

## Musicomotricidad: la música como herramienta psicomotriz en Educación Física

### Musicomotricity: music as psychomotor tool for Physical Education

Daniel González Serrano

Colegio Liceo Juan de la Cierva (España)

**Resumen.** La música estimula las emociones, la desinhibición y el estado de ánimo. Se posiciona como un recurso educativo muy interesante, pero su aplicación aparece poco desarrollada en las programaciones didácticas escolares, fuera de la propia asignatura musical. Su utilidad se pone de manifiesto en el área de Educación Física como complemento psicomotriz, pues la relación entre emociones, conocimiento y motricidad favorece un desarrollo competencial holístico. No obstante existe cierta carencia de soporte formativo y académico en este sentido, y la comunidad educativa presenta dudas acerca de cómo implementar la musicomotricidad en sus clases. Se observa que el empleo de música en Educación física suele reducirse a acompañamiento en clases de danza, desaprovechando así sus características creativas y comunicativas. Por ello se justifica aquí un mayor empleo, y se ofrecen herramientas, recursos y un ejemplo de Unidad Didáctica como ayuda para su implementación.

**Palabras clave:** Educación primaria, métodos de enseñanza, innovación docente, educación física, música, psicomotricidad.

**Abstract.** Music stimulates emotions, the lack of inhibition and the mood. For that reason, it is considered as a very interesting educational resource. Nevertheless, its application seems to be little developed in school didactic schedules, apart from music subject. Its utility brings to light in the area of Physical Education as a psychomotor complement, regarding the relationship between emotions, knowledge and motricity, which benefits a holistic competence development of students. However, there is some lack academic support in that sense, and the educational community presents doubts about how to implement musicomotricity in their classes. It is noted that the use of music in Physical Education is usually reduced to an accompaniment of dance classes, missing this way its creative and communicational characteristics. Therefore, it is here justified the proposal of its use, and both tools and resources are offered, as well as an example of a teaching unit to help its implementation.

**Keywords:** Primary education, teaching methods, teaching innovation, physical education, music, psychomotor education.

### Introducción

A pesar de los estudios sobre la influencia de la música en la percepción y entendimiento humanos, la formación del profesorado de Educación Física en su aplicación durante las clases presenta importantes vacíos (Learreta & Sierra, 2003); aunque el 81,4% de los profesores de Educación Física ha estudiado alguna asignatura relacionada con música, esta asignatura no se enfocaba a su aplicación en el aula, y solo un 11,4% de ellos considera suficiente esta formación. Es alarmante que solo el 22,1% del profesorado opine que la oferta existente de formación posgrado en este campo sea suficiente para cubrir sus necesidades docentes (García, et al., 2004). Y sin embargo, la ausencia de estudios con fecha más reciente evidencia este vacío.

Asimismo, la Psicomotricidad es una disciplina que

disfruta de un auge creciente. No obstante, la formación de estos profesionales es confusa, sin que exista normalización en los estudios oficiales de los profesores de Educación Física, por ejemplo. Mucho menos acerca de la Musicomotricidad como técnica de empleo de música como herramienta psicomotriz.

Se ha observado cierta carencia de artículos académicos recientes acerca del trabajo con música en las clases de Educación Física al margen de su relación con la expresión corporal (una búsqueda en Google Scholar del término «musicomotricidad» no arroja más que un resultado de su aplicación en Educación Infantil o Primaria desde 2017), a pesar de que, por sus características rítmicas, es un aliado eficaz de la motricidad y despertada el interés de los pequeños. Esta perspectiva es lo que hace valiosa a la Musicomotricidad. Parece por ello casi evidente el efecto positivo que la sinergia entre psicomotricidad y música tendría en las clases de Educación Física.

Se ofrece aquí una propuesta de aplicación de Musicomotricidad en Educación Física, con la inclusión de un esbozo de programación que pueda ayudar a los

profesionales de la educación en su labor docente.

### *La psicomotricidad como concepto educativo*

Ernest Dupré (1907) manifestó la relación entre neurología y psiquiatría con motricidad. Fue el primero en emplear el término Psicomotricidad. Años después, Wallon (1925) siguió la línea de investigación de Dupré analizando los estadios del desarrollo mental y psicomotor del niño, estableciendo que psiquismo y motricidad representan la expresión de las relaciones del sujeto con el entorno: las actividades no tienen un fin en sí mismas, sino que son medios de enriquecimiento psicomotor. Posteriormente, Heuyer (1962) constataría la importancia de la educación motriz en el ámbito pedagógico. Desde entonces la Psicomotricidad ha ido consolidándose en el ámbito educativo, y la figura del psicomotricista se sugiere como parte de los servicios educativos (Berruezo, 2000), definida por la Federación de Asociaciones de Psicomotricistas del Estado Español (2021) como: «profesional que se ocupa, mediante los recursos específicos derivados de su formación, de abordar a la persona cualquiera que sea su edad, desde la mediación corporal y el movimiento». Y el Forum Europeo de Psicomotricidad declara a los psicomotricistas expertos en el campo del movimiento encaminado a mejorar las funciones psicosociales y la salud en cualquier edad (European Forum of Psicomotricity, 2012).

La Psicomotricidad no se ocupa del movimiento humano en sí mismo, sino de la comprensión del movimiento como factor de desarrollo y expresión del individuo en relación con su entorno. El movimiento como fenómeno de comportamiento no puede aislarse de factores psíquicos y emocionales. Solo considerado globalmente, integrando tanto los movimientos expresivos como las actitudes significativas, se puede percibir la especificidad motriz y actitudinal del ser humano (Da Fonseca, 1996). Algo similar exponen Berruezo (1995) y Aucouturier (2004) al explicar que de la actividad motriz se derivan aprendizajes y estímulos que influyen en la identidad a nivel social, intelectual y emocional de los niños. Y viceversa, también las emociones y la afectividad del discente influyen en sus comportamientos motrices (Ajuriaguerra, 1986). De hecho, Vayer (1985, p.52) asevera que: «la primera educación no puede ser otra cosa que global, partiendo de lo ya vivido, y esto precisamente es lo que se propone la Psicomotricidad». Por tanto, la Psicomotricidad es una disciplina que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio

del cuerpo y del movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral (Muniáin, 1997); y de esta forma puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre motricidad y psiquismo como entre el individuo y el mundo exterior (De Lièvre & Staes, 1992).

La Psicomotricidad se posiciona así como una muy útil herramienta en el ámbito educativo, especialmente hasta alcanzar un desarrollo motor adecuado a los 7-12 años, gracias a que ayuda a desarrollar aspectos de la personalidad del niño o niña como el cognitivo, el afectivo, el social y el motor, así como a conseguir aprendizajes como lectoescritura o grafomotricidad: el educando conocerá su cuerpo, y a través de él y del desarrollo de sus habilidades también conocerá el mundo que le rodea (Gutiérrez, 2009; Bilbao et al., 2012).

En esta misma línea de pensamiento Piaget (1975) afirmó que la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz de los niños. En los primeros años de vida la educación del niño es psicomotriz. El conocimiento y el aprendizaje se centra en la acción del niño sobre el medio, los demás y las experiencias, a través de su acción y movimiento: mediante el movimiento el niño va organizando mentalmente el mundo exterior. Apoyando esta idea, Vayer (1985) opina que hay un estrecho paralelismo entre el desarrollo de las funciones motrices, del movimiento y de la acción, y el desarrollo de las funciones psíquicas. Existe una íntima relación entre la acción pedagógica en los primeros años y el posterior desarrollo global del niño, de tal forma que una adecuada educación psicomotriz constituirá la base de una equilibrada evolución psicofisiológica (Berruezo, 2000), ya que el dominio corporal es el primer elemento del dominio del comportamiento (Le Boulch, 1981). Por ello, la Psicomotricidad puede ser una herramienta realmente útil en el ámbito escolar, y además su empleo queda respaldado en el marco legal: el propio currículo educativo establece un área destinada a la comunicación y a la representación, refiriéndose al lenguaje corporal, y esto es necesariamente trabajable a través de Psicomotricidad.

### *La música en el ámbito psicomotriz: musicomotricidad*

La música como recurso educativo está débilmente explorada, especialmente en el campo de su aplicación práctica. Dentro del ámbito de la Educación Física su empleo a menudo se reduce al acompañamiento en ac-

tividades de baile. Sin embargo, la música, como otros lenguajes artísticos, representa un papel muy importante en el desarrollo personal del alumno como vehículo de expresión de ideas, experiencias y sentimientos, contribuyendo por ello a su desarrollo integral (Romero, 2004). Las actividades de integración sensorial permiten aunar las sensaciones que experimenta el propio cuerpo con las que se reciben del exterior (gusto, vista, tacto, oído, olfato, movimiento, gravedad y posición en el espacio), procesándolas y favoreciendo el aprendizaje académico y del comportamiento social (Ayres, 1979).

En este contexto, el uso profesional de la música optimiza las capacidades físicas, sociales, comunicativas, emocionales e intelectuales (Federación Mundial de Musicoterapia, 2011). El discurso sonoro-corporal favorece los procesos de crecimiento y adaptación social, actuando sobre las áreas sensorio-motriz, afectiva y cognitiva (Camacho, 2006) y, en el caso de los niños, mitiga trastornos que impiden su adecuada socialización en el entorno escolar, ya que los niños tímidos se benefician de prácticas como la percusión corporal, al conocer los aspectos liberadores del ruido y la expresión (Fernández, 2008). Esta autora incide en que la Musicoterapia puede emplearse para combatir problemas de aprendizaje y comportamiento, desarrollo de cualidades volitivas (como persistencia y tenacidad) y crear una mayor motivación hacia la escuela.

Tanto desde un punto de vista antropológico como etnológico, se puede decir que la actividad física y la música combinan bien. Riveiro (1996) expone que el pulso es, en nuestro cuerpo, el orden tímbrico-repetitivo más ordenado, análogo a la música y fundamentando la estructura rítmica del movimiento corporal: La necesidad de su igualdad repetitiva configura la estructura que fundamenta la rítmica, del mismo modo que el cuerpo en movimiento reacciona a él con propiedad y mimetismo; por ello en el músculo encontramos el medio más adecuado de todo ritmo musical. Al escuchar música el cuerpo se mueve de forma instintiva, desarrollando la expresión corporal y esquemas propios de relación espacial y temporal que facilitan la creatividad del discente (López, Pozo, Fuentes & Vicente, 2020). Y los efectos físicos que la música provoca (variaciones en el ritmo cardíaco y respiratorio, tamaño pupilar, respuesta galvánica de la piel, cambios en la función endocrina, y respuestas a nivel cortical), así como los emocionales, pueden dirigirse de modo que favorezcan el aprovechamiento docente de la clase de Educación Física.

Si las tradicionales técnicas de control motriz, con-

centración, atención, etc. se conjugan con experiencias musicales, entonces se verán potenciadas (Hargreaves, 1998), además de contar con ventajas añadidas como la optimización de otras áreas del conocimiento al relacionar la imagen auditiva y visual con la representación mental y la ejecución motriz, y favorecer el interés del educado empleando la diversión como vehículo. Se consigue así desarrollar las posibilidades psicofisiológicas, cognitivas y perceptivas del niño de un modo más rico, estimulando la motricidad.

Efectivamente, para los niños la música supone una fuente de energía, de actividad, de movimiento, de alegría y de juego, y esta conjunción de música y movimiento no solo mejora sus capacidades motoras, sino que le ayuda a expresar sus sentimientos y desarrollar su creatividad (Corrales, 2005). La música se convierte así en un vehículo comunicativo con inmensas potencialidades representativas que favorecen la inmersión del alumno en las actividades motrices durante la clase (Gértrudix & Gértrudix, 2012).

Al trabajar con sonidos además de movimientos se estimula el cerebro con informaciones de fácil reconocimiento e interpretación, que ayudan a reequilibrar y a modificar bloqueos del sistema psíquico-emocional de manera instintiva (Araujo & Gabelán, 2010). La música ayuda al discente a desarrollar la coordinación motriz con movimiento de asociación y disociación, destrezas y medios de expresión corporal, improvisación, liberación de la energía reprimida y sensibilización emocional (González & Prieto, 2009).

Para ello, el docente debe programar las sesiones teniendo en cuenta los efectos que los diferentes estilos musicales pueden tener. Los profesores son los profesionales que deben acercar la Musicomotricidad a los niños de forma cálida, a la vez que rigurosa, preparando sistemáticamente las sesiones y siendo imaginativos, pues los niños de Educación Infantil y Primaria tienen gran necesidad de movimiento y curiosidad (Corrales, 2005; Pevidad, 2009).

### **La musicomotricidad en las clases de Educación Física**

La música es un recurso muy accesible, de bajo coste y fácil utilización que puede servir para crear un determinado ambiente o para acompañar diversas actividades y estimular la aparición de sentimientos o estados de ánimo, así como imágenes mentales. Su empleo en el desarrollo de las clases de Educación Física ofrece multitud de posibilidades para diversos objetivos

didácticos.

### *Justificación*

A pesar de la importancia que se da a la música en los Currículos educativos, se suele trabajar separadamente de las habilidades motrices. En la etapa preescolar se prioriza que los niños reconozcan su cuerpo, su lenguaje corporal, sus movimientos psicomotores y nociones básicas de coordinación motriz, mientras que en el paso a Primaria la Psicomotricidad no es contemplada en el Currículo como tal, y la música se recoge simplemente como Educación Musical, dirigida a adquirir habilidades interpretativas, auditivas y de danza (Carretero, Romero, Pons & Crespo, 2014).

La realidad docente está muy lejos de aprovechar el potencial que la música ofrece, tendiendo a un escaso uso que casi siempre se ciñe al contenido de Expresión Corporal; menos del 10% del profesorado de Educación Física la emplea con asiduidad. Uno de los principales motivos parece recaer en el hecho de que no se enseña al futuro profesional cómo utilizar la música como instrumento docente a lo largo de su etapa formativa. El 55% de los profesores de Educación Física se interesa por la realización de algún curso de formación para mejorar sus conocimientos sobre aplicación de técnicas musicales en las clases, ya que la mayoría del profesorado (el 85,7%) considera que la utilización de música en las clases de Educación Física es positiva, y opinan que hace más llevaderas las tareas más fatigantes, contribuyendo al aprendizaje del ritmo y la coordinación. No obstante, al 70,7% del profesorado le resulta difícil preparar una sesión docente donde se trabaje con música (García, Ureña & Antúnez, 2004), pese a la importancia creciente del empleo de TIC's (Tecnologías de la Información y la Documentación) y medios digitales en el espacio docente y del interés por conocer nuevas herramientas tecnológicas (Rodríguez, Cáceres & Alonso, 2018), entre las cuales se encuentra el empleo de la música en diferentes formatos, vías y situaciones. La razón puede deberse a prejuicios respecto del empleo de la música en las clases en base al reconocimiento de solo algunas de sus posibilidades, tales como acompañamiento en bailes, lo cual es un estereotipo muy reduccionista (Laerreta, 2003). Se evidencia la necesidad de una formación específica en TIC para el profesorado de Educación Física, sin la cual se les hace muy complicado incluir recursos tecnológicos en sus clases (Ladrón, Cabero & Almagro, 2019). Por ello es necesario dotar de nuevas herramientas a los docentes, quienes se enfrentan a situaciones cambiantes, nuevas ten-

dencias y modelos de enseñanza. A menudo se sienten desbordados ante las deficiencias de los actuales programas conducentes al Título de Maestro, y sienten que deben recabar información y conocimientos que contribuyan a su mejor labor docente, aunque en ocasiones no saben de qué manera adquirirlos. La inclusión de música en Educación Física es un ejemplo de esta situación.

La música es un medio para percibir el mundo, haciendo referencia a multitud de significados que el alumno puede interpretar, y que además siempre está en consonancia con la identidad cultural de la sociedad (Hormigos, 2010), por lo que facilita la integración del alumno en las clases y su identificación con las actividades motrices que se le requieran, además de lograr una mejor sensación de grupo que cohesione al aula en su diversidad. Por otra parte, la música favorece a través de la estimulación sensitiva la adquisición de competencias a que las clases de Educación Física deben conducir: favoreciendo los intercambios comunicativos; explorando su dimensión étnica en grupos heterogéneos favoreciendo la interacción; fomentando el aprender a aprender proponiendo a los alumnos crear melodías o ejercicios que las acompañen; favoreciendo la oportunidad de emplear tecnologías por ejemplo grabando videoclips; mejorando su capacidad de concentración y reflexión para descubrir lo que pueden y no pueden hacer desde un punto de vista motriz y contribuyendo a su autonomía. La inclusión de TIC's junto con la música, por ejemplo, en el caso de la creación de vídeos mencionada, favorece el trabajo activo y participativo del alumno, incidiendo en aspectos como la atención, la motivación, el clima del aula, la valoración positiva y la competencia digital (López, et al., 2020).

Otras funciones dentro de las clases de Educación Física que la música puede cumplir son mencionadas por Strachan y Hamilton (1989): motivar a los alumnos hacia la práctica del trabajo motor, pues estos se implican más gracias al contexto de aprendizaje que la música genera; alcanzar un clima favorable en el ámbito afectivo entre todos los componentes del grupo; servir como soporte para el movimiento, creando un conocimiento de movimiento y ritmo. Touriñán y Longueira (2010) describen varios beneficios a nivel cognitivo y socioafectivo, que contribuyen a la formación integral y equilibrada del alumno también desde las clases de Educación Física, e insisten en que la música:

- Mejora el control de los movimientos, especialmente en el desarrollo de la Psicomotricidad fina.
- Mejora del equilibrio y del control del cuerpo.
- Ayuda en el control de la respiración.

- Potencia los mecanismos de relajación.

Por su parte, Mereuta y Mereuta (2013), concluyen que el uso de medios audiovisuales en la clase de Educación Física es capaz de mejorar las habilidades neuromotoras y sensoriales de los discentes, favoreciendo un mejor desarrollo motor.

González y Prieto concluyeron que el uso de la música en las sesiones de Educación Física «facilita al niño acciones como pasar la pelota o mantener un ritmo determinado, aparte de la sencillez de este medio para aprenderse determinados contenidos. Además, la música favorece la predisposición al trabajo mejorando así la atención y la motivación, básicas para un buen rendimiento» (2009, Conclusiones, párr. 2). Demuestran así que «el uso de algo tan simple como la música aumenta el nivel de desarrollo motor del niño» (2009, Discusión, párr. 9).

Carretero et al. (2014) llaman la atención sobre el empleo de métodos musicomotrices, como el BAPNE, a estudiantes de Primaria con objeto de estimular el cerebro mediante el ritmo y el movimiento, juegos de coordinación, actividades biomecánicas, etc., favoreciendo el aprendizaje motor, la memoria, la concentración y los cinco tipos de atención (focal, sostenida, dividida, selectiva y alternante), mejorando la coordinación y la visión espacial, ayudando a definir la lateralidad de manera que el niño o niña afirme su lateralidad dominante, y desarrollando la inteligencia cinestésica del infante.

Por todo ello parece justificado el empleo de Musicomotricidad en las clases de Educación Física dirigidas a niños y niñas de Educación Infantil y Primaria.

### *Aplicación*

La Musicomotricidad en el ámbito de la Educación Física puede trabajarse en clase, en el patio o en una sala de usos múltiples (Pevidad, 2009). Esta autora explica que el aula no es el lugar más apropiado, debido a la existencia de mobiliario que puede entorpecer la movilidad, pero puede utilizarse música relajada junto con actividades motrices tranquilas; el patio parece un lugar más apropiado para la Musicomotricidad, aunque con restricciones atmosféricas y de audición de la música que pueden dificultar su aplicación; cuando en el centro educativo exista un aula de usos múltiples este puede ser el entorno más idóneo, pues conjuga espacios amplios y buena audición.

El docente debe procurar que el discente relacione música con actividad, juego, movimiento y alegría, para ayudarle a expresar de forma espontánea las sensaciones musicales (González & Prieto, 2009). El lenguaje

musical y el ritmo ofrecen multitud de posibilidades dinámicas y como apoyo didáctico, que favorecerán la aplicación de las técnicas psicomotrices en el aula, pudiéndose establecer con facilidad una relación entre movimiento, psicoemotividad y melodía-ritmo-armónica que posibilite una mejor consecución de los objetivos del Currículo (García, et al., 2004). Ayudará así a la consecución del desarrollo integral del niño. Tanto la música como el movimiento, en su calidad de lenguajes no verbales, van acompañados de emociones profundas que en los niños y niñas se corresponden con vivencias: La transformación del infante en aquello que podría llegar a ser constituye una magia preciosa explorable por la vía de la música y del movimiento corporal (Riveiro, 1996). En este sentido es importante notar si alguna música o canción en particular afecta a algún infante, por relacionarlo con algún episodio no agradable de su vida. De ser este el caso, de tratará de cambiar la misma para todo el grupo.

### *Recursos didácticos*

Las posibilidades de aplicación de la Musicomotricidad son muy amplias, y dependerán de la formación y creatividad del docente y de los objetivos que desee alcanzar, así como de los recursos de que disponga, de los aspectos a trabajar y de las edades de los niños y niñas (Pevidad, 2009). El objetivo es optimizar el proceso de enseñanza y la eficacia de la clase de Educación Física, de manera que es necesario evitar que la clase se convierta en un concierto o se creen situaciones de pérdida de disciplina o falta de comunicación entre profesor y alumno (Mereuta & Mereuta, 2013).

Mendiara(1999); Corrales(2005); y Schinca (1983)proporcionan algunos recursos didácticos básicos fácilmente adaptables a la musicomotricidad y aplicables a distintas situaciones:

### *Juego*

Es el instrumento metodológico básico, pues hace referencia a la actividad corporal y simbólica que el niño ofrece de manera espontánea; proporciona información acerca de su historia personal y afectiva; sobre su desarrollo madurativo en el ámbito motor; sobre el ámbito cognitivo mediante la manipulación y el uso creativo de los materiales que ponemos a su disposición; y socioafectivo a través de las relaciones que establece con el resto del grupo. Gracias a su combinación con música se favorece la desinhibición del niño a la hora de realizar las actividades motrices y se mejora el clima de la clase, así como las relaciones del grupo.

### *Representaciones*

Mediante representaciones se ofrece al discente la posibilidad de pensar jugando, representando por medio de los materiales sus sentimientos y emociones y creando construcciones en el espacio. La música potencia la creatividad, favorece las representaciones mentales, fomenta las destrezas y habilidades manipulativas. Asimismo, involucrando en mayor medida la globalidad de movimientos, se pueden perfeccionar aspectos como el equilibrio y la coordinación dinámica general, por ejemplo, trabajando con zancos. Se trata de una representación que comienza con la creación de los propios zancos por parte de los alumnos, el vestuario, etc. de forma que los alumnos tomen el papel de equilibristas en una historia musical.

### *Cuentos musicomotores*

Cuando el niño juega con un cuento, se libera de las situaciones de su vida personal, metiéndose en el papel del protagonista y llevando a cabo peripecias que posiblemente él solo no podría inventar ni llevar a cabo. Así, el niño puede comprender sus propias dificultades, no solo motrices, sino globales, y considerar la idea de que conseguirá superarlas.

Los cuentos permiten una ayuda especial al niño, pues se convierte en un instrumento de superación de conflictos. Es necesario tener en cuenta que al tratarse de una fantasía desarrollada para el educando, si se trabaja en profundidad debe hacerse con conocimientos psicológicos, pedagógicos o musicoterapéuticos.

Fernando Palacios, profesor de Pedagogía Musical del Conservatorio Superior de Música de Madrid, explica que la fórmula cuento-música hace las audiciones más entretenidas e interesantes para los niños: «Creo que la fórmula cuento-música es una de las mejores. El lenguaje musical y oral se llevan muy bien. El cuento hace que los niños se mantengan atentos, debemos intentar que la imaginación y el oído se involucren, y olvidarnos un poco de la vista. La experiencia de lo audiovisual hoy en día es la norma» (como se citó en Corrales, 2005), algo perfectamente extrapolable al ámbito motriz.

### *Espacios de acción y aventura*

Creado por Javier Mendiara (1999) con diversos aparatos y montajes se confeccionan espacios con temática variada que permiten el movimiento y desarrollo global del alumno, caracterizados también por su dificultad progresiva y la no repetición excesiva de estímulos, favoreciendo así el desarrollo y la motivación de los

niños a lo largo del curso.

Se combina perfectamente Psicomotricidad y música, con escenarios temáticos donde la imaginación es estimulada y pueden llevarse a cabo procesos de reequilibrio psicológico del grupo. No obstante es necesario explorar cuidadosamente los efectos de cada música en los educandos, según su personalidad, para lograr los objetivos deseados. No siempre la música que parece adecuada realmente lo es.

### *Lipdub*

Es una práctica audiovisual adaptable a las clases de Educación Física por sus posibilidades motrices: los alumnos realizan un playback escenificando una coreografía con una canción de fondo para grabar un videoclip con una sola toma, lo cual aúna competencias tecnológicas y motrices, enriqueciéndose además el plano cognitivo y afectivo-social, y siendo una herramienta capaz de captar el interés de los discentes (Carriedo, et al., 2020). Hay que tener en cuenta que se trata de una actividad en clase, y no se aconseja su difusión posterior en Internet, para salvaguardar la privacidad de los alumnos.

### *Danza*

Es uno de los recursos más típicos y empleados de combinación motriz y música. Ayuda a los alumnos a desarrollar autoestima y conciencia del cuerpo (González & Prieto, 2009), una mecánica corporal estática y dinámica (Araujo & Gavelán, 2010), un control y conciencia del movimiento, una mejora notable de la flexibilidad, así como un incremento de la fuerza, coordinación y resistencia, mejorando su desarrollo psicomotor (Schinca, 1983).

## **Aplicación práctica: una unidad didáctica para clase de musicomotricidad**

A continuación se muestra un ejemplo de Unidad Didáctica que se puede llevar a las clases de Musicomotricidad.

### *Metodología*

Cada Unidad Didáctica refleja la planificación de los elementos esenciales de la labor docente para favorecer el desarrollo integral de los alumnos. Se pretende que los alumnos desarrollen sus habilidades motrices de forma lúdica y divertida, donde sean ellos los que construyan su propio conocimiento, todo acompañado con el elemento musical. A lo largo de esta Unidad se mos-

trarán los siguientes elementos:

- Se ofrecen los datos básicos que ayuden a situar el planteamiento didáctico.
- Se describen los elementos específicos de la Unidad Didáctica: objetivos, recursos didácticos, actividades y evaluación.
- Se desarrolla una de las sesiones.

### *Contexto*

El docente debe comenzar el planteamiento de una Unidad Didáctica analizando los factores que pueden afectarla. Los profesores saben que las Unidades deben prepararse sistemáticamente para no dejar aspectos a la improvisación, de forma que el alumnado obtenga siempre el mayor beneficio posible de la labor docente. Para ello pueden seguirse, según la experiencia de cada docente, las pautas que sugiere la planificación por objetivos, esto es, comenzar por un análisis del entorno que permita descubrir y establecer prioridades educativas que den lugar a objetivos, alcanzables mediante estrategias que se plasmarán en las correspondientes Unidades Didácticas.

Un análisis DAFO puede ser una forma de comenzar. Habría que responder a la pregunta «¿dónde estamos ahora?» y clasificar las diferentes respuestas como Debilidades (elementos internos perjudiciales), Amenazas (elementos externos perjudiciales), Fortalezas (elementos internos beneficiosos) y Oportunidades (elementos externos beneficiosos). Un ejemplo de Debilidad podría ser la inexperiencia del docente en el campo psicomotriz o con respecto a su formación musical, mientras que una Fortaleza sería lo contrario. Una Oportunidad podría ser el apoyo del Centro Educativo hacia la iniciativa del docente sobre impartir clases empleando Musicomotricidad, o contar con un aula multiusos que facilite la enseñanza musicomotriz, mientras que una supuesta Amenaza podría ser la negativa de los padres a que los alumnos dediquen su tiempo a un tipo de enseñanza que, quizás por desconocimiento, puedan no considerar importante. Todos estos supuestos son hipotéticos, y el docente deberá establecer aquellos que le afecten. El objetivo es contrarrestar Debilidades y Amenazas explotando Fortalezas y Oportunidades. Se obtiene así una visión holística de la situación.

Hay que considerar la legislación vigente en lo referente a lo que el Currículo educativo establece con respecto al curso educativo. Este ejemplo se realizará para el segundo ciclo de Educación Infantil. El grupo estará formado por 20 alumnos de 5 años, tres de ellos de distintas nacionalidades (lo que puede dar pie al empleo

de músicas étnicas que favorezcan la integración multicultural). En líneas generales muestran interés hacia los nuevos aprendizajes y la Musicomotricidad, como suele suceder en alumnos de estas edades. El Centro Educativo da su apoyo al docente considerando la Musicomotricidad una estupenda herramienta didáctica, que permitirá además aumentar su prestigio al mejorar la enseñanza. Los alumnos, que encuentran en la música un elemento divertido y distinto a la tradicional monotonía de las clases, contagian su entusiasmo a sus padres, que se muestran curiosos hacia lo que este recurso didáctico pueda conseguir.

### *Recursos*

Es importante determinar con qué recursos se va a contar (materiales, personales y económicos) y establecer si se cuenta con el entorno y mobiliario adecuados. En la presente Unidad se emplearán cuerdas, ladrillos, bancos suecos, colchonetas de diferentes grosores y formas, picas, etc. Asimismo se dispondrá de pistas polideportivas, gimnasio, aseo y vestuarios.

Habría que pensar en los recursos sonoros que se emplearán. Si las melodías las crea el docente o el Centro Educativo, deberán ser acordes con los objetivos propuestos. Si se emplea música ya creada, es necesario pensar que debe ajustarse a los límites del derecho de autor por fines educativos marcados en la legislación vigente, como reproducir fragmentos y no obras completas, hacerlo con un fin docente y hacerlo sin ánimo de lucro (RDL 1/1996, de 12 de abril).

En caso de duda una buena alternativa es emplear obras de dominio público o con licencia Creative Commons. Existen multitud de bancos sonoros de uso libre que el docente puede emplear, como la Youtube Audio Library.

### *Objetivos*

Los objetivos se deben establecer en consonancia con el Currículo, con los objetivos del Centro Educativo (contemplados en sus planes estratégicos), y teniendo en cuenta los aspectos particulares del grupo de alumnos (necesidades especiales, déficits de atención, problemas de integración, etc.).

El objetivo global de esta Unidad será que los alumnos conozcan los valores básicos de su condición física en lo que a capacidades se refiere a través del equilibrio corporal, con el objetivo de emplear dichos recursos en su actividad física diaria. Los objetivos específicos responden a las necesidades que este ejemplo plantea y son concretos y evaluables; serán:

- Aumentar el vocabulario específico del alumnado y obtener la capacidad para reconocerlo (como «equilibrio estático o dinámico», «centro de gravedad»...).
- Reconocer puntos fuertes y debilidades en cuanto a las habilidades de cada uno en lo que en equilibrio se refiere.
  - Superar las debilidades.
  - Respetar las normas.
  - Ayudar a los compañeros.

### *Contenidos*

Los contenidos siempre estarán alineados con los objetivos perseguidos. Se van a contemplar los siguientes:

- Mi cuerpo, partes y posición en el espacio. Mi cuerpo en equilibrio.
- Exploración de las propiedades sonoras del propio cuerpo y ritmos sencillos. Placer y disfrute con el movimiento y la música.

### *Estrategias y metodologías*

Como ya saben los docentes, se debe preparar la Unidad de forma pueda aplicarse en el aula y alcanzar los objetivos. Es necesario tener en cuenta un cronograma que reparta las diferentes sesiones en el tiempo, de forma que pueda seguirse un orden en caso de que un objetivo requiera que se alcance otro previamente. Además esto permite realizar controles para averiguar si la Unidad se desenvuelve correctamente o es necesario introducir cambios. Se sugiere dar prioridad a aquellas sesiones en las que se pueda trabajar con ambientes de aprendizaje y mediante Enseñanza Comprensiva, para lograr alcanzar el fin mencionado anteriormente de que sean los alumnos quienes construyan su aprendizaje, siempre acompañados y guiados por el docente. La gamificación también es una buena metodología, muy compatible con la Musicomotricidad. Se trata de una metodología que emplea elementos lúdicos fuera del contexto del juego, para incrementar la implicación de los alumnos y alumnas en el proceso de enseñanza-aprendizaje; conlleva una narrativa en la que el alumnado se sumerge, estableciendo una conexión emocional que fomenta el componente motivacional y logra captar la atención de los discentes para que el aprendizaje se desarrolle en un ambiente agradable y creativo (Navarro, Pérez & Marzo, 2021). En esta línea, la música, por sus características emocionales y rítmicas, puede ser un aliado valioso para desarrollar la narrativa, y para optimizar la inmersión de los educandos en ella. La gamificación tiene un gran potencial educati-

vo, ya que el juego con intencionalidad pedagógica genera curiosidad, favoreciendo el anclaje de los aprendizajes y su extrapolación más allá del entorno escolar (Sánchez-Silva & Lamonedá, 2021). Por ello, se trata de una metodología que puede interesar a los docentes en el planteamiento de sus programaciones didácticas.

Para el desarrollo de esta propuesta se emplean cuatro sesiones que sentarán las bases del principio de equilibrio. En cuanto al estilo de enseñanza se identifican los siguientes aspectos:

- La organización más frecuente de la clase será en pequeños grupos e individual. De esta forma se podrán realizar juegos y tareas, y analizar y reflexionar sobre las mismas a posteriori.
- La dirección de las experiencias de enseñanza-aprendizaje quedará orientada por la integración de estrategias expositivas e indagatorias.

### *Sesiones*

Las sesiones, mediante actividades de enseñanza-aprendizaje, tienen por finalidad la adquisición de los objetivos marcados. La característica fundamental presente en todas las sesiones será la música, que servirá de eje conductor y motivador.

Una opción interesante puede ser reunir a los alumnos y alumnas al final de la clase anterior a esta Unidad Didáctica para explicarles el trabajo combinado de equilibrio y música que se va a realizar, y proponerles que escojan la música ellos mismos (así el docente tiene tiempo entre las clases para preparar la música escogida). De esta manera se fomenta el diálogo, se crea un debate en clase en el que se debe animar a todos a participar y se trabaja con la música elegida por consenso, que se ajustará mejor a los intereses y gustos del alumnado: se contribuye por tanto al desarrollo de las Competencias sociales y cívicas y a la de Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Una alternativa para grupos menos participativos sería desarrollar primero la sesión 1 y a su término proponer esta elección a los discentes para las siguientes sesiones, una vez que ya han visto cómo se desarrolla la clase.

En este ejemplo las sesiones serán las siguientes:

- Sesión 1: Ambiente de aprendizaje. Se tratará de cuestionar los conocimientos previos que los alumnos poseen acerca del equilibrio, además de servir de elemento motivador que propicie la indagación y la generación de experiencias motrices.
- Sesión 2: Construyamos nuestro equilibrio. Se recordará lo experimentado en la sesión anterior y los alumnos, mediante experiencias indagatorias y reflexi-



vas, adquirirán las bases del equilibrio.

- Sesión 3: Nos desequilibramos juntos. Se pondrán tareas lúdicas en las que los alumnos tengan que conseguir reequilibrarse estática y dinámicamente.
- Sesión 4: Creamos juntos. Los alumnos inventarán situaciones nuevas que puedan experimentar, enriqueciendo así todo lo aprendido.

A continuación se desarrolla la primera sesión a modo de ejemplo, siendo adaptable a las diferentes Unidades diseñadas por los docentes y las metodologías didácticas que empleen.

#### *Sesión 1: ambiente de aprendizaje*

- Duración: Se adapta al tiempo real de práctica que queda después de los traslados desde el aula y el aseo posterior a la sesión, siendo 40 minutos.

- Objetivos específicos de la sesión:

- Identificar los principios del equilibrio.
- Explorar habilidades comunicativas y emocionales del movimiento a través de música.
- Adquirir vocabulario específico.
- Respetar las normas de utilización de material establecidas.

- Contenidos:

- El equilibrio dinámico sobre superficies estables e inestables.
- Reconocimiento de la música como elemento deshinibidor.

- Materiales: Reproductor de música, música para equilibrios, bancos suecos, colchonetas, picas, ladrillos, cuerdas, fresbees.

- Actividades:

- Calentamiento: Los niños se moverán al ritmo de la música.
- Ambiente: se creará un circuito con múltiples caminos diferentes por el que se desplazarán los alumnos libremente sin pisar el suelo y al ritmo de la música, que los ayudará a meterse en el papel, deshinibirse y sentirse integrados con la actividad psicomotriz.

- o Cuando la música pare, los alumnos deberán mantener el equilibrio en la posición en la que quedasen al parar la música. Cuando vuelva a sonar, los niños continuarán explorando.

- o En ciertos puntos del circuito los alumnos encontrarán carteles que indiquen que deben cantar o tararear manteniendo el equilibrio.

- o Después se realizará el ambiente por parejas, agarrados de la mano.

- o Por último, fuera del circuito se repartirán frisbees a varios alumnos, que deberán desplazarse con

ellos en la cabeza sin que se caigan, con música de ritmo lento. Cuando la música cambie a ritmo rápido deberán tocar el hombro de aquellos que no lleven frisbee. Si lo consiguen, se cambiará la posesión del frisbee.

- Vuelta a la calma: Al finalizar se realizará una serie de preguntas que los alumnos deberán responder e investigar en la siguiente sesión (¿en qué superficies te desequilibras más?, ¿en qué posiciones?, ¿cómo podrías equilibrarte mejor? ¿por qué? etc.).

#### **Evaluación**

Debe llevarse un control del alumnado y de la Unidad, para tener la seguridad de que va por buen camino, saber si son necesarias correcciones y verificar que se llegará a los objetivos. En este ejemplo se ha optado por identificar nueve indicadores o criterios cuantificables mediante una rúbrica de cuatro estados, según el criterio se cumpla siempre, casi siempre, a veces o nunca:

1. El alumno reconoce situaciones y superficies desequilibrantes.
2. El alumno identifica los principios del equilibrio.
3. Se logran poner en práctica de manera adecuada los principios del equilibrio.
4. El alumno mantiene el equilibrio en posiciones estáticas.
5. Se mantiene un buen equilibrio dinámico.
6. El alumno es capaz de reequilibrarse después de una situación de desequilibrio.
7. El alumno participa en la serie final de preguntas mostrando comprensión.
8. La música le ha ayudado en la ejecución de las actividades.
9. Ayuda a sus compañeros.
10. Respeto las normas.

#### **Conclusión**

Se ha puesto de manifiesto a través de diferentes estudios, a pesar de la escasez de los mismos en este campo, que la aplicación de Musicomotricidad durante la enseñanza de Educación Física se ofrece como una herramienta muy positiva que puede ayudar a alcanzar un mejor desarrollo integral de los alumnos. La música posee unas características capaces de mejorar las capacidades psicomotoras y sensoriales de los alumnos y resulta por tanto ilógico el no planteamiento de este recurso en las aulas. Sus cualidades de ritmo o tono suponen un aporte valioso a la hora de ejecutar acciones motrices a diversos niveles: mecánico, motivacional, etc. No obstante, se ha evidenciado la poca importancia

que se da al trabajo con música en los centros escolares. Es destacable también que los docentes de Educación Física aprecian la utilización de música como recurso en sus clases, pero se quejan de escasa formación, que les ocasiona dificultades en su aplicación práctica. Apoyando esta carencia se ha encontrado como obstáculo la escasez de artículos científicos y recursos actuales que clarifiquen el binomio música-motricidad. Se espera que la presentación de un ejemplo de Unidad Didáctica suponga una ayuda a estos docentes en su esfuerzo, pues para los educandos es importante el empleo y aprovechamiento de todos los recursos de que se disponga, consiguiendo de esta forma enriquecer la práctica docente.

Este trabajo se ha visto limitado por la ya mencionada escasa y poco actual bibliografía sobre el tema, así como por su carácter teórico: resultaría interesante y esclarecedor aplicar en la práctica todo lo aquí referido, ofreciendo datos cuantitativos y cualitativos que avalaran estadísticamente su validez.

Queda para futuros estudios comprobar en qué grado la aplicación de Unidades Didácticas que contemplen la Musicomotricidad fomentan el aprendizaje, respecto de Unidades similares que no la incluyan en su desarrollo; sería interesante vigilar la evolución de la Musicomotricidad en las aulas, así como la manera en que los docentes adaptan estas prácticas, siempre en pos del mayor beneficio para los discentes.

## Referencias

- Ajuriaguerra, J. (1986). Organización neuropsicológica de algunas funciones: De los movimientos espontáneos al diálogo tónico postural y a las formas precoces de comunicación. *Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias*, 23, 17-34.
- Araujo, G., & Gabelán, G. (2010). Psicomotricidad y arteterapia. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(4), 307-319. <https://bit.ly/3hX0umE>
- Ayres, A. (1979). *Sensory Integration and the Child*. Los Ángeles: Western Psychological Services.
- Berruezo, P. (1995). El cuerpo, el desarrollo y la psicomotricidad. *Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias*, 49, 15-26.
- Berruezo, P. (2000). Hacia un marco conceptual de la Psicomotricidad a partir del desarrollo de su práctica en Europa y en España. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 37, 21-33.
- Bilbao, L., Corres, U. & Urdampilleta, A. (2012). La importancia de la psicomotricidad en la actividad físico-deportiva extraescolar. *EFDeportes.com* [revista digital], 16(165). <https://bit.ly/3ihslf6>
- Camacho, P. (2006). Musicoterapia: culto al cuerpo y la mente. En J. Giró Miranda (coord.), *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo* (pp. 155-188). Universidad de La Rioja.
- Carretero, A., Romero, F. J., Pons, J., & Crespo, N. (2014). Cognitive, visual-spatial and psychomotor development in students of primary education through the body percussion – BAPNE Method. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 152, 1282-1287. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.363>
- Carriedo, A., Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini, J. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: Internet y los retos virales. *Retos*, 37, 722-730. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69147>
- Corrales, R. (2005). *La musicomotricidad* [Sesión de conferencia]. 5º Congreso mundial de educación infantil, Morelia, México. <https://bit.ly/3mFaT9X>
- Da Fonseca, V. (1996). *Estudio y génesis de la Psicomotricidad*. Barcelona: Inde.
- De Lièvre, B., & Staes, L. (1992). *La psychomotricité au service de l'enfant*. París: Belin.
- Dupré, E. (1907). *Introduction a la psychiatrie clinique*. París: Vigot Frères.
- European Forum of Psicomotricity. (2012). *Psychomotrician professional competences in Europe*. <https://bit.ly/33QjAWq>
- Federación de Asociaciones de Psicomotricistas del Estado Español (2021). *El perfil profesional del Psicomotricista*. <https://bit.ly/3kJxJvj>
- Federación Mundial de Musicoterapia (2011). *What is musictherapy?*. <https://bit.ly/3jbJB8U>
- Fernández, T. (2008). Educación, música y lateralidad: algunos estudios psicológicos y tratamientos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1), 107-128.
- García, M., Ureña, F., & Antúnez, A. (2004). Utilización de la música en Educación Física: Principales problemas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 4(16), 286-296.
- Gértrudix, F., & Gértrudix, M. (2012). La música en los mundos inmersivos. Estudio sobre los espacios de representación. *Comunicar*, 19(38), 175-181. <https://doi.org/10.3916/C38-2012-03-09>
- González, N., & Prieto, J. (2009). Beneficios de la música en la práctica psicomotriz. *EFDeportes.com* [re-

- vista digital], 14(139). <https://bit.ly/3hP2XQ1>
- Gutiérrez, A. (2009). La importancia de la educación psicomotriz. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, (24), 1-9. <https://bit.ly/3rLtxjy>
- Hargreaves, D. (1998). *Música y desarrollo psicológico*. Barcelona: Grao.
- Hormigos, J. (2010). La creación de identidades culturales a través del sonido. *Comunicar*, 17(34), 91-98. <https://doi.org/10.3916/c34-2010-02-09>
- Ladrón, L., Cabero, J., & Almagro, B. (2019). El conocimiento tecnológico, pedagógico y disciplinar del profesorado universitario de Educación Física. *Retos*, 36, 362-369. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68898>
- Le Boulch, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Learreta, B., & Sierra, M. A. (2003). La música como recurso didáctico en educación física. *Retos*, 6, 27-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.35080>
- López, J., Pozo, S., Fuentes, A., & Vicente, M. R. (2020). Escenarios innovadores en educación física: El trabajo de la expresión corporal y musical mediado por la robótica. *Retos*, 38, 567-565. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77372>
- Mendiara, J. (1999). Action and Adventure spaces. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 56, 65-70.
- Mereuta, C., & Mereuta E. (2013). Psychomotor Stimulation of Students in Physical Education Using Audiovisual Media Procedia. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 1611-1616. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.798>
- Muniáin, J. (1997). Noción/Definición de Psicomotricidad. *Psicomotricidad, Revista de Estudios y Experiencias*, 55, 53-86.
- Navarro Mateos, C., Pérez López, I., & Marzo, P. (2021). La gamificación en el ámbito educativo español: revisión sistemática. *Retos*, 42, 507-516. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87384>
- Pevidad, M. (2009). Música y Psicomotricidad, instrumentos de aprendizaje. *Innovación y Experiencias Educativas*, 23. <https://bit.ly/3cpxOkT>
- Piaget, J. (1975). *Seis estudios de psicología*. Barcelona: Barral.
- Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual, regularizando, aclarando y armonizando las disposiciones legales vigentes sobre la materia. *Boletín Oficial del Estado*, 97, de 22 de abril de 1996. <https://bit.ly/37usgnH>
- Riveiro, L. (1996). Música y movimiento. Relaciones entre los parámetros musicales y el movimiento corporal. En *Aspectos didácticos de música*, 2 (pp. 73-107). Universidad de Zaragoza, Instituto de Ciencias de la Educación.
- Rodríguez, A. M., Cáceres, M. P., & Alonso, S. (2018). La competencia digital del futuro docente: análisis bibliométrico de la productividad científica indexada en Scopus. *International Journal of Educational Research and Innovation. IJERI*, 10, 317-333. <https://doi.org/10.21556/edutec.2019.67.1327>
- Romero, J. B. (2004). Las nuevas tecnologías y la expresión musical, otros lenguajes en la educación. *Comunicar*, 23, 25-30. <https://bit.ly/3319CSK>
- Sánchez-Silva, A. & Lamonedá Prieto, J. (2021). Hibridación de la Gamificación, la educación física relacionada con la salud y el Modelo Integral de Transición Activa hacia la Autonomía en la iniciación al Crossfit en estudiantes de Secundaria. *Retos*, 42, 627-635. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87274>
- Schinca, M. (1983). *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. Madrid: Escuela Española.
- Strachan, D., & Hamilton, I. (1989). *Música y danza en la condición física*. Málaga: Unisport.
- Touriñán, J., & Longueira, S. (2010). La música como ámbito de educación. Educación «por» la música y educación «para» la música. *Teoría de la Educación*, 22(2), 151-181. <https://doi.org/10.14201/8300>
- Vayer, P. (1985). *El niño frente al mundo*. Barcelona: Científico-Médica.

