

## Título: Mis emociones y las de mis compañeros al ritmo de la música

## 1. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo.</li> <li>Se expresa corporalmente.</li> </ul>	Vivencia el ritmo y se apropia de secuencias rítmicas corporales en situaciones de juego para expresarse corporalmente a través de la música, manifestar sus emociones y reconocerlas en los demás.	Los estudiantes ajustan sus movimientos a diferentes ritmos y los asocian a las distintas emociones en función al tipo de música.  Rúbrica
<b>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Define metas de aprendizaje.</li> </ul>	Determina qué necesita aprender e identifica las preferencias, potencialidades y limitaciones propias que le permitirán alcanzar o no la meta propuesta.	

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
<b>Enfoque inclusivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El estudiante realiza acciones que le ayudan a fortalecer su autoestima, autonomía y autoconfianza en la práctica de actividad física.</li> <li>El docente genera espacios de aprendizaje que ayuden a fortalecer la autoestima, autonomía y autoconfianza de los estudiantes.</li> </ul>

## 2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes.</li> <li>Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales debe ser suficiente según el número de estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reproductor de música</li> <li>Diferentes tipos de música</li> <li>Pistas de música con diferentes velocidades</li> <li>Gorros o lazos para identificarse</li> <li>Pandero, tambor</li> <li>Fichas con las señales de reproducir, pausa, rebobinar, cámara lenta, avance rápido.</li> </ul>

## 3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>Inicio</b>	<b>Tiempo aproximado: 20 min</b>
---------------	----------------------------------

## En grupo clase

Dales la bienvenida a la clase y menciónales que hoy se divertirán jugando y bailando con diferentes ritmos, reconociendo las emociones ya no solo en nosotros mismos, también en nuestros compañeros.

- A continuación, invítalos a iniciar la sesión con la actividad “Baile de las emociones”.
- Ubica a los estudiantes ocupando la mayor parte del espacio posible para que puedan desplazarse sin problemas.
- Indica a los estudiantes que a continuación escucharán distintos tipos de música y tendrán que moverse mostrando emociones que vayan acorde a ese tipo de música.
- Durante la actividad puedes cambiar las orientaciones y pedirles que se muevan como ellos mismos se sienten, o como se moverían si ganasen la lotería o si no aprobasen un examen o si les dieran un susto, etc.
- La actividad termina cuando el profesor lo estime oportuno ya que no existe límite de tiempo.
- Propón que los estudiantes den indicaciones y sean partícipes del desarrollo de la actividad, recuerda que el profesor no es el único poseedor de conocimiento y debemos motivar la participación activa y creativa de los estudiantes.
- Al término del juego, reúnelos en un semicírculo y pregúntales (da oportunidad a que todos se expresen): “¿Qué

Las neuronas espejo están implicadas en el proceso de aprendizaje. Gracias a ellas desarrollamos el aprendizaje por imitación, la empatía, podemos reconocer las emociones de los demás y ponernos en su lugar, es decir, comprender lo que otros sienten.

¿Sabías que las neuronas espejo se activan cuando realizamos una acción y cuando observamos a otra persona realizarla?

*Al poder sentir lo que otros sienten, también podemos comprender sus estados emocionales (Iacoboni, 2009).*

hicieron para adecuar el movimiento a la emoción? ¿Les fue más fácil con algún tipo de música en especial? ¿Cómo se sintieron cuando simulaban que se habían ganado la lotería? ¿Se han sentido así alguna vez? ¿Conocen a alguien que se haya sentido así hace poco?”.

- Recoge los aportes de los estudiantes y preséntales el propósito de la sesión: *“En esta sesión aprenderemos a reconocer las emociones propias y las emociones de los demás, comprendiendo la importancia de respetar cómo se sienten los compañeros en un determinado momento y/o juego y tomando en cuenta la importancia de gestionar sus emociones en el desarrollo de la actividad”.*

Desarrollo	Tiempo aproximado: 60 min
------------	---------------------------

En esta actividad se orienta a los estudiantes a que sean capaces de vivenciar el ritmo asociado a la expresión de las emociones y a plantearse preguntas que les permitan reflexionar acerca de cómo las emociones intervienen en cualquier actividad que desarrollan. Por ejemplo:

“¿Cómo interfieren las emociones en las actividades que llevo a cabo en mi día a día? Si tengo que jugar un partido de fútbol, o jugar con mis amigos en el parque y me siento triste, ¿juego de la misma manera que si estuviera feliz? ¿Eres consciente cuando algún amigo o amiga no se encuentra bien? ¿Cómo le ayudarías a sentirse mejor cuando notas que no se encuentra bien emocionalmente?” (Recuérdales que todos deben participar).

*Actividades originales tomadas de Jorge Parra Castaño en su libro Actividades prácticas, creativas y útiles para las clases de Educación Física, Ed. Pila Teleña (2015).*

- Preséntales el juego **“La mancha musical”** en el cual todos los estudiantes participan a la vez de manera individual.
- Todos los estudiantes se desplazan por un espacio delimitado. A continuación, comienza a sonar una música que incite al movimiento. Entonces uno de los estudiantes empieza a moverse al ritmo de la canción y cuando estime oportuno debe tocar a otro compañero suyo. En ese momento ese segundo alumno deberá moverse también al ritmo de la música y también podrá «contagiar» a otro y así sucesivamente.
- Variantes:
  - o Cada estudiante puede contagiar a un número ilimitado de compañeros. De esta forma el «contagio» se realiza más rápido y ponemos al grupo en actividad antes.
  - o Realizar la actividad a la inversa. Todos los alumnos comenzarán bailando y cuando el alumno en cuestión toque a otro, el primero se parará y el alumno tocado debe, a su vez, tocar a un tercero antes de pararse, y así sucesivamente.
- Dispón a los estudiantes para el siguiente juego **“Caminata rítmica”** en el cual todos los estudiantes juegan a la vez y serán capaces de caminar siguiendo el ritmo de la música.
- Todos los alumnos estarán dentro del espacio delimitado a tal efecto. De ellos, 3 serán los perseguidores y llevarán puesta una gorra para identificarse. Su objetivo será tocar a cualquier otro alumno, produciéndose entonces el cambio de roles. Durante el desarrollo de la actividad se escuchará una secuencia de sonidos rítmica. Todos los alumnos deberán hacer coincidir cada paso con un pitido de la secuencia.

Concluido el juego, orienta la reflexión de manera tal que reconozcan la importancia de conocer y darse cuenta de cómo intervienen las emociones en cualquier tipo de actividad que se planteen, y cómo el ritmo, la música, la melodía, tienen un alto componente emocional a la hora de ponerlos en práctica. Es decir, el ritmo se vivencia en función a las emociones que sentimos al escuchar un tipo de música u otro y con relación a nuestros compañeros. Para esto puedes hacer uso de las siguientes preguntas de referencia: “¿Han vivenciado el ritmo de manera distinta? ¿Qué han sentido? ¿Les ha resultado fácil o difícil? ¿Se han dado cuenta cómo sus compañeros vivenciaban el ritmo de una manera distinta a la suya?”.






Teniendo en cuenta la reflexión de los estudiantes sobre el resultado de los dos juegos **“La mancha musical”** y **“Caminata rítmica”**, señala que siempre es posible vivenciar el ritmo expresándose corporalmente, manifestando sus emociones y reconociendo las emociones de los demás.

Ahora, es momento de seguir practicando. Para ello invítalos a participar en el juego **“Mi día al ritmo”**, para lo cual los estudiantes deben interpretar una secuencia de acciones que realizan en un día normal ajustándose al ritmo de la música.

Para jugar se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Todos los estudiantes participan a la vez y de manera individual.
- Los estudiantes deben realizar la secuencia de acciones que cada día llevan a cabo desde que se levantan por la mañana hasta que llegan al colegio, haciendo hincapié en que deben ser lo más expresivos posible y mostrando las emociones que le suponen las diferentes actividades que realizan a lo largo del día. A su vez les indicará que la

secuencia debe ser interpretada siguiendo el ritmo de la música y que como si de un vídeo se tratase, el profesor dispone de cinco «teclas»:

-  Play: llevará asociada una música a velocidad media.
-  Cámara lenta: llevará asociada una música parsimoniosa.
-  Pausa: el profesor parará la música.
-  Tecla de avance rápido: llevará asociada una música muy rápida.
-  Tecla de rebobinado: llevará asociada un sonido específico.

- Una vez que les explicamos a los estudiantes en qué consiste la actividad, se acostarán en el suelo. A continuación, sonará un despertador y durante un minuto sonará la música que se haya seleccionado a velocidad media, por lo que los estudiantes actuarán siguiendo ese ritmo. Después se puede cambiar el tipo de música (a ritmo más lento, por lo que los estudiantes actúan a cámara lenta, a ritmo más rápido, por lo que actúan a una velocidad mayor, etc.).
- Es importante que los estudiantes sepan que deben manifestar sus estados de ánimo en cada acción, es decir, mostrar cómo se sienten cuando se despiertan, cuando van a la escuela, cuando juegan, etc. Durante toda la actividad el profesor puede parar la música, entonces los estudiantes se deben quedar “congelados”. Esto permite al profesor analizar rápidamente los gestos y la expresividad de los estudiantes, o incluso se puede seleccionar a algún estudiante para que los analice.
- Al finalizar, el profesor puede volver a pedir a los alumnos que interpreten de nuevo la escena, pero les avisará de que en esta ocasión utilizará las «teclas» durante la secuencia. Incluso es posible introducir la tecla de rebobinado, obligando a los alumnos a interpretar la secuencia en sentido inverso.
- Acompaña el proceso de ejecución de la actividad de cada uno de los estudiantes, registrando las incidencias que te permitan realizar la reflexión.

Al concluir la actividad participa con los estudiantes en el recojo y ordenamiento de los materiales.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

Reúne a los estudiantes en círculo e invítalos a realizar la siguiente reflexión:

- “¿Consideran haber vivenciado el ritmo de una manera distinta a como solían hacerlo? ¿Han podido asociar las distintas emociones que tenemos a los diferentes ritmos? ¿Han logrado interiorizar el ritmo a los movimientos que realizaban? ¿Qué importancia tiene vincular y reconocer las emociones que tenemos a las distintas acciones que realizamos? ¿Son mis emociones iguales a las de mis compañeros? ¿Nos es más fácil reconocer nuestras emociones o las de nuestros compañeros? ¿Por qué creen que ocurre esto?”.
- Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, retroalimentando de manera pertinente cuando corresponda.
- Despidete de los estudiantes e invítalos para la siguiente sesión.

#### Para trabajar en casa

- Solicita a los estudiantes que continúen investigando acerca de juegos en donde se promueva la participación e inclusión de todos y todas durante el mayor tiempo posible, o juegos en donde no haya personas que queden eliminadas. Es importante que en estos juegos se planteen retos que los estudiantes deban superar y se tenga en cuenta el manejo de las emociones propias y la comprensión de las emociones de los demás que se dan en una situación de juego.

#### 4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?