

Trabajo Fin de Grado

Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O.



Por: **Altea Ibernia Palacios**
Contacto: aibernia002@ikasle.ehu.es
Dirigido por: Luix Mari Zulaika
Curso: 2014/2015
Convocatoria: Ordinaria
Universidad del País Vasco UPV/EHU
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

ÍNDICE

	Página(s)
	4
- Abstract	5
- Introducción	
- Justificación	5
- Objetivos del DCB en la CAPV	6
- Marco teórico	
➤ Origen	8
➤ Tipos y géneros de danza	9
➤ Coreografía	10
➤ Breve definición de Educación Física	11
➤ Beneficios de la danza en Educación Física	11
➤ Danza y terapia	13
➤ Zumba	13
➤ Música en Zumba	15
➤ Pasos básicos de Zumba	15
- Marco empírico	
➤ Población Diana	17
➤ Temporización	17
➤ Diseño de la UD	19
➤ Sistema de Evaluación	21
- Conclusión	24

- Referencias	25
- Anexo: Sesiones prácticas	28
Ficha teórica de zumba	39
Tabla de estiramientos	41

Abstract

Este trabajo de fin de grado pretende analizar y explicar los beneficios y aportaciones del baile Zumba dirigida a los estudiantes de la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.). Beneficios que no se limitan al plano físico sino también al psicológico.

Pero no me voy a limitar a un análisis descriptivo de los beneficios que citan numerosos autores en la literatura científica, sino que voy a dar un paso más allá y también voy a proponer una Unidad Didáctica (U.D.) basada en la Zumba.

Palabras clave: zumba, educación, unidad didáctica, beneficios psicológicos

This work EOG aims to analyze and explain the benefits and contributions Zumba dance aimed at students of Secondary Education (ESO). Benefits are not limited to the physical plane but also psychological.

But I will not keep a descriptive analysis of the benefits that cite numerous authors in the literature, but I'll go a step further and also will propose a Didactic Unit (UD) based on the Zumba.

Keywords: zumba, education, teaching unit, psychological benefits

Introducción

La actividad física recreativa del Zumba es una herramienta ideal para trabajar en la Educación Secundaria Obligatoria. Debe integrarse en la educación para establecer inter-relaciones entre los bloques que conforman nuestra área de enseñanza de Educación Física en el sistema de educativo obligatorio. Mi objetivo es dar a conocer la Zumba desde la base, que los educadores se familiaricen con ella, ya que se trata de una actividad muy popular y es necesario que los docentes estén en continua formación y al tanto de las nuevas propuestas de Educación Física.

Pretendo conseguir mediante esta Unidad Didáctica de Zumba ciertas capacidades en los alumnos, entre las que puedo destacar: que los alumnos conozcan su cuerpo, mejoren sus cualidades físicas y sus posibilidades de coordinación y control motor. Por otro lado, es importante ser capaz de utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, evitar situaciones de estrés, perder el miedo a hacer el ridículo, ganar autoconfianza.

Es muy importante a la hora de llevar propuestas innovadoras a la práctica organizar una buena progresión de aprendizaje, así como tener en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje que pueden darse en un clase. Para ello nos podemos ayudar de diferentes recursos, como: imágenes, vídeos, fichas, ejemplo modelado por parte del docente o de algún alumno experimentado.

Para conseguir los objetivos planteados, realizaremos actividades rítmicas y estructuradas en base a sesiones de entrenamiento con calentamiento, parte principal y vuelta a la calma desde lo más básico hasta conseguir un mayor grado de dificultad en las coreografías.

La estructura se compone de cinco partes claramente diferenciadas; comenzado por los objetivos y competencias según el Desarrollo Curricular Base, marco teórico y bloques a tratar, la contextualización, el diseño de la Unidad Didáctica y por último el sistema de evaluación.

Justificación

El motivo de mi elección de este TFG centrado en la Zumba, viene de mi interés desde pequeña por el mundo del baile y de la danza. Desde que era un cría practicaba ya danzas vascas, luego en la adolescencia bailaba Aeróbic y Step en el gimnasio y finalmente en la actualidad trabajo de monitora de Zumba , Aerobic y Bailes Latinos.

Cuando estudiaba en la ESO y era la hora de Educación Física, el profesor a menudo nos daba la “hora libre” lo que significaba que nos proponía realizar deportes o nada. Sin embargo a mi profesor no le asombraba que los chicos jugarán y las chicas (yo incluida) nos quedáramos en una esquina hablando, al igual que hacíamos en el recreo mientras los chicos seguían jugando también en el recreo. Bien por falta de formación o motivación hacía el baile el profesor nunca nos dio una alternativa para realizar actividad física a través del baile, lo que ello conlleva al aburrimiento, sedentarismo, obesidad infantil y un abandono prematuro por parte de las chicas

de la práctica de la actividad física antes que los chicos. Situándonos en la variable sexo, se ha puesto de manifiesto que la práctica de actividad física en las chicas es menor que en los chicos. Estudios como el de Douthitt (1994) revela que es mayor también el número de adolescentes y mujeres que abandonan la participación en actividades físicas-deportivas en comparación con el sexo masculino. Garcia Montes (1997) señala que los factores que influyen en el abandono de la práctica físico-deportiva de las chicas son: los cambios que se producen en la personalidad y en los hábitos de vida durante esta etapa; las nuevas necesidades y expectativas con respecto a las que predominaron durante la niñez; la pérdida de fuerza del tutelaje de los padres y el fortalecimiento de la pandilla de amigas como grupo de referencia; la conciencia de grupo, el liderazgo y la opinión de la mayoría.

Pero no sólo mis compañeras de clase no practicaban deporte o actividad física también veía que no todos los chicos practicaban deporte pues o no eran muy buenos en la actividad, o las actividades competitivas tampoco les motivaban en exceso. Arribas Galárraga y Arruza Gabilondo (2004) encontraron en escolares de Guipúzcoa que las causas de abandono de la práctica deportiva son: falta de tiempo-estudios (37%), aburrimiento (15,4%), se deshizo el equipo (11,85%), por el entrenador (6,43%), lesiones (4,69%), no jugaba (2,83%) y ambiente muy competitivo (2,65%).

A medida que avanzan las nuevas tecnologías y se va facilitando el acceso a éstas entre los alumnos se van perdiendo una serie de habilidades sociales, como: aprender a relacionarse entre los semejantes, comunicarse, gestionar sus emociones, sentirse parte de una comunidad, compartir el tiempo de ocio.

Con el fin de erradicar este abandono y adquisición de malos hábitos creo que es muy relevante que en las clases de Educación Física se practique Zumba, no sólo porque es altamente motivante por los ritmos, pasos de baile, música y de carácter altamente recreativo sino también porque es una herramienta óptima e innovadora para enganchar a todas los/as alumnos/as a otra realidad de las prácticas deportivas, descubrirles que no existe solo lo competitivo. Zumba como actividad recreativa educa en valores, evita que exista el individualismo, el egoísmo, la falta de compañerismo promueve la solidaridad, el respeto, la colaboración, la socialización. Es una actividad que no requiere de gran equipamiento o material por lo que su puesta en marcha no resulta costosa.

Objetivos del DCB en la CAPV

Voy a centrarme en las competencias y bloques específicos de cuarto curso de E.S.O, propuestos por el Desarrollo Curricular Base (en adelante DCB) según el Boletín Oficial del País Vasco (BOPV), donde integraríamos el Zumba de la unidad didáctica. No podemos incluir la Zumba en un sólo bloque dada sus características, como se ve a continuación.

- Bloques:
 - Bloque 1. *Actividad física y Salud.*

El Zumba nos permite desarrollar un acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la

actividad física y salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general. También reconocer el efecto positivo que la práctica de la actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano, así como la adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Esta actividad dirigida, también nos permite tomar conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla, según sea la intensidad del ejercicio. También podemos observar los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo) sobre la condición física y la salud. Si por ejemplo un alumno tose constantemente durante toda la sesión o acude bajo la acción de algún estupefaciente a clase lo podemos comprobar cuando hace zumba por toda la exigencia física, la coordinación, atención, memorización de los pasos que requiere y pueden darse cuenta los propios alumnos de esos hábitos poco saludables.

- Bloque 2. *Expresión corporal y comunicación.*

Zumba como nueva tendencia requieren de la realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, ejecución de bailes y una buena predisposición a realizar las coreografías. Por ello la Zumba les permite valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa. En esta unidad didáctica pretende que los alumnos sean capaces de crear como mínimo una frase musical de ocho tiempos con pasos de zumba, es decir, creación de composiciones coreográficas colectivas, la elección de la música ha de tener cambios de ritmo para que tengan en cuenta la intensidad, como es colectiva, además han de tener en cuenta el espacio, así como, a aceptar las diferencias individuales y respetarlas ante las manifestaciones expresivas de los demás.

- Bloque 3. *Cultura motriz: Ocio y Educación para el tiempo libre.*

Si le ha gustado la práctica de esta actividad para realizarla en su tiempo libre, darle información de dónde la puede practicar, qué organismos la ofertan como por ejemplo gimnasios, polideportivos, etc., es decir, programarle una actividad física acorde a su tiempo libre. Debe conocer en un sentido general, los criterios con los que se diseña cada sesión, las partes de las que se compone, los objetivos dependiendo de que se quiera trabajar haremos ejercicios con más intensidad o menos. Dependiendo de la situación emocional, si tienen exámenes clases más divertidas, para que liberen su pensamiento de ese estrés y se concentren en sí mismos.

Una vez ubicado el Zumba en el DCB, pasamos a describir las competencias que deben desarrollar los/as alumnos/as y que hemos de tener en cuenta a la hora de elaborar las sesiones prácticas.

Marco teórico

Origen

La danza es la acción motriz o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad.

Según Parlebas (2001), definimos acción motriz como: “realización de la persona que toma sentido en un contexto a partir de un conjunto de condiciones (gestuales, espaciales, temporales, comunicacionales y estratégicas) que definen objetivos motores”. Por ejemplo: bailar zumba.

La danza se nutre de gestos cotidianos, aunque adquiere formas diversas en función de los significados que persiga y de las normas estéticas y sociales dominantes.

Es importante resaltar el hecho de que la danza tiene su origen ya en la Prehistoria pues desde siempre el hombre ha tenido la necesidad de expresar sus sentimientos y no sólo a través de la comunicación verbal sino también mediante lo que sería la comunicación corporal. No obstante, en esos orígenes el ser humano recurría a la danza como parte fundamental de rituales relacionados con la fecundidad o la guerra.

Pero la danza no es tan sólo movimiento, es también expresión, comunicación o representación. Para Sachs, la danza desde sus inicios ancestrales es vivida como una expresión motora y rítmica del exceso de energía y del placer de vivir. La danza está fuertemente arraigada en las diferentes sociedades, en muchos casos puede servir como instrumento de relación entre sus componentes, como factor de identificación o como verdadero regulador de normas sociales, tiene pues la capacidad de convertirse en una verdadera vía de expresión del ser humano y en una importante manifestación social y cultural.

El *método del dramaturgo*, ideado por Goffman (1987 [1959]) se puede utilizar igualmente como marco de referencia. En este caso, se sostiene la idea de mostrar la semejanza existente entre la acción real y la acción teatral. El mundo se concibe así como un escenario real en donde las personas interpretan papeles con la intención de darse credibilidad y convencer al interlocutor o al público presente. Método especialmente provechoso para el estudio de aquellas danzas que sobre todo se caractericen por la representación, así como también para profundizar en las emociones que se desprenden de aquellas otras que tengan un carácter puramente expresivo.

Según el *Léxico Praxiológico* de Parlebás, la “Semiotricidad” se define como: “Naturaleza y campo de las situaciones motrices, consideradas desde el punto de vista de la aplicación de sistemas de signos asociados directamente a la conducta motriz de los participantes”. Se aborda la actividad física desde la perspectiva de la relación del participante con su entorno. El mundo físico y el mundo humano pueden influenciar profundamente las decisiones motrices de los participantes, que a su vez pueden influir en las reacciones de los demás produciendo significaciones propias, susceptibles de ser asociadas a su comportamiento.

Tipos y géneros de danza

Mucho son los tipos y géneros de danza que existen. No obstante, fundamentalmente podemos dividirlos en tres grandes grupos:

1. Danzas tradicionales y folclóricas. En este caso, bajo dicha denominación se encuentran aquellas que son fruto de la cultura popular de una población y que se entienden como parte fundamental de su riqueza etnográfica. Entre los mismos se hallan el flamenco, el tango, la danza árabe o los llamados bailes de salón.
2. Danzas clásicas. Desde tiempos inmemoriales hasta nuestros días se practican este tipo de danzas que se identifican por el hecho de que quienes las llevan a cabo realizan movimientos ligeros, armoniosos y perfectamente coordinados. Dentro de esta categoría se incluyen la danza medieval o el ballet, entre otros.
3. Danzas modernas. Los jóvenes son los que practican y desarrollan este tipo de danzas que, en muchos casos, llevan asociadas una manera de entender la vida e incluso de vestir. Entre las mismas se encuentran el breakdance, el popping, el funky, el jumpstyle, el moonwalk o incluso el rock and roll.
4. Actividades Dirigidas. Son métodos de construcción coreográfica han supuesto para los monitores/profesores diferentes formas de presentar los contenidos a los practicantes, asegurando un correcto entrenamiento cardiovascular (Cacho, 2004). Para tal fin se usa generalmente la coreografía que es una secuencia de movimientos, combinados a ritmo de una música determinada (Diéguez, 1996). Como por ejemplo: Aerobic, Step, Zumba.

Sin embargo, García Ruso analiza la danza desde los siguientes aspectos:

Actividad humana universal, actividad que se extiende a lo largo de la Historia de la humanidad, a lo largo de todas las edades, en ambos sexos y en todo el planeta.

Actividad motora, ya que utiliza al cuerpo como instrumento a través de técnicas corporales específicas, expresa ideas, emociones y sentimientos y está condicionada por una estructura rítmica.

Actividad polimórfica, ya que puede presentar múltiples formas (arcaicas, clásicas, modernas, populares, ...).

Actividad polivalente, ya que puede abarcar diferentes dimensiones como el arte, la educación, el ocio y la terapia.

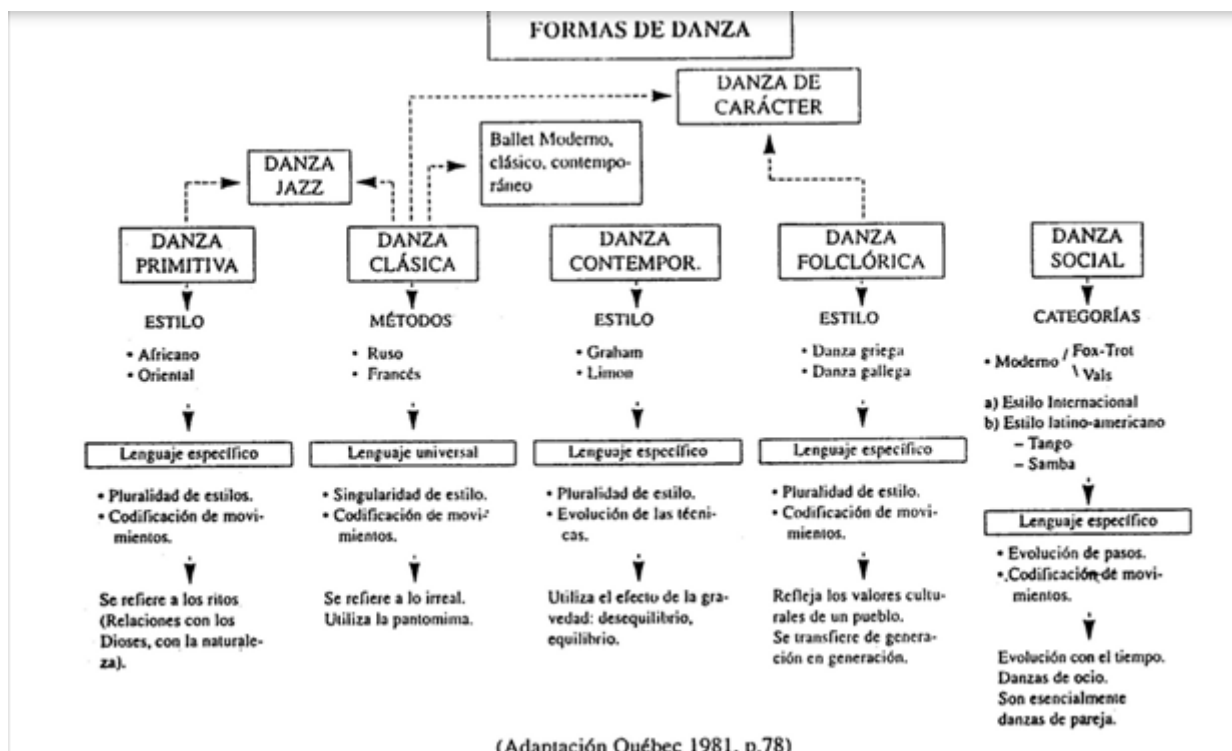
Actividad compleja porque conjuga e interrelaciona factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos, y porque aúna la expresión y la técnica y puede ser individual o colectiva.

Coreografía

El coreógrafo o el bailarín pueden hacer uso a su antojo de las posibilidades motrices, combinar de manera creativa y atractiva para poder expresar aquello para lo que la coreografía fue pensada. Para Adshhead, la selección de los movimientos que componen una danza depende de los significados que se deseen transmitir.

A la hora de elaborar una clase dirigida se debe tener en cuenta uno de los aspectos más importantes en el proceso de creación: “La coreografía”, que consiste en una combinación de pasos y movimientos de brazos variados, secuenciados y unidos correctamente hasta crear un esquema. Dentro de esta existen tres tipos (Fernández, López y Moral, 2005):

- **Simétrica:** las unidades coreográficas de las cuales se compone la coreografía final se repite igualmente a derecha como izquierda. es decir existe Equilibrio izquierda-derecha. Ello conlleva a un equilibrio biomecánico y/o muscular. Concepto que también hace referencia al uso equilibrado de ambos hemicuerpos y a la pierna líder.
- **Asimétrica:** las unidades coreográficas de las cuales se compone la coreografía final, o la estructura base son únicas y distintas unas de otras, sin repetirse cada una de ellas a derecha e izquierda como en las coreografías simétricas. (González, 2004) la lateralidad debe ser trabajada por igual pero con diferentes patrones motrices. La búsqueda del equilibrio biomecánico es más difícil. Esto implica un cuidado especial para que la clase sea muscularmente equilibrada.
- **Mixtas:** Son aquellas compuestas tanto de unidades coreográficas simétricas como asimétricas.



Breve definición de Educación Física

El objetivo de este trabajo no es buscar una definición completa de este término dado que sería una ardua tarea, por todas las aportaciones teóricas que existen. Simplemente quiero exponer lo que entiendo por educación física.

Este término está compuesto por dos partes claramente diferenciadas. Así, en primer lugar está conformado por la palabra educación cuyo origen etimológico se encuentra en el latín *educatio* que, a su vez, es fruto de la suma del prefijo *ex* que significa hacia afuera”, el verbo *ducere* que equivale a “guiar” y el sufijo *-cion* que es sinónimo de acción”.

En segundo lugar, está la palabra física que emana del griego y más concretamente de la unión de dos partes perfectamente delimitadas: el término *physis* que puede traducirse como “naturaleza” y el sufijo *-ica* que es igual a “ciencia”.

La educación física puede ser una actividad educativa, recreativa, social, competitiva o terapéutica, por ejemplo.

Es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.

Beneficios de la danza en Educación Física

El principal objetivo de la educación es la humanización del sujeto. La humanización entendida como el desarrollo de su personalidad así como de sus capacidades que le permitan construir una concepción de la realidad que conjugue el conocimiento, la crítica y la valoración ética de la misma, integrándose en una sociedad plural y comprometiéndose a su vez en la transformación y renovación de esa sociedad (Fuentes Serrano, 2006).

El desarrollo de la personalidad implica en primer término conformar su propia identidad, una identidad que abarca los planos físico o biológico, psicológico, social y espiritual, por lo tanto una identidad multidimensional

En cuanto a la dimensión física o biológica, la danza, en tanto que actividad física multiforme y polivalente y al no tener la limitación de un código o reglamento, permite poner en juego una amplísima gama de acciones corporales y puede ser utilizada para el aprendizaje y el desarrollo en las primeras etapas de las habilidades y destrezas básicas como son la marcha, la carrera, el salto, los giros, el manejo de objetos, etc...

En función del uso de diferentes técnicas y tareas específicas, la danza puede ser una importante ayuda en el proceso de aprendizaje de tareas motrices específicas que surgen de la combinación de las habilidades y destrezas básicas. Asimismo y en etapas posteriores, puede servir para el desarrollo y mantenimiento de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y para el desarrollo de capacidades coordinativas (coordinación y equilibrio).

En cuanto a la dimensión psicológica del sujeto, con la danza de imitación y con el aprendizaje de secuencias coreográficas, así como con el trabajo de creación coreográfica se puede incidir en la mejora de algunos aspectos cognitivos como el pensamiento, la atención o la memoria. Así

pues la danza también puede ser útil como elemento de desarrollo de la capacidad de análisis así como de la creatividad.

En lo referente a la incidencia sobre la dimensión social del individuo, la danza, por su componente expresivo y comunicativo, puede mejorar la capacidad expresivo comunicativa corporal del sujeto más allá del lenguaje verbal, de tal manera que conozca y desarrolle nuevas vías de expresión no verbal que redundarán en un enriquecimiento de las posibilidades expresivas y de la capacidad de transmisión comunicativa en general.

En cuanto a su potencialidad como factor de conocimiento de la realidad social, la danza especialmente en sus formas social, tradicional o folclórica, destaca como un posible acto de representación imitativa y/o simbólica de esa realidad, siendo considerada como una forma de identificación social y cultural.

Por último, la forma artística de la danza puede promocionar la apreciación y el entendimiento del arte en general y en especial de aquellas manifestaciones más cercanas a la danza como es el caso de la música.

Ámbito motor

- Aumento de la competencia motriz.
- Mejora de la percepción del esquema corporal.
- Mejora de la coordinación neuromuscular.
- Desarrollo del sentido espacial.
- Desarrollo del sentido rítmico.
- Mejora de las capacidades físicas en general.
- Mejora de la capacidad de control postural.

Ámbito sociafectivo

- Mejora en el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva).
- Mejora en el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal).
- Mejora en el proceso de socialización (integración y cooperación).
- Canalización y liberación de tensiones (utilidad en el ámbito recreativo).
- Desarrollo del sentido estético y creatividad

“Nuestra experiencia al introducir la danza en las clases de Educación Física, en cualquiera de las formas que hemos reflejado, ha sido verdaderamente motivante y gratificante para los alumnos. Hemos constatado cómo se iban modificando y enriqueciendo sus modos y medios de comunicación, así como la estructura de su personalidad, cómo se creaban lazos de unión entre compañeros al vivir juntos nuevas sensaciones y experiencias, cómo bailando han mejorado sus capacidades motrices y creativas; pero lo más importante, es que todo esto se ha conseguido en un clima alegre y divertido que refuerza la característica más importante de la danza, y es que bailar produce placer, potenciándose actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo.” (Fructuoso y Gómez, 2001)

Danza y terapia

La danza usada con fines terapéuticos, proceso que busca la integración psico-física. Se sugieren el ejercicio físico y la danza terapéutica como medios físicos de intervención para prevenir enfermedades crónicas asociadas con los signos de estrés.

Esta amplía la visión de la danza da un lugar de alta importancia al campo del tratamiento del estrés y al uso de estrategias del área artística que han complementado tratamientos convencionales y mejoran el entorno salutogénico de las personas en general.

“En muchas culturas arcaicas se referencia el uso de aspectos terapéuticos de la danza primitiva. La curación por medio del ritmo, los rituales de grupo, el trance a través del movimiento y la danza pertenecen a la tradición y a la vida cotidiana de muchas culturas antiguas” (Panhofer, 2005).

En España, en el 2001 nace la Asociación Española de Danza/Movimiento Terapia, gracias a la iniciativa de diferentes profesionales que ven la necesidad de asociarse y desarrollar la formación y la práctica de la técnica en este país.

La danza terapéutica es una alternativa de trabajo, que aplicada como medio profiláctico, logra alcanzar resultados benéficos para las personas que la practican. El estrés y cada una de las afecciones que este produce pueden ser intervenidas por medio de la danza, pues las técnicas aplicadas en una sesión pueden generar cambios en la manera como las personas se enfrentan a situaciones de tensión. Dentro de las opciones de trabajo para una clase práctica se encuentran: expresión corporal danza técnicas de relajación, terapia de contacto , musicoterapia meditación, yoga y técnicas de visualización métodos de sensibilización reconocimiento corporal y baile recreativo.

Zumba

Zumba es una rutina de ejercicios que está muy de moda en Latinoamérica y ahora en Norteamérica y Europa. Se originó en 1990 cuando el bailarín profesional, coreógrafo e instructor de aeróbic colombiano Alberto "Beto" Pérez olvidó la música que tenía planeada para su sesión de aeróbic, entonces no tuvo otra alternativa que improvisar utilizando las cintas de bachata y merengue que tenía en su coche, a partir de ese momento nació lo que él llamó la “rumba”, una clase que de pronto se volvió muy demandada en el gimnasio donde trabajaba.

Después de la gran aceptación que tuvo la rumba, Beto empezó a dar clases por todo el mundo y diseñar coreografías para cantantes famosos, hizo también videos de ejercicios que se vendieron por Estados Unidos. Posteriormente la demanda de instructores de esta nueva especialidad fue creciendo por lo que empezaron a impartir cursos de formación.

El video original de Beto se titulaba "rumba", pero al ver que los anglosajones no sabían pronunciar la "r", cambiaron el nombre a zumba.

Las rutinas de aerobics han incluido varios géneros musicales, van desde la salsa, bachata, samba hasta el hip-hop, tomando en cuenta el merengue, flamenco, cumbia, pop y reggaetón.

Todos estos ritmos adaptados a la sesiones de ejercicio, han logrado un sistema de acondicionamiento simple y muy efectivo.

Permite quemar calorías y la intensidad está medida principalmente por los factores coreográficos.

Existen diferentes tipos de Zumba:

- Zumba Toning: diseñada para quemar calorías, perder peso y tonificar la musculatura.
- Zumbatomic: pensada para los niños entre los cuatro y los doce años. Además de hacer ejercicio, se trabajan y transmiten ciertos valores.
- Aqua Zumba: consiste en realizar las rutinas dentro del agua
- Zumba Gold: pensada para las personas de mayor edad.

Esta actividad dirigida consta de unos ejercicios físicos estructurados y secuenciados de una manera lógica, que se realizan al ritmo de la música. Por ello, es fundamental a la hora de preparar una sesión de zumba elegir correctamente la música. Si se quiere una clase intensa si escogerá una música ágil, con mucho ritmo, o una con ritmo suave para una sesión relajante.

Una clase de zumba de 50 minutos se estructuraría de la siguiente forma:

1. Calentamientos (warm up): 10 minutos.
2. Entrenamiento cardiovascular: 25 minutos.
3. Enfriamiento cardiovascular (cold-down): 5 minutos.
4. Tonificación y estiramientos: 10 minutos.

El Zumba es una actividad física segura cuya práctica conlleva una mejora cardiovascular, pulmonar y psicofísica en general. Se trata de una disciplina donde se realiza un trabajo aeróbico prolongado y de intensidad moderada (entre el 60% y el 80% de nuestra capacidad), por lo que el ritmo deberá cambiar dependiendo de las personas a las que vaya dirigido (niños, mediana edad, ancianos...).

BENEFICIOS FÍSICOS DEL ZUMBA

La intensidad de las clases de Zumba va a depender de si los/as alumnos/as son sedentarios, o tienen baja condición física, padecen algún tipo de patología en función de estas características las sesiones se adecuarán para obtener los mayores beneficios posibles. Los principales beneficios del zumba son:

- **Cardiorrespiratorios:** el corazón y los pulmones aumentan su capacidad.
- **Masa Corporal :** pérdida de peso a través de la quema de calorías mejora de tono y condición física. Esto nos ayuda a contrarrestar el sedentarismo que existe hoy en día en muchos jóvenes.
- **Sistema óseo:** a largo plazo se fortalece. Muy importante en los ancianos. Y en las mujeres en la adolescencia donde más cantidad y calidad ósea deben almacenar para no tener problemas de osteoporosis en el futuro.
- **Descanso:** el descargarse de tensiones, ayuda a dormir mejor. Además, al no ser una disciplina de competición, evita la presión típica de la competición.
- **Capacidades motrices:** mejora de la coordinación corporal, el equilibrio, la flexibilidad, la lateralidad.

BENEFICIOS PSICÓLOGICOS DEL ZUMBA

- Al practicar zumba se registra un aumento en los niveles de diversas hormonas y sustancias, lo que conlleva cambios psicológicos, por ejemplo el incremento de endorfinas en la sangre da como resultado un **mejor estado de ánimo**, así también el aumento de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina estimulan la **relajación**.
- Mejora la **autoestima**, autoconfianza e imagen de uno/a mismo/a
- Actividad **entretenida y divertida**, te ayuda a olvidarte de la rutina y el estrés
- La actividad física diaria **reduce la ansiedad y el estrés** de la vida cotidiana
- Potenciar las **habilidades sociales**: relacionarse con los demás
- **Perder el miedo** a hacer el ridículo
- Aprender a **reírse de uno mismo**
- Favorece el **buen humor**
- Aceptación de nuestras limitaciones y mejorarlas
- Saber cómo enfrentarse a los retos: **inteligencia emocional**
- Mejora de la **calidad de vida**
- **Reeducación afectiva**
- **Efecto integrador**, al bailar diferentes estilos de otras culturas.
- **Educa en valores**, respeto, colaboración, igualdad, solidaridad, y compañerismo.

Música en Zumba

Las clases de zumba se realizan íntegramente con música, y como se ha dicho anteriormente, los ejercicios siguen su ritmo, por lo que es un elemento fundamental.

Se podría consultar con los alumnos sobre sus gustos musicales, pero sobre todo son canciones que están de moda, por lo que para el alumnado supone una alta motivación, debemos de trabajar en nuestras sesiones todos los estilos musicales y no estancarnos en lo que más le gusta al docente.

Como son:

Salsa, bachata, merengue, cumbia, kizomba, reggaetón, pop, rock, dancehall, r n b

Conceptos básicos sobre la música:

- **Frase:** 8 tiempos musicales.
- **Unidad:** unión de 2 frases. 16 tiempos.
- **Bloque:** 4 frases. 32 tiempos. En cada bloque hay algo que cambia (se quita un instrumento, aparece una voz...).
- **Velocidad:** número de tiempos por minuto. Es lo que denominamos ritmo, y va cambiando a lo largo de una sesión

Pasos básicos del Zumba

Son movimientos básicos, a partir de los cuales, se pueden crear patrones de movimiento. Se clasifican en:

Pasos básicos de bajo impacto: Son los movimientos que más abundan en la clase, tienen pocos saltos y son movimientos de poca amplitud. Son:

Marcha	Heel Dig (talón al suelo)
Paso en V	Side touch (al lado toca)
Step Touch back	Lunge
Step out lunges (fondos lados)	Kicks (patadas al frente, a los lados y atrás)
Side leg swing	Pivot turn
Viña	Step Touch
Nick up (rodilla arriba)	Heel lifts

Tabla 1

Pasos básicos de alto impacto: Son movimientos en los que predomina el salto y aumentan la intensidad de la clase. Son:

Jogging/ running	Heel-skip
Jumping jack	Nick up saltando
Patadas altas	Hpping-heel-lifts
Side legs hops	Pliometric jumps

Tabla 2

Pasos auxiliares: Proviene de los estilos de bailes latinos(bachata ,merengue ,salsa etc.):

Chassé	twist
Mambo	Circunducción de cadera
Cha cha chá	Pasos de baile(samba, tango, reggaetón)

Tabla 3

Enlace de una canción de zumba, donde se ven dichos pasos:

<https://www.youtube.com/watch?v=zqFNYIzt8pY>

Marco Empírico

Después de haber mostrado los numerosos e importantes beneficios que la danza puede originar, a continuación voy a explicar cómo llevaría a la práctica la Unidad Didáctica de Zumba.

Población Diana

La Unidad Didáctica va dirigida a una clase de alumnos de 4º de la ESO. Por lo tanto, estos alumnos tienen entre 15 y 16 años de edad. Algunos autores definen esta etapa como adolescencia. Según Piaget, (padre de la psicología evolutiva), dichos alumnos se encuentran en el estadio de las operaciones concretas. Lo que quiere decir que ya han comenzado a realizar razonamientos de tipo hipotético, deductivo y el cerebro está potencialmente capacitado para realizar pensamientos abstractos.

- Desarrollo biológico: Es muy probable que en estos grupos de alumnos utilicen correctores bucales para su dentición. Se encuentran en el segundo estirón, en el cual se desarrollan las mamas y vello en chicas. Es una etapa de redondez, pues a las chicas se les desarrollan también las caderas, engordan un poquito. Los chicos cambios en la voz y desarrollo del vello, comienzan a ser más altos que las chicas.
- Desarrollo psicológico: En esta etapa aparece el miedo al ridículo, a la vergüenza, son impulsivos en contra de injusticias.
- Desarrollo motor: Son más descoordinados que en sus etapas anteriores y se tienen que ir acostumbrando a los cambios de su cuerpo.
- Desarrollo cognitivo: Poseen gran capacidad de razonamiento, gran interés por la cultura que les rodea, los acontecimientos de política, medioambiental. Realizan debates argumentativos entre ellos para defender sus opiniones y principios.

(Piaget, J. (1950). *Introduction à l'épistémologie génétique*)

Las sesiones estarán ordenadas e irán gradualmente en progresión a mayores dificultades. Para realizar las sesiones necesitamos el gimnasio del colegio o el patio de recreo en su defecto. Necesario para realizar las sesiones un aparato de música.

Temporización

Esta Unidad Didáctica consta de cinco sesiones prácticas relacionadas con los bloques de contenidos anteriormente señalados. Cada sesión va a contener unos objetivos, por los que se rigen los ejercicios presentados en estas sesiones.

- En la primera sesión propongo que los alumnos aprendan Zumba desde un punto de vista más teórico, a través de unas fichas donde se señalará los pasos naturales del Zumba, y unos PowerPoints o presentaciones visuales, que muestren: el devenir de esta actividad, los pasos básicos del Zumba, sus beneficios físicos y psicológicos, y la evolución hasta la actualidad. Por último la sesión finalizará con la puesta en práctica de unos pasos básicos

de Zumba.

- En la segunda sesión se plantean otros objetivos como es el descubrimiento del sonido, y, como consecuencia, la iniciación a la educación auditiva. Los elementos básicos del ritmo (compás binario, terciario, beat, acento, etc.), utilizando diferentes recursos y técnicas: gestos sonoros, palabras, movimientos de manos y pies, etc. Para crear “sensibilidad” auditiva en el alumnado, facilitando su rendimiento en la práctica. Esta sesión se complementaría con el aprendizaje de dos canciones (dos coreografías) de Zumba.
- En la tercera sesión compuesta por una coreografía sencilla de calentamiento propia de zumba y 5 canciones o coreografías de la parte principal de lo que sería una sesión de zumba, a través de los cuales el objetivo sería que el alumno fuera capaz de: conocer diversas formas de variar las series coreográficas, conocer los patrones de movimientos de cabeza, brazos, manos, etc. Comprender la variación coreográfica que suponen los patrones de brazos, cabeza y manos, aumentando la intensidad, la creatividad y el dinamismo.
- En la cuarta sesión, realizaríamos un calentamiento sencillo pero específico de Zumba como se enseña en los gimnasios y polideportivos, la parte principal constaría de 8 canciones (o coreografías), recopilando los pasos anteriores y añadiendo nuevos a medida que transcurren las sesiones de más dificultad dentro del nivel de iniciación. Nuestros alumnos serían capaces de: aprender a enlazar los pasos básicos de forma lógica hasta diseñar pequeñas coreografías por frases y series musicales, crear patrones de brazos que impliquen una disociación cognoscitiva entre segmentos, como preparación del examen a presentar por los grupos de la última sesión.
- Por último, en la quinta sesión, se realizaría una evaluación del alumnado. Seguimiento que se ha ido observando en las clases. Uno de los criterios sería la observación de conductas comportamentales, es decir, la participación (nivel de implicación del alumno):

Atiende a las explicaciones	SI/NO
Pierde el ritmo (se distrae)	SI/NO
Realiza las tareas propuestas por el profesor	SI/NO
Vestimenta adecuada para la práctica de la actividad	SI/NO
Colabora con los demás compañeros en una tarea	SI/NO
Observando las conductas motrices, la ejecución técnica: (pequeño examen trabajado en la sesión anterior)	
Memoriza los pasos de una frase musical	SI/NO
Une pasos básicos con enlaces (step, marcha)	SI/NO
Realiza de manera correcta de las transiciones (chassés) entre un paso básico y otro de dificultad.	SI/NO

Para finalizar la sesión se entregarían unos cuestionarios anónimos a los alumnos, dónde se evaluaría al profesor/a. Por ejemplo:

- Si se ha ajustado a sus demandas.

- Si ha favorecido la comunicación el buen clima en clase
- Si ha ayudado a resolver conflictos individuales respecto a la asignatura
- Si ha utilizado de distintos recursos pedagógicos

Diseño de la Unidad Didáctica

Aunque el zumba que se imparte en los gimnasios, tiene como principal objetivo el entrenamiento cardiovascular, sin embargo, llega a ser educativo y recreativo cuando sus objetivos y su metodología se acercan a la expresión, al juego y a la recreación alejándose del acondicionamiento físico como principal objetivo. Las cualidades físicas que se desarrollan son ritmo, atención, coordinación, equilibrio, percepción espacial y temporal. Y las cualidades psicológicas son: la lateralidad, la cooperación, el trabajo en equipo, la participación. En definitiva el zumba se emplea como recurso para colaborar en el desarrollo integral de la población infantil.

El zumba permite con sus contenidos basados en el cuerpo, ritmo y movimiento alcanzar objetivos óptimos para una educación integral.

1. Aspectos bio-fisiológicos

El zumba mal planteado puede provocar lesiones en articulaciones y músculos. Por lo tanto antes de comenzar cualquier sesión debemos de tener en cuenta una serie de recomendaciones. Las recomendaciones a seguir para una clase educativa de zumba segura son éstas:

- La sesión debe de ser de baja intensidad y evitar la repetición incontrolada de saltos en un único plano o dirección para evitar la sobrecarga músculo-articular.
- Es muy importante no entrar en procesos anaeróbicos lácticos. Es mejor una actividad de baja intensidad y con descansos activos (mediante juegos).
- El mando directo típico del zumba puede llegar a aburrir y estancar al alumnado. Se recomienda introducir otras variantes metodológicas (asignación de tareas, resolución de problemas, o juegos).
- Utilizar música significativa, es decir, los niños son más sensibles y se motivan más con una música conocida, que con una música que, si bien sea más apropiada para la actividad, no les va a sonar de nada. Es importante establecer un vínculo entre la actividad y sus componentes (como la música...)
- Controlar y plantear actividades modificadas o alternativas para alumnado con problemas osteo-articulares.
- No realizar esta actividad en suelos demasiado duros, o demasiado blandos. Ambos provocan lesiones y sobrecargas. El parquet sería un buen lugar para realizar estas actividades.

2. La coreografía. Aspectos y estructura

A diferencia de lo que se suele pensar, las coreografías que se utilizan o crean en las clases de zumba escolar, son las mismas que en el zumba de los gimnasios, pero rebajando la dificultad de las mismas.

Cuando preparamos una coreografía debemos tener en cuenta el tipo de música que vamos a utilizar, pues constituye un perfecto aliado ya que puede crear un efecto integrador que anime y

motive al grupo.

Las características de la música que se emplea son diversas, pues ésta la vamos a dividir en “beats” (pulsación). Cada grupo de 8 beats lo denominamos “frase musical” y 4 frases musicales forman una “serie musical”. Cada serie está iniciada por un “master beat” que es un beat, pero más fuerte.

La velocidad de la música la utilizaría en función de los objetivos. Si quiero una clase de alta intensidad utilizaría ritmos como la cumbia, merengue o reggaetón. Si mi objetivo es trabajar la expresión corporal, el trabajo en equipo o una clase de más baja intensidad utilizaría ritmos como la bachata, salsa, kizomba.

Esta velocidad será distinta según las fases de la sesión, siendo menor en el calentamiento y vuelta a la calma, y mayor en la parte principal.

3. Metodología

Según la dificultad de los ejercicios a realizar se utiliza un método u otro. Estos son los métodos más utilizados para realizar una sesión de zumba escolar:

- Método analítico

Se emplea cuando la tarea es muy compleja, facilitando su ejecución descomponiéndola en partes. Dentro de este método diferenciamos entre:

- Analítico puro: se ejecutan las partes de una tarea de forma separada, empezando por el elemento más importante y pasando sucesivamente a una síntesis final.
- Analítico secuencial: se ejecutan las partes en el mismo orden que la ejecución global.
- Analítico progresivo o método de cadena o enlace: se ejecuta una parte, y una vez aprendida se ejecuta otra, luego las dos juntas y así progresivamente hasta completar la tarea.

- Método global

Lo emplearemos cuando la tarea sea más simple y se pueda realizar como un todo. Existen diferentes posibilidades:

- Global con la modificación de la situación real: se facilita el aprendizaje porque se modifican las condiciones de ejecución.
- Global con la polarización de la atención: ejecutamos la tarea completa pero centramos la atención en un aspecto concreto de ésta, hasta que de manera progresiva se domine en su totalidad.
- Global pura: la tarea se ejecuta completamente.

En mi caso utilizaría la global pura. Se explica la coreografía de cada canción antes de ejecutarla, esto permite al alumnado que no se aburra repitiendo movimientos de manera excesiva y también libertad de movimiento en el estilo de la ejecución. También se elaborarían recursos didácticos como fichas en las que mostramos pasos de zumba, conceptos sobre las frases musicales y entregables a rellenar por parte de los alumnos, para que nos facilite la comunicación con la clase. Ver anexo (Sesiones prácticas).

Sistema de Evaluación

Competencias y criterios de evaluación

-Competencia cultural y artística. La danza enriquece las conductas motrices del individuo, a través de la dimensión artística y es una forma de acceso a la cultura.

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico. La utilización del espacio íntimo, próximo y social que tiene lugar al bailar favorece la interacción y el descubrimiento del mundo físico. ¿Qué mejor manera para interactuar con el mundo físico que vivenciándolo a través del movimiento?

- Competencia social y ciudadana. La danza favorece el desarrollo de habilidades sociales a través de la exploración de la dimensión expresiva y la pérdida del miedo al contacto con los otros.

- Autonomía e iniciativa personal. La danza ayuda a una mejora de la autoestima y el autoconcepto y otorga protagonismo al alumnado en la organización de tareas individuales y colectivas, favoreciendo un desarrollo progresivamente autónomo.

- Competencia para aprender a aprender. El establecimiento de metas alcanzables en situaciones motrices de danza, genera confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje.

- Competencia en comunicación lingüística. Cuando nos comunicamos oralmente, empleamos toda una serie de gestos que facilitan dicha comunicación. El desarrollo de la expresión corporal a través de la danza, optimiza el mensaje que se quiere transmitir cuando nos comunicamos.

- Competencia matemática. La danza desarrolla esta competencia a través de la realización práctica de formas geométricas y el cálculo de distancias y tiempos empleados al bailar.

- En la primera parte de la sesión vemos si es capaz de :

Lograr una relativa autonomía en la planificación del calentamiento. Pone en práctica calentamientos adecuados para practicar Zumba. Si es capaz de plantear o dirigir un calentamiento básico a un grupo pequeño antes de una sesión.

- En el caso de que hubiera alguna lesión podemos observar:

Si tiene un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante las lesiones. Identifica la aplicación adecuada en las primeras atenciones (limpiar una herida, o aplicar frío ante un traumatismo músculo-esquelético, o aplicando las técnicas básicas de masaje...).

- A la hora de trabajar en grupo, por ejemplo cuando creen sus pequeñas coreografías, veremos si:

Procedimentales

- Conocer y experimentar las partes de un calentamiento así como los tipos que existen y sus beneficios.
- Aplicar diferentes actividades referentes a las distintas partes del calentamiento.
- Ejecutar una amplia gama de ejercicios, actividades y tareas en torno a las Habilidades Genéricas
- Seguir el ritmo de la música, manifestando la expresividad del cuerpo

Actitudinales

- Aceptar sus propias posibilidades y limitaciones, y las de los demás.
- Valorar la propia imagen corporal, posibilidades y limitaciones de cada uno
- Adoptar una participación activa, colabora con los miembros de un mismo equipo y mostrar el respeto por las normas.
- Participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos
- Adoptar una actitud facilitadora ante el trabajo de equipo y la cooperación
- Respetar las limitaciones personales, y acepta las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, capacidad física, etc.

Conceptuales

- Apreciar y ser conscientes de la importancia del uso de los calentamientos en la Educación Física.
- Tomar conciencia de la importancia de tener una buena base en cuanto a Habilidad Básicas, para un mejor aprendizaje de las Genéricas.
- Conocer y afianzar las diferentes Habilidades Genéricas a través de actividades globales
- Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento personal, diseñando y practicando actividades físicas, rítmicas con y sin acompañamiento musical.
- Como al resto de participantes de su grupo, además, se les valorará la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo del grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

- En la fase final de una sesión o en la vuelta a la calma, podemos evaluar si:

Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de relajación más apropiadas para su nivel y sus necesidades

¿Cómo se va a evaluar?

El/la profesor/a evaluará mediante una ficha tipo que realizará antes de la sesión con los procedimientos que quiere que el alumno aprenda y si este los consigue se colocaran ítems positivos en las casillas correspondientes.

¿Qué se va a evaluar?

A parte de los conocimientos prácticos de las competencias adquiridas en los pasos básicos de zumba el/la profesor/a evaluará también la actitud del/la alumno/a, su implicación en la clase tanto con sus compañeros con el/la profesor/a, el ritmo, su actitud hacia la actividad y su compromiso con ella.

¿Cuándo se va a evaluar?

Se evaluará durante las sesiones que se realicen en las clases, el/la profesor/a estará observando a los/las alumnos/as y al final de la clase realizará las fichas.

¿Quién evaluará?

Evaluará el profesor.

FICHA DE OBSERVACION	SI	//	NO
Conoce los tiempos musicales.			
Muestra expresión en sus movimientos.			
Realiza los pasos básicos (marcha, step, viña...)			
Sigue el ritmo de la música			
Se implica en la clase con sus compañeros			
Su actitud hacia la clase es buena			
Contribuye a mejorar sus posibilidades de coordinación y control motor			
Atiende a las explicaciones			
Pierde el ritmo(se distrae)			
Realiza las tareas propuestas por el profesor			
Trae la vestimenta adecuada para la práctica de la actividad			
Colabora con los demás compañeros en una tarea			
-Observando las conductas motrices, la <u>ejecución técnica</u> :(pequeño examen trabajado en la sesión anterior)			

Memoriza los pasos de una frase musical		
Une pasos básicos con enlaces(step, marcha)		
Realiza de manera correcta de las transiciones (chassés)entre un paso básico y otro de dificultad		

5. El papel del/la maestro/a

Por otro lado, el papel del docente desempeñará un papel importante en la motivación del niño/a, así es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Debe estar preparado/a profesionalmente, conociendo los aspectos más importantes del desarrollo evolutivo de los niños.
- Debe tener inquietud por “recibir” formación permanente, ya sea a través de cursos, revistas...
- Debe utilizar un lenguaje fácil de entender y saber transmitir cariño y comprensión.
- No debe mostrar preferencias personales por ningún niño/niña en concreto.
- Debe tener en cuenta el nivel físico y técnico de cada niño sabiendo enfocar los contenidos dentro de la sesión, manteniendo un equilibrio de exigencias.

-Ideas obtenidas por la revista universitaria de la educación física y el deporte, año 2007 volumen V.

Conclusiones

La danza desde su perspectiva de actividad-experiencia educativa posee valor pedagógico, es un elemento valioso en un proceso de formación del ser humano, destinado a conseguir personas seguras de sí mismas, con posibilidades de actuar en el mundo y responsables en su relación con los demás.

La danza tiene validez pedagógica porque a través de su práctica puede incidirse en los siguientes aspectos propios de la educación física integrada:

- Adquisición y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas
- Adquisición y desarrollo de tareas motrices específicas
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas
- Desarrollo de capacidades coordinativas
- Adquisición y desarrollo de habilidades perceptivo-motoras
- Conocimiento y control corporal en general
- El pensamiento, la atención y la memoria
- La creatividad
- Aumento de las posibilidades expresivas y comunicativas
- Favorecer la interacción entre los individuos
- Socialización del individuo

Por todo lo expuesto en este trabajo, tengo la firme opinión que el zumba es una muy buena propuesta innovadora para que se imparta en las clases de educación física. Por la facilidad que tiene el alumnado de identificarse con las canciones, por cómo ayuda verdaderamente a la

integración trabajando estilos de baile de todos los países, la educación en valores que promueven este tipo de actividades recreativas.

No me he limitado simplemente a realizar un trabajo teórico, sino que también dejo buen material didáctico, para que pueda ser usado en adelante por profesionales de la actividad física y el deporte, concretamente docentes de educación física.

Gracias a estas aportaciones, en el futuro la educación física contribuirá a crear futuros alumnos más solidarios, sociables, y responsables ayudando así a crear una Educación Física más humana, creativa, alternativa e integral en pos de una sociedad y unas generaciones autosuficientes, con gran capacidad de relacionarse con las personas y un criterio propio.

Referencias

A

ADSHEAD, J. - *Describing the components of the dance*. En Adshead, J. (Ed.) *Dance analysis: theory and practice*. London. Dance Books. 1988. Págs. 21-40.

AGOSTI, L. - *Gimnasia educativa*. Madrid. Grefol. 1986.

ALEMÁN, C. F., & SERRANO, C. G. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Apunts: Educación física y deportes*, (66), 31-37.

ANTEQUERA, J. J. *Programación de aula en el Área de Educación Física: Proyecto de Trabajo para una clase de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) 2006-2007*. I.E.S. ARABULEILA DE CÚLLAR VEGA, GRANADA, ANDALUCÍA

AMORÓS. - *Nouveau Manuel d'Education Physique, Gymnastique et Moral*. Paris. Roret. 1838.

ARNOLD, P. J. *Educación física, movimiento y currículo*. Madrid. Morata. 1991.

ARRONDO, Á. P., & DEL ARGÁ, I. R. *4-Nuevas tendencias para educación física en secundaria*.

B

BELTRÁN, A. y otros. - *La Danza en la cultura tradicional de Castilla y León. Estudio y Pedagogía II*. Valladolid. Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y

León. 1998.

BLANCO, A. R., & JIMÉNEZ, M. B. (2005). *Música y salud: la danza calidad de vida*. In Envejecimiento, salud y dependencia (pp. 81-98). Universidad de La Rioja.

BONILLA, L. - La Danza en el Mito y en la Historia. Madrid. Biblioteca Nueva. 1964.

C

CAGIGAL, J. M. - Apuntes antropológicos: en torno a la educación por el movimiento. En Revista técnico profesional de educación física- RTPEF. 6 (1982) 1-7.

Decretos curriculares para la Educación infantil, básica y Bachiller en la comunidad del País Vasco. Anexo V: materias de Educación Secundaria Obligatoria, (pp. 593). Vitoria-Gasteiz (2010) Boletín Oficial del País Vasco nº 2109

CUÉLLAR, M. J., & TROYA, Y. *Tratamiento de la danza en el diseño curricular de educación secundaria para la Comunidad Autónoma de Canarias*.

D

DEWEY, J. - Algunos aspectos de la educación moderna. En Luzuriaga, L. Ideas pedagógicas del siglo XX. Buenos Aires. Losada. 1968. Págs. 11-19.

F

FERNÁNDEZ DEL VALLE, A. (2012) *Destrezas, habilidades y su desarrollo motor*. Facultad de Ciencias de la actividad física y el deporte. Apuntes Plataforma MOODLE: Vitoria-Gasteiz.

FERNÁNDEZ, I. LÓPEZ, B. y MORAL, S. (2005). *Manual de Aeróbic y Step*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

FUENTES SERRANO, Á. L. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. Tesis Doctoral Universitat de València.

G

GARCÍA RUSO, H. M^a. - *La danza en la escuela*. Barcelona. Inde. 1997.

GOFFMAN, I. (1959). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires, Amorrortu, 1987.

GRUPPE, O. - Estudio sobre la Teoría Pedagógica de la Educación Física. Madrid. INEF. 1976.

M

MEJÍA, F. M. (2011). *Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años*. Revista Hacia la Promoción de la Salud, 16(1), 156-174.

P

PARLEBÁS, P. (2001) Juegos, deporte y sociedad. Léxico de Praxiología motriz. Barcelona Paidotribo.

PANHOFER H. *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. España: Gedisa S.A.; 2005.

PIAGET, J. (1950). *Introduction à l'épistémologie génétique*

R

RIAL, T. *Revisión de los Métodos de Construcción Coreográficos en actividades dirigidas con soporte musical*

V

VIGUERA, S. (2009). *Las actividades dirigidas con soporte musical*. Acondicionamiento físico vol. I.

Z

ZULAIKA, Lm. (2005) 25 RAZONES PARA PRACTICAR DEPORTE. Beneficios psicológicos, sociales y valores educativos. Autoedición. ISBN.: 84-95840-18-9

Número de sesión: 1	Contenido: Introducción a la práctica del zumba.
<p>Objetivo de la sesión:</p> <p>-Procedimental: Familiarizarse con los pasos básicos de Zumba. Mejorar la capacidad del alumnado para realizar ejercicio físico al ritmo de una música.</p> <p>-Actitudinal: Inculcar a los alumnos un hábito de calentamiento y estiramientos antes y después de la sesión, respectivamente.</p> <p>-Conceptual: Aprender los pasos básicos del zumba y conocer aspectos básicos sobre la estructura de la música (beats) y las coreografías.</p>	<p>Técnica de enseñanza: Tradicional / Dirigida</p>
	<p>Estilo de enseñanza: Instrucción directa / Resolución de problemas</p>
	<p>Estrategia de la práctica: Global</p>
	<p>Recursos didácticos: Música (con diferentes ritmos) y fotocopias con pasos básicos.</p>
	<p>Información teórica inicial: En esta sesión vamos a explicar y practicar los pasos básicos del zumba, así como trabajar otros elementos fundamentales necesarios para posteriores sesiones (ritmo de la música, calentamiento y estiramientos).</p>
<p>Duración: 50-55 minutos</p>	
<p>Lugar: Gimnasio del centro educativo</p>	
<p>Organización: En el calentamiento, bloque general y estiramientos, todos dirigidos hacia un frente común, en filas horizontales mirando al profesor, excepto en ciertas partes del calentamiento (carrera, carrera lateral, tres pasos y salto vertical, y saltos laterales) y el juego de dar pasos al ritmo de la música.</p>	
<p>TAREA A REALIZAR</p>	
<p>-Calentamiento general: (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera • Carrera lateral • Skipin • Circunducción de brazos • Circunducción de rodillas y tobillos • Tres pasos y salto vertical • Saltos laterales 	
<p>-Parte principal: (35 minutos)</p> <p>Dentro del núcleo de la sesión se realizarán dos actividades. En la primera parte (15 minutos) , se realizarán unos juegos para trabajar pasos básicos, expresión corporal, para lo que se utilizarán gran variedad de canciones de zumba.</p> <p>5 minutos → Juego 1: “Mi caballito y yo”</p> <p>Desarrollo: Los alumnos en dos equipos formados en hileras, realizaran el paso del galop en línea recta, le darán la vuelta a una bandera que se colocara a una distancia determinada, regresan de la misma forma le dan una palmada a su compañero y se incorporan al final. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente el paso galop.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar correctamente el paso galop. • Gana el equipo que primero termine y lo realice correctamente. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminuir o aumentar la distancia • En línea recta o en zigzag. 	

5 minutos → Juego 2 : “yo soy hércules”

Desarrollo: repetir esta canción como indique el/la profesor/a, e ir representando las acciones. Trabajo de expresión corporal.

*yo soy hércules
mi madre es sonámbula
mi madre es sonámbula
mi padre no hace nada
mi padre no hace nada
se pasa todo el día, sentado en una silla
se pasa todo el día, sentado en una silla
acariciando al gato y tirándole del rabo
acariciando al gato y tirándole del rabo*

Variantes: Cantar muy alto, alto, en voz baja y muy bajito. Exagerar los movimientos o realizarlos muy pequeños, en función de la intensidad.

5 minutos → A continuación, daremos una breve explicación teórica a cerca de beats, frases, ritmo grupos musicales y coreografías (Anexo).

JUEGOS:

- Dar palmadas al ritmo de la música (una palmada por beat)
- Caminar/correr al ritmo de la música (un paso por beat)

En la segunda parte (20 minutos), se entregarán unas fotocopias en las que aparecerán los pasos básicos de zumba con una fotografía de su ejecución, y los practicaremos uno por uno todos los alumnos al mismo tiempo. Realizamos 3 minutos cada ejercicio con base musical de fondo, de lento a rápido

1.-MARCHA → Bajo impacto, 2 tiempos:

1er tiempo: subo y bajo pie derecho.

2º tiempo: subo y bajo pie izquierdo.

2.-UVE → Bajo impacto, 4 tiempos:

1er tiempo: pie derecho pisa diagonal derecha hacia delante.

2º tiempo: pie izquierdo pisa diagonal izquierda hacia delante.

3er tiempo: pie derecho vuelve hacia detrás a la posición inicial.

4º tiempo: pie izquierdo vuelve hacia detrás a la posición inicial.

3.-VIÑA O GRAPEVINE (Viguera, S. (2009).) → Bajo impacto, 4 tiempos:

1ert tiempo: pie derecho abre hacia el lado derecho.

2º tiempo: pie izquierdo cruza detrás del derecho.

3ert tiempo: pie derecho abre hacia el lado derecho.

4º tiempo: pie izquierdo se une con el derecho volviendo a posición inicial.

4.-MAMBO → Bajo impacto, 4 tiempos:

1er tiempo: pie derecho pisa delante.

2º tiempo: pie izquierdo pisa en el sitio.

3er tiempo: pie derecho vuelve a posición inicial.

4º tiempo: pie izquierdo pisa en el sitio.

5.-LUNGE → Bajo impacto, 2 tiempos:

1er tiempo: pie derecho abre hacia el lado derecho.

2º tiempo: pierna izquierda en extensión.

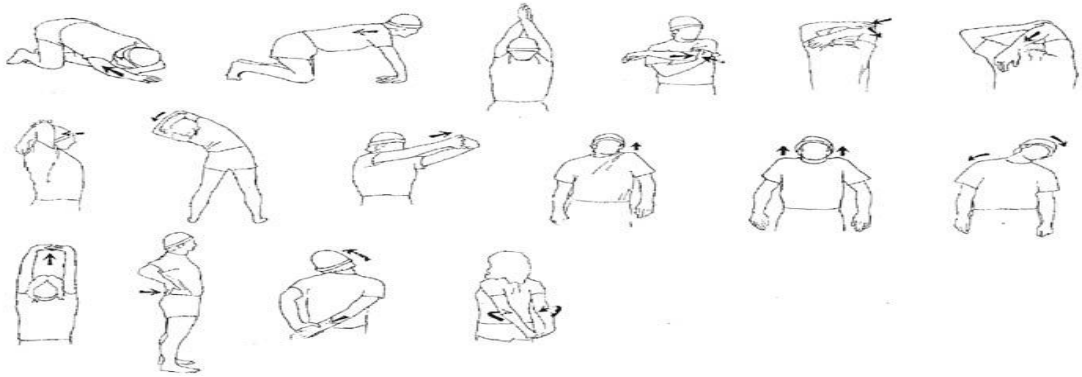
6.-STEP TOUCH → Bajo impacto, 2 tiempos:

1er tiempo: pie derecho abre hacia el lado derecho.

2º tiempo: el pie izquierdo toca suelo con la punta.

-Vuelta a la calma: (5-10 minutos)

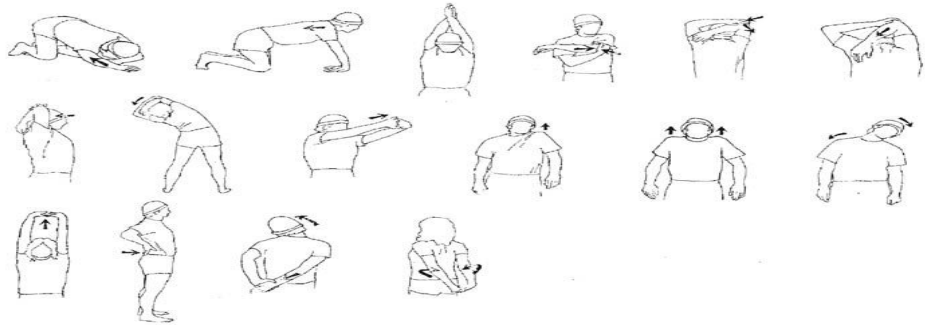
Seguiremos la hoja de estiramientos (anexo). Así mismo, durante la realización de los estiramientos, se hablará a los alumnos de la importancia de los mismos para concienciarlos e inculcarles este hábito positivo.



Número de sesión: 2	Contenido: Iniciación a los pasos básicos de zumba.
Objetivo de la sesión: -Procedimental: Aprender e interiorizar los pasos básicos. Enlazar unos pasos con otros por medio de transiciones. -Actitudinal: Implicar al alumnado en la tarea. -Conceptual: Conocer los nombres de los pasos básicos. Aprender nuevos pasos en esta sesión	Técnica de enseñanza: Tradicional / Dirigida
	Estilo de enseñanza: Instrucción directa / Resolución de problemas
	Estrategia de la práctica: Global
	Recursos didácticos: Música
	Información teórica inicial: Breve explicación de los beats y masterbeats. Explicación de los pasos básicos e introducción en la música.
Duración: 50-55 minutos	
Lugar: Gimnasio del centro educativo	
Organización: Parte del calentamiento, parte principal y vuelta a la calma todos dirigidos hacia un frente común con distancia de 2 metros entre alumnos mirando al profesor.	
<u>TAREA A REALIZAR</u>	
-Calentamiento general: (10 minutos) Calentamiento general para activar el cuerpo a la práctica del zumba. <ul style="list-style-type: none"> - Moverse por el espacio y cambiar de dirección al cruzarse con un compañero. - Corriendo todos en círculo, a la orden del profesor agacharse, saltar o cambiar de dirección. - Diversos ejercicios de calentamiento general. 	
-Parte principal: (35-40 minutos) Realización de un bloque de zumba, bloque básico de zumba dirigido por el/la profesor/a. Se explicará lenta y paulatinamente paso a paso ya que los alumnos aún carecen de formación de zumba. Progresión a realizar con cada frase musical : <ol style="list-style-type: none"> 1.- El/la profesor/a realizará la primera frase musical, con música de fondo ambiental (1 minuto) 2.- Imitación por parte de los/as alumnos/as juntos tarareando códigos: derecha- adelante, izquierda- atrás (3 minutos) 3.- A continuación se repite sin tararear (1 minuto) 4.- Realizaríamos la primera frase musical a ritmo normal (2 minutos) 5.- Finalmente, bailaríamos esta frase musical con la música y ritmo correspondiente (3 minutos) 	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Marcha Delante + Step Derecha	Step Izquierda + Marcha Atrás
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Step Diagonal Derecha - Izquierda	“V” Derecha + Step Derecha
Se explicarán uno por uno cada ejercicio a la vez que se explican las secuencias, los beats y cómo introducir cada ejercicio en la música. Seguiremos este orden: Marcha Delante, Marcha Atrás, Step Derecha, Step Izquierda, Step Diagonal y “V”; para luego ir introduciéndolos uno por uno en la coreografía de esta sesión de 1 master beat.	

-Vuelta a la calma: (5-10 minutos)

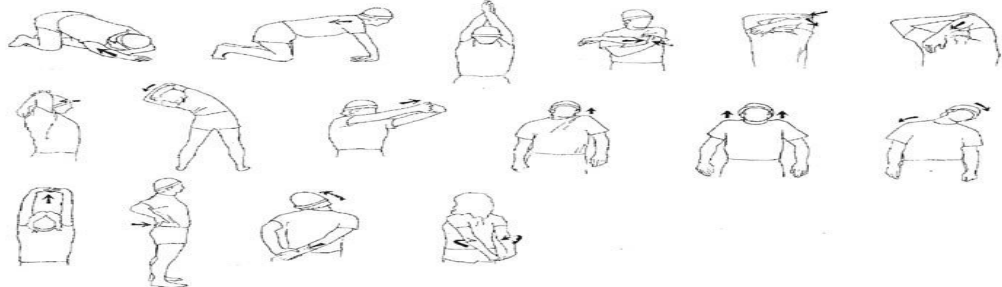
- Estiramiento de los músculos más trabajados. Según la tabla (anexo)
- Respiraciones + aplauso grupal.



Número de sesión: 3		Contenido: Propuesta coreográfica	
Objetivo de la sesión: -Procedimental: Dar significado a esas habilidades aprendidas en sesiones anteriores y conseguir ejecutar una coreografía de dos bloques musicales. -Actitudinal: Participar activamente en la clase. -Conceptual: Seguir el ritmo de la música correctamente.	Técnica de enseñanza: Tradicional / Dirigida		
	Estilo de enseñanza: Instrucción directa / Resolución de problemas		
	Estrategia de la práctica: Global		
	Recursos didácticos: Música y posters con los nombres de los pasos básicos.		
		Información teórica inicial: En esta sesión vamos a trabajar varios pasos básicos del zumba con el fin de que los puedan enlazar y conseguir realizar una coreografía de 2 bloques, al principio de la clase mirarán unos posters en los cuales tendrán los pasos básicos dibujados.	
Duración: 50-55 minutos			
Lugar: Gimnasio del centro educativo			
Organización: Durante toda la clase estarán todos dispuestos en un bloque común.			
TAREA A REALIZAR			
-Calentamiento general: (10 minutos) para la activación de todos los músculos que vamos a trabajar. -Movilidad articular general siguiendo un orden lógico, de arriba-abajo (2 minutos) -Calentamiento muy sencillo específico ,a ritmo de zumba (8 minutos) 8 puntas, 8 talones atrás, 8 rodillas arriba, brazos lateral, brazos arriba (repetir) -Parte principal: (35-40 minutos) Realización de 2 bloques de zumba, dirigidos por el/la profesor/a. Progresión a realizar con cada bloque musical : 1.- El/la profesor/a realizará el primer bloque musical, con música de fondo ambiental (2 minutos) 2.-Imitación por parte de los/as alumnos/as juntos tarareando códigos: derecha- adelante, izquierda- atrás (5 minutos) 3.- A continuación se repite sin tararear (3 minutos) 4.-Realizaríamos la primera frase musical a ritmo normal (2 minutos) 5.- Finalmente, bailaríamos esta frase musical con la música y ritmo correspondiente (8 minutos)			
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Marcha	“V” Adelante + “V” atras	Viña derecha	“V” Adelante + ”V” Atras
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Doble Step Derecha	Doble Step Izq	Viña izquierda	Step Derecha + Step izquierda

-Vuelta a la calma: (5-10 minutos)

- Estiramiento de los músculos más trabajados.
- Respiraciones + aplauso grupal.



Número de sesión: 4		Contenido: Propuesta de enlaces y transiciones de habilidades trabajadas.	
Objetivo de la sesión:		Técnica de enseñanza: Tradicional / Dirigida	
<p>-Procedimental: Dar significado a esas habilidades aprendidas a través de la realización de formas encadenadas y diversas, ya que el objetivo fundamental es buscar la fluidez y buen enlace entre todas las habilidades coreográficas, elementos de dificultad.</p> <p>-Actitudinal: Favorecer una mayor autonomía del alumno/a mediante la creación de nuevos ejercicios.</p> <p>-Conceptual: Partir del nivel adquirido del alumno/a en las sesiones anteriores, es decir tener en cuenta sus experiencias previas en pasos de zumba</p>		<p>Estilo de enseñanza: Instrucción directa / Resolución de problemas</p> <p>Estrategia de la práctica: Global</p> <p>Recursos didácticos: Música (con cambios de ritmo)</p> <p>Información teórica inicial: Vamos a trabajar las diferentes formas de enlazar unos pasos con otros, así como, la realización de manera creativa por parte de los alumnos de pequeñas coreografías en grupos de 4 a 6 preferiblemente mixtos. Estos proyectos se presentarán en la sesión 5 a modo de examen final.</p>	
Duración: 50-55 minutos			
Lugar: Gimnasio del centro educativo			
Organización: En el calentamiento, bloques dirigidos y vuelta a la calma todos dirigidos hacia un frente común, en filas horizontales mirando al profesor. Durante el trabajo del proyecto formaciones espaciales elegidas por los componentes de cada grupo,			
TAREA A REALIZAR			
-Calentamiento específico de zumba: (10 minutos)			
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Marcha D+ Step D	“V”D+ Femoral D	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Doble Step D-I	Piso-toco + Jumping Jack D	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
-Parte principal: (35-40 minutos) Realización de 1 coreografía, en 4 bloques dirigidos por el/la profesor/a (30 minutos) .Posteriormente pasarán a trabajar los alumnos divididos en grupos de 4 a 6 preferiblemente mixtos de cara a la presentación del proyecto tendrán que realizar dos frases musicales (dos 8) con los pasos vistos en clase y repetirla 4 veces, el día del examen. Podrán contar con el/la profesor/a para la resolución de conflictos y orientar la tarea (10 minutos).			
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Marcha adelante + step D	Steps atrás+ “V”	Caja D + chassé	Caja I + chassé
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Viña lateral D	Viña lateral I	Pisotoco D+I	Doble Step estático I
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
“V” abierta D + Femoral	Lunge dobles	Tocapunta D-I	Jumping Jack cruzo
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Básico + Rodilla arriba D	Rodilla arriba I + twist	Viña giro D-vuelta	Sky D

-Vuelta a la calma: (5-10 minutos)

- Estiramiento de los músculos más trabajados.
- Respiraciones + aplauso grupal.





Número de sesión: 5		Contenido: Evaluación de los proyectos		
Objetivo de la sesión: -Procedimental: Ejecutar los pasos correcta, todos acorde al ritmo de la música. -Actitudinal: Implicar al alumnado en la tarea. Buena experiencia en el campo de las relaciones interpersonales que de paso al trabajo en equipo y a una participación responsable - Conceptual: Conocer las partes de la coreografía, percepción espacial y temporal del proyecto por parte de los miembros del equipo.	Técnica de enseñanza: Activa / Continua		Estilo de enseñanza: Aprendizaje por proyectos / Project Based Learning (PBL)	
	Estrategia de la práctica: Global			
	Recursos didácticos: Música			
	Información teórica inicial: Presentación de las coreografías por parte de los grupos de alumnos			
Duración: 50-55 minutos				
Lugar: Gimnasio del centro educativo				
Organización: Los/as alumnos/as irán saliendo por grupos hacia un frente común en el que les observarán el resto de los compañeros. Dentro de los límites, cada grupo se dispondrá como ellos quieran.				
TAREA A REALIZAR				
-Calentamiento: (10 minutos) -Movilidad articular, diferentes tipos de carreras y saltos -Dinámicas de grupo: ir corriendo y darse un abrazo a la voz de ¡YA! -Estiramiento breve de los músculos más importantes a trabajar. -Parte principal: (35-40 minutos)				
Exposición de los proyectos según el orden previamente asignado por parte del/la profesor/a, los/as alumnos/as pasarán a defender su coreografía. El resto de compañeros/as irá evaluando las ejecuciones de los proyectos. Evaluación por semejantes, es decir, todos evaluarán lo de todos siguiendo una plantilla proporcionada por parte del profesor.				
	0 puntos	1 punto	2 puntos	Total _/6
Uso práctico de la música (ritmos, adecuación)	-Más de 1 componente se pierde constantemente con la música	-La adecuación de la música es descuidada en algún momento por un componente del grupo.	-Cumple con todas las exigencias.	
SINCRONISMO (Nº de veces que no realizan el movimiento al mismo tiempo)	Muy deficiente Más de 11 veces	Deficiente Máximo 10 veces (6 a 10)	Aceptable Máximo 5 veces	
Presentación y compañerismo	Muy descuidada, no proyecta con el público ni relación entre los componentes	Cuida la presentación pero no de forma esmerada.	Presentación esmerada en cuanto a la proyección con el público y entre compañeros	



Vuelta a la calma: (5-10 minutos)

- Dar la enhorabuena por parte del/la profesor/a y el feedback de los aspectos mejorables a nivel general.
- Recogida de hojas de evaluación entre semejantes + aplauso grupal.

Ficha teórica de zumba

- Tiempos musicales (pulsos o beats):

Marcan el ritmo y la velocidad de la ejecución de los pasos en una canción.

-Las notas **blancas**: son las notas bajas o tónicas de una canción (Viguera, S. (2009).)

-Las notas **negras**: son las notas tónicas más las notas subtónicas (notas altas) de una canción.

(Viguera, S. (2009).)

1 NOTA BLANCA = 2 NOTAS NEGRAS

*Aclaración = en un compás binario la nota blanca sería la que recorre todo el espacio de la mano arriba y abajo (Unoooo) y la nota negra sería el tiempo en el que la mano está arriba o abajo (uno-uno).

Fernández del Valle, A. (2012).

- Frases musicales:

Una frase musical es una secuencia que se repite a lo largo de toda la canción. Consta de ocho tiempos.

- Pasos básicos:
- **MARCHA** → Bajo impacto, 2 tiempos:

1er tiempo: subo y bajo pie derecho.

2º tiempo: subo y bajo pie izquierdo.

- **UVE** → Bajo impacto, 4 tiempos:

1er tiempo: pie derecho pisa diagonal derecha hacia delante.

2º tiempo: pie izquierdo pisa diagonal izquierda hacia delante.

3er tiempo: pie derecho vuelve hacia detrás a la posición inicial.

4º tiempo: pie izquierdo vuelve hacia detrás a la posición inicial.

- **VIÑA O GRAPEVINE** (Viguera, S. (2009).) → Bajo impacto, 4 tiempos:

1er tiempo: pie derecho abre hacia el lado derecho.

2º tiempo: pie izquierdo cruza detrás del derecho.

3er tiempo: pie derecho abre hacia el lado derecho.

4º tiempo: pie izquierdo se une con el derecho volviendo a posición inicial.

- **MAMBO** → Bajo impacto, 4 tiempos:

1er tiempo: pie derecho pisa delante.

2º tiempo: pie izquierdo pisa en el sitio.

3er tiempo: pie derecho vuelve a posición inicial.

4º tiempo: pie izquierdo pisa en el sitio.

- **LUNGE** → Bajo impacto, 2 tiempos:

1er tiempo: pie derecho abre hacia el lado derecho.

2º tiempo: pierna izquierda en extensión.

- **STEP TOUCH** → Bajo impacto, 2 tiempos:

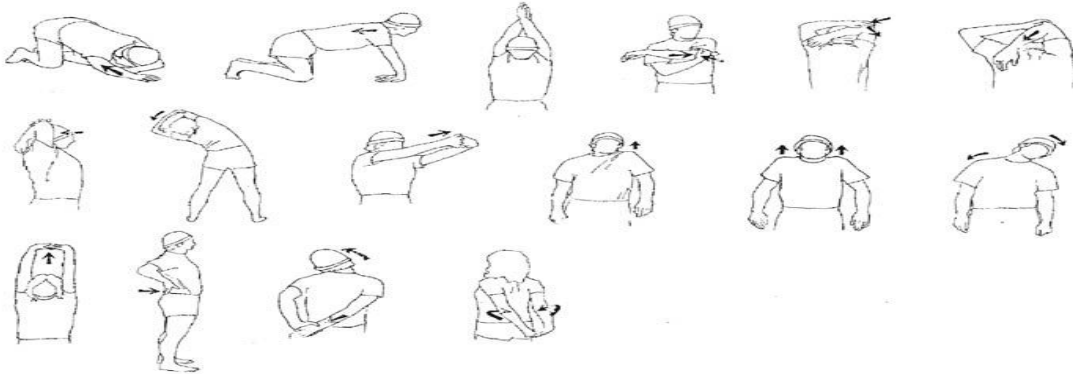
1er tiempo: pie derecho abre hacia el lado derecho.

2º tiempo: el pie izquierdo toca suelo con la punta.



Tabla de estiramientos

Tren superior



Tren inferior

