno de cada grupo (en total cuatro alumnos) son los compradores. Los escultores, tienen que hacer la figura que les diga el profesor, con los cuerpos de las escayolas, pero no pueden comunicarse entre ellos. Una vez terminado el tiempo, los compradores tienen que averiguar qué figura han creado los escultores. Después, se cambian los roles, los escultores pasan a ser escayolas y viceversa; se eligen nuevos compradores para que todos participen.

Objetivos:

- Crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal.
- Desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrece el cuerpo y el movimiento.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

Material: obligatorio: un cronómetro, complementario: música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete) y cuatro gafas para los compradores.

Variante: El profesor menciona que cada escayola es diferente y no se mueven igual. Hay escayolas que no pueden hacer ciertos movimientos, por lo que los escultores tienen que adaptarse a las escayolas. Por ejemplo, el docente le dice a un estudiante que su pierna no tiene movilidad, a otro estudiante que no puede doblar el tronco, etc.

Duración: 15 minutos.

Actividad 3. Al compás.

Desarrollo: Para realizar esta actividad, dividimos a los alumnos en grupos de siete, quedando así cuatro grupos de siete personas. Dos grupos son el público y los otros dos restantes los bailarines. Cada grupo de bailarines tienen que situarse en fila india, es decir, uno delante del otro. Los grupos del público, se sientan uno delante de cada grupo, de forma horizontal para que todos puedan ver. El profesor les explica a los bailarines que para realizar la coreografía solo pueden levantarse, sentarse, levantar los brazos y bajar los brazos. Estos movimientos los pueden hacer libremente y cuando les apetezca, pero tiene que ser al ritmo de la música. Cuando se acabe el tiempo, hay un cambio de roles. Una vez realizadas todas las variantes, se les pregunta a los alumnos que si han notado diferencia y cuál les parecía la más fácil y por qué.

Objetivos:

- Crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal.
- Desarrollar su espontaneidad y autocontrol.
- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación.
- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

Material: música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete), ocho cuerdas.

Variantes:

- La segunda vez que se realice el ejercicio, el docente añade que solamente tres personas pueden estar sentadas al mismo tiempo, quedando los cuatro restantes de pie, pero estos no pueden girar la cabeza para ver quién está sentado ni hablar.
- En vez de colocar a los estudiantes en vertical, se les sitúa en forma horizontal, y se les separa con una cuerda, creando así su propio espacio para bailar. A esta variante se le añade también la primera variante.

Duración: 25 minutos.

11.3. Sesión 3: Baile por gestos

Metodología: Dependiendo de la actividad, los alumnos bailan de forma individual, por parejas o todos juntos. Los estilos de enseñanza empleados en esta sesión son: el mando directo, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y la creatividad. Al final de la sesión (los últimos cinco minutos), los estudiantes se sientan en círculo y junto al profesor evalúan la sesión. El tipo de comunicación empleada en esta sesión será la comunicación no verbal (imágenes, sonidos y gestos).

Objetivos generales: que se llevan a cabo en todas las actividades son:

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros.
- Acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de una manera lúdica y divertida.
- Crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal, actuando el cuerpo como medio de expresión y comunicación.

- Desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrecen el cuerpo y el movimiento.
- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación.
- Improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo.
- Desarrollar la concentración.
- Fomentar el autocontrol.

Objetivos específicos:

- Familiarizarse con éxito en las distintas formas de trabajo expresivo mediante la vivencia personal y grupal desde el respeto y la tolerancia.
- Descubrir sus potencialidades expresivas individuales y en grupo, tratando de superarse en base a sus limitaciones e incrementando la autoestima para seguir avanzando.
- Mejorar las relaciones sociales facilitando el acercamiento y la comunicación entre los compañeros del grupo.
- Mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Aplicar los movimientos corporales a diferentes ritmos.

Lugar: la sesión tiene lugar en el gimnasio, o en un aula amplia libre de obstáculos.

Material: música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete), carteles de colores (al menos tres: verde, naranja y rojo). cuatro cuentos cortos fáciles de representar. Tiras con títulos de películas.

Duración: la sesión tiene una duración de 50 minutos.

Actividad 1. El semáforo

Desarrollo: Los alumnos se reparten por el espacio bailando al ritmo de la música de la forma más creativa posible. Cuando el profesor saque un cartel verde, los alumnos tienen que bailar lo más alto posible, cuando saque un cartel naranja, tienen que bailar a la altura de la cintura, y cuando saque un cartel rojo, tienen que bailar lo más cerca del suelo.

Objetivo:

- Aplicar los movimientos corporales a diferentes ritmos.

Material: música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete), carteles de colores.

Variante: El profesor puede añadir más carteles y explicar las distintas funciones.

Duración: 10 minutos.

Actividad 2. Qué me quieres decir.

Desarrollo: Los estudiantes se colocan por parejas uno delante del otro, dejando un metro (aproximadamente) de distancia entre ellos, y en dos filas horizontales. Primero un miembro de la pareja actúa y su compañero tiene que adivinar qué está haciendo. Por ejemplo, el maestro les dice que tienen que representar su animal preferido, y éstos mediante gestos tienen que interpretar a su animal preferido mientras que su compañero intenta adivinarlo. Cuando lo hayan adivinado se sientan. Solo pueden utilizar la comunicación no verbal. Una vez que todos se hayan sentado se cambian los roles.

Objetivos:

- Descubrir sus potencialidades expresivas individuales.
- Mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

Material: no se necesita ningún material.

Variante: El maestro divide la clase en grupos en vez de parejas. Cada grupo tiene que representar algo mientras que los demás lo intentan adivinar.

Duración: 15 minutos.

Actividad 3. Cuentos creativos

Desarrollo: Los estudiantes se dividen en grupos de siete personas quedando así cuatro grupos. El profesor reparte a cada grupo un papel que lleva escrito un pequeño cuento. Los estudiantes leen el cuento, y mediante la comunicación no verbal tienen que representarlo. Se les deja un tiempo par que ensayen. Todos los alumnos deben de participar. Una vez representado, los compañeros de los otros grupos dicen qué han visto.

Objetivos:

- Familiarizarse con éxito en las distintas formas de trabajo expresivo mediante la vivencia personal y grupal desde el respeto y la tolerancia.
- Descubrir sus potencialidades expresivas individuales y en grupo, tratando de superarse en base a sus limitaciones e incrementando la autoestima para seguir avanzando.
- Mejorar las relaciones sociales facilitando el acercamiento y la comunicación entre los compañeros del grupo.
- Mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas..
- Fomentar el trabajo en equipo.

Material: Obligatorio: cuatro cuentos cortos fáciles de representar. Tiras con títulos de películas. Complementario: música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Variante: El profesor reparte a cada grupo una tira de papel con el título

de una película. Los estudiantes tienen que elegir una escena de la película y representarla. Todos los alumnos deben de participar.

Duración: 20 minutos.

11.4. Sesión 4: Bailando con sillas

Metodología: Dependiendo de la actividad, los alumnos bailan de forma individual o por grupos. Los estilos de enseñanza empleados en esta sesión son: el mando directo, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y la creatividad. Al final de la sesión (los últimos cinco minutos), los estudiantes se sientan en círculo y junto al profesor evalúan la sesión.

Objetivos generales:

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros.
- Acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de una manera lúdica y divertida.
- Familiarizarse con éxito en las distintas formas de trabajo expresivo mediante la vivencia personal y grupal desde el respeto y la tolerancia.
- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación.
- Aplicar los movimientos corporales a diferentes ritmos.
- Desarrollar la concentración.
- Fomentar el autocontrol.

Objetivos específicos:

- Desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrecen el cuerpo y el movimiento.
- Mejorar las relaciones sociales

facilitando el acercamiento y la comunicación entre los compañeros del grupo.

- Crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal, actuando el cuerpo como medio de expresión y comunicación.
- Improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo.
- Acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de una manera lúdica y divertida.
- Descubrir sus potencialidades expresivas individuales y en grupo, tratando de superarse en base a sus limitaciones e incrementando la autoestima para seguir avanzando.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

Lugar: la sesión tiene lugar en el gimnasio, o en un aula amplia libre de obstáculos.

Material: 28 sillas, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete), 16 imágenes con diferentes movimientos, sonidos o gestos.

Duración: la sesión tiene una duración de 50 minutos.

Actividad 1. ¿Cómo nos sentamos?

Desarrollo: Se reparten sillas por el espacio, los estudiantes tienen que bailar al ritmo de la música. Cuando ésta se pare, tienen que buscar una silla y sentarse de la forma más original. Cuando la música se vuelva a parar, tienen que volver a sentarse en otra silla y con una postura diferente a la anterior.

Objetivos:

- Desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrecen el cuerpo y el movimiento.
- Mejorar las relaciones sociales

facilitando el acercamiento y la comunicación entre los compañeros del grupo.

Material: 28 sillas, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Variante: El profesor añade que a la hora de sentarse, los alumnos tienen que buscar con la mirada a un compañero y sentarse igual que él. Los roles tienen que ir cambiado, es decir, un alumno no puede ser siempre el estudiante que copia o el estudiante que es imitado.

Duración: 5 minutos.

Actividad 2. Somos un espejo

Desarrollo: Las sillas se colocan en el espacio formando una media luna, el profesor se sitúa enfrente de los alumnos. Para esta actividad, los alumnos se encuentran sentados en las sillas. El maestro hace una serie de sonidos, movimientos y gestos, y los estudiantes tienen que repetirlos, creando así una pequeña coreografía. Tras varias repeticiones y ensayos, se practica junto con la música.

Objetivos:

- Crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal, actuando el cuerpo como medio de expresión y comunicación.
- Improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo.
- Acercar al estudiante al trabajo de expresión corporal de una manera lúdica y divertida.

Material: 28 sillas, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Variante: El profesor pide a algunos alumnos que se inventen el paso que viene a continuación, de esta forma los alumnos también participan de forma activa en la actividad.

Duración: 10 minutos.

Actividad 3. ¡Chiss, Pussh, Boom, Pam!

Desarrollo: Los estudiantes se dividen en grupos de siete personas quedando así cuatro grupos. A cada grupo se les pide que inventen una coreografía con sonidos, gestos y movimientos, siguiendo el modelo que se ha llevado a cabo en la actividad anterior. Los estudiantes tienen que utilizar la silla en algún momento de la coreografía. Además, en la coreografía debe haber movimientos lentos y rápidos, continuos o directos. Cuando la coreografía esté montada, cada grupo actúa y el resto de compañeros observa para luego sacar todos juntos las conclusiones.

Objetivos:

- Crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal, actuando el cuerpo como medio de expresión y comunicación.
- Descubrir sus potencialidades expresivas individuales y en grupo, tratando de superarse en base a sus limitaciones e incrementando la autoestima para seguir avanzando.
- Desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrece el cuerpo y el movimiento.
- Mejorar las relaciones sociales facilitando el acercamiento y la comunicación entre los compañeros del grupo.
- Improvisar movimientos con distintas partes del cuerpo.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

Material: 28 sillas, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete), 16 imágenes con diferentes movimientos, sonidos o gestos.

Variante: El profesor reparte cuatro imágenes que representan movimientos

a los diferentes grupos. Éstos tienen que añadir al menos dos de esos movimientos a su coreografía.

Duración: 25 minutos.

11.5. Sesión 5: Actuación

Metodología: a lo largo de toda la sesión los alumnos trabajan individualmente o por grupos de siete personas. Los estilos de enseñanza empleados en esta sesión son: el mando directo, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y la creatividad. Al final de la sesión (los últimos cinco minutos), los estudiantes se sientan en círculo y junto al profesor evalúan la sesión.

Objetivos generales:

- Desarrollar su creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad.

Lugar: la sesión tiene lugar en el gimnasio, o en un aula libre de obstáculos.

Material: un folio, siete palos, siete globos, siete cajas, siete cuerdas, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Duración: la sesión tiene una duración de 50 minutos.

Actividad 1. ¿Qué puede ser?

Desarrollo: los alumnos se encuentran sentados en un círculo. En la mitad de éste hay un folio. El profesor pregunta a los alumnos qué usos puede tener ese folio. Los estudiantes, de uno en uno, tienen que salir al círculo e inventarse qué puede ser ese folio.

Objetivos:

- Utilizar el movimiento y el gesto como medios de comunicación.

Material: Un folio.

Variante: El profesor puede ir sacando diferentes objetos.

Duración: 5 minutos.

Actividad 2. Directores, coreógrafos y observadores.

Desarrollo: Los estudiantes se dividen en grupos de siete personas quedando así cuatro grupos. Para terminar con esta Unidad Didáctica, los alumnos tienen que montar una coreografía con todo lo aprendido en las sesiones anteriores. A cada grupo, se les reparte un tipo de objeto (un palo, un globo, una caja, una cuerda), y siguiendo el ejemplo del ejercicio anterior, tienen que darle un uso especial. Se deja un tiempo para que pongan sus propuestas en común y monten la coreografía. Al final de la clase la presentan.

Objetivos: En esta actividad se recogen todos los objetivos mencionados en las sesiones anteriores.

Material: siete palos, siete globos, siete cajas, siete cuerdas, música (mp3, altavoces, móvil, radiocasete).

Variante: El profesor puede dar en vez de un objeto por cada grupo, cuatro objetos diferentes a cada grupo.

Duración: 40 minutos.