

PROYECTO INTEGRADO PARA 4º E.S.O. “EXPRESIÓN, COMUNICACIÓN CORPORAL Y RÍTMO”

1.- INTRODUCCIÓN

La música y el ritmo van emparejados, hay varias actividades físicas que unen al movimiento estos conceptos. Entendemos ritmo en el movimiento como la capacidad que tiene el cuerpo para contraerse y relajarse según una determinada cadencia; en este caso, nos referimos a la música.

En la actualidad son muy populares las actividades físicas que incorporan la música al movimiento como son los bailes de salón, el aerobio, el spinning (ACTIVIDAD DE BICICLETA ESTÁTICAS CON MÚSICA), ritmo con cuerdas, etc.

Con respecto a la expresión corporal. La persona contempla el cuerpo y el movimiento como ejes de la acción humana, resaltando la importancia del conocimiento corporal **vivenciando** y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas. Es importante aprender a comunicarse mediante el gesto y el movimiento, y saber valorar las manifestaciones artísticas basadas en esta forma de expresión.

Un científico húngaro, Volgyesi, predijo que los siglos XX y XXI iban a ser los siglos de los nervios. La dosis de competitividad generan niveles excesivos de ansiedad, por lo que disminuye el rendimiento en las diversas tareas que deben realizar; como consecuencia, esta angustia afecta a procesos fisiológicos y cognitivos que deterioran la ejecución y el nivel óptimo de actuación.

Estas son las razones genéricas por las cuales la relajación ha recibido tanta atención en los últimos años como estrategia de preparación mental por parte de la investigación y de la psicología de la actividad física y deportiva.

Este proyecto intenta dar un paso más en el campo de la expresión. Pues es el momento de entrar en la creación propia, el momento de descubrir que realmente somos capaces de comunicarnos con nuestro cuerpo y que entendemos lo que nos dicen los cuerpos de los demás, vamos a experimentar la libertad que nos ofrece la expresión corporal. Primero con el movimiento de las partes de nuestro cuerpo y dando rienda suelta a nuestra imaginación, para después poder hacerlo grupalmente, mejorando la coordinación, la cooperación y la participación con los demás. Trabajaremos las coreografías con también la respiración como elementos que favorecen y permiten movimientos más efectivos.

2.- COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN

Competencia lingüística

- Expresar e interpretar de forma oral diferentes creaciones interpretativas.
- Eliminar estereotipos y expresiones sexistas.
- Interactuar de forma adecuada; hablar, escuchar. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Comunicar conclusiones al acabar las actividades de expresión corporal.
- Manejar las diferentes manifestaciones de la expresión corporal.
- Argumentar consecuencias de un tipo de vida frente a otro en relación con la práctica de actividades de expresión corporal.
- Interiorizar los elementos clave del gesto como elemento comunicador. Competencia social y ciudadana.
- Valorar la diferencia entre los distintos estados emocionales en las actividades de expresión corporal.
- Ser capaz de ponerse en lugar del otro.
- Mejorar la dinámica de grupo-clase, y sus habilidades sociales, respetando los principios democráticos de convivencia.

- Manejar habilidades sociales y saber resolver los conflictos de forma constructiva. Aprender a aprender.
- Adquirir confianza en sí mismo en la práctica de actividades expresivas.
- Ser capaz de trabajar de forma cooperativa.
- Aceptar los errores y aprender de los demás. Autonomía e iniciativa personal.
- Adquirir responsabilidades y compromisos personales en la realización de actividades de expresión corporal.
- Aplicar los nuevos conocimientos en nuestra vida cotidiana. Competencia cultural y artística.
- Apreciar la creatividad implícita en la expresión corporal.
- Emplear recursos para creaciones propias.
- Disponer de habilidades de cooperación y tener conciencia de la importancia de apoyar las contribuciones ajenas.

3.- OBJETIVOS

- Expresar y utilizar la música en diferentes actividades físicas.
- Analizar los elementos que intervienen en las actividades con soporte musical.
- Conocer los efectos que tiene la música en las actividades físicas.
- Fomentar la creatividad y originalidad.
- Practicar actividades físicas que tengan la música como elemento fundamental.
- Conocer y practicar las coreografías.
- Analizar las sensaciones que aporta el estado de relajación.
- Conocer y practicar los diferentes tipos de respiración: abdominal y torácica.
- Tomar conciencia de la propia respiración y de las tensiones que habitan en el cuerpo.
- Experimentar y practicar la creación individual y grupal.
- Aceptar y valorar el trabajo grupal.
- Evitar discriminaciones por razón de sexo u otra índole.
- Valorar los beneficios que tiene la relajación para nuestro organismo.

4.- CONTENIDOS

Conceptos.

- La función de la música en la actividad física.
- El ritmo en la actividad física.
- La comunicación a través del cuerpo.
- Técnicas coreográficas.
- Relación respiración-movimiento.
- Montajes creativos.
- Estructura y organización.

Procedimientos.

- Práctica de creaciones grupales e individuales.
- Diseño coreográficos.
- Elaboración de improvisaciones tanto con soporte musical como sin él.
- Reflexión sobre las sensaciones provocadas por la relajación.
- Interiorización de las diferentes formas de respiración. Abdominal y torácica.
- Adaptación de un método de relajación personal.
- Análisis de la capacidad creativa.

Actitudes.

- Aceptación y valoración del trabajo grupal.
- Aceptación de las propias limitaciones en la capacidad creativa.
- Respeto y aceptación de los demás en las prácticas.

- Superación de las dificultades que presentan las prácticas de expresión tanto individual como grupal.
- Valoración de una técnica personal de relajación.

5.- CRITERIOS DE EVALUACION.

CONCEPTOS

La evaluación de los conceptos se realizará a través de la valoración de los procedimientos prácticos.

PROCEDIMIENTOS

La valoración de los procedimientos se realizará a través de la ejecución de distintas pruebas motrices de ritmo y la realización de un cuaderno de prácticas. La superación o no de las distintas pruebas motrices supondrán un 80% de la puntuación de los procedimientos y la revisión del cuaderno de práctica un 20%.

ACTITUDES

Para la valoración del comportamiento en clase se utilizará una hoja de registro donde se anotarán los distintos comportamientos positivos y negativos del alumnado. Al final del trimestre se realizará una suma que expresará la puntuación del alumno en ese trimestre. Para la valoración de la actitud en la 2ª y 3ª evaluación se realizará la media ponderada de las puntuaciones obtenidas anteriormente. Pesando la puntuación de la 2ª evaluación "2" y la puntuación de la 3ª "3". Para la valoración de la actitud en clase usaremos los siguientes parámetros:

<u>TRABAJO DE CLASE</u>	2
Realiza todo el trabajo práctico de cada una de las clases y justifica cuando no puede realizarlo por motivos de enfermedad o lesión.	2
No realiza la práctica un día y no justifica el motivo de su imposibilidad.	1
No realiza la práctica dos días y no justifica el motivo de su imposibilidad.	0
<u>PUNTUALIDAD</u>	<u>1</u>
Es especialmente puntual	1
Ha sido impuntual 1 vez	0,5
Ha sido impuntual 2 o más veces	0

<u>ATENCIÓN</u>	<u>2</u>
Está especialmente atento siempre y no se distrae nunca	2
Atiende a las explicaciones	1
No atiende 1 vez	0,5
No atiende 2 o más veces	0
<u>PARTICIPACIÓN</u>	<u>2</u>
Es especialmente participativo	2
Participa con regularidad	1
Se escaquea, no trae indumentaria adecuada o no trae material 1 vez	0,5
Se escaquea, no trae indumentaria adecuada o no trae material 2 veces	0
<u>RESPETO</u>	<u>1</u>
Tiene un trato respetuoso con sus compañeros y compañeras	1
Interrumpe con comentario inapropiado, palabrota, insulto o broma pesada 1 vez	0,5
Interrumpe con comentario inapropiado, palabrota, insulto o broma pesada 2 veces	0
<u>CUMPLIMIENTO DE SU FUNCIÓN DE GRUPO</u>	<u>2</u>
Un positivo	2

Balance de positivos y negativos, neutro	1
Un negativo	0

6.- CRITERIOS DE CALIFICACION.

La calificación en cada trimestre viene dada por la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en los conceptos, procedimientos y actitudes.

RECUPERACION.

Aquellos alumnos que hayan sido evaluados negativamente en la convocatoria de junio, deberán examinarse de toda la materia en la convocatoria de septiembre, teoría y práctica.

7.- METODOLOGIA.

El contenido de las sesiones será eminentemente práctico, aunque se reforzaran algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas o trabajos por parte del alumnado, quien podrá buscar información a través de las tecnologías de la información y comunicación, como direcciones interesantes de INTERNET.

8.- TEMPORALIZACIÓN.

La temporalización se distribuirá de la siguiente manera:

1ª evaluación: Actividades ritmo-expresivas (Ritmo con cuerdas y Bailes de salón).

2ª evaluación: La respiración y la Relajación a través de actividades

3ª evaluación. La Representación.

9.- EDUCACIÓN EN VALORES.

- Concienciar de la importancia de la necesidad de tener un estado de tranquilidad para mejorar la calidad de vida.
- Eliminar los estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación mixta.
- Utilizar el diálogo para la resolución de conflictos.
- Favorecer la comunicación interpersonal.