

La dansa lliure com a eina per a un millor desenvolupament integral dels infants (3-6 anys)

Autora: Adriana Balcells Carner

Tutor: Antoni Miralpeix Bosch

Treball Final de Grau - Juny 2017 - Grau Educació Infantil

Universitat Ramon Llull - FPCEE Blanquerna

Resum: Actualment, la dansa lliure no està present a les escoles de manera sistemàtica, ja que no se li dóna la importància que es mereix. Les arts, i en concret, la dansa, estan molt poc valorades a les escoles, ja que ni els polítics ni la societat en general coneix les seves potencialitats. Aquest article pretén descriure els beneficis que aporta la dansa lliure per al desenvolupament integral de l'infant, conèixer la presència de la dansa, i en concret la dansa lliure, a les escoles de la ciutat de Barcelona, i dissenyar una guia d'orientacions per als mestres per realitzar sessions de dansa lliure a les escoles en l'etapa de 3-6 anys. Per a dur a terme aquesta recerca, hem fet cinc entrevistes a mestres experts en dansa lliure, dos focus grup a alumnes que la practiquen, i qüestionaris amb una mostra resultant de vint-i-sis escoles de Barcelona. Els resultats obtinguts indiquen que la dansa lliure permet als infants tenir una via d'expressió de les emocions, conèixer i treballar el seu propi cos, relacionar-se amb els altres d'una manera més íntima, i desenvolupar la seva imaginació, creativitat i espontaneïtat. D'altra banda, hem pogut constatar que en general la dansa es treballa a les escoles analitzades, però que aquestes no tenen interioritzat el concepte de dansa lliure com a tal.

Paraules clau: *Desenvolupament integral, dansa, dansa lliure, Educació Infantil*

Abstract: Nowadays, freestyle dance is not commonly practised in a systematic way at schools because its importance is far from being recognized. Arts, and especially dancing, are not valued enough at schools, since neither politicians nor society are aware of its advantages. This article aims to describe the benefits of freestyle dance to children's comprehensive development, and to analyse the presence of dance, particularly freestyle dance, at schools in Barcelona. Moreover, to prepare guidelines for teachers so that they can introduce this type of dance in Pre-school education. To conduct the research, we have interviewed five expert teachers in freestyle dance, organised two focus groups with dance students, and sent surveys to some schools in Barcelona. The results point out that freestyle dance allows children to express their emotions in a different way, to better know and take care of their own body, to get a closer relationship with others, and to develop their imagination, creativity and spontaneity. Additionally, we have established that in general dance is used at schools to support other subjects such as music or PE. However, in many of them freestyle dance is not taught as it should be.

Keywords: *Comprehensive development, dance, freestyle dance, pre-school education*

Introducció

Durant el segle XX alguns pedagogs i ballarins van començar a defensar la dansa com a part indispensable de la formació integral de l'infant (Hasselbach, 1979; Osona, 1984). Tot i això, segueix estant clarament en un segon pla en el món de l'educació i no se li dóna la importància que es mereix a causa de diversos factors com, probablement, la desconeixença dels seus beneficis. L'ésser humà ha ballat des del principi de la seva existència, i per tant, l'evolució de la dansa ha estat paral·lela a la història de la humanitat, però la repercussió que ha tingut en l'àmbit educatiu no ha estat gens significativa. Una de les raons, tal com exposa Robinson (1999), és que ha estat considerada com una activitat pròpiament femenina, a part que moltes vegades l'entendem com una disciplina que requereix molt de temps i condició física. Tot i això, sempre s'ha utilitzat per a expressar-se, transmetre sentiments i relacionar-se amb els altres, i per tant, és un llenguatge universal i una eina adient que cal donar als infants.

Aquest projecte pretén justificar la introducció de la dansa lliure a les escoles, la qual parteix del moviment espontani i particular de cada individu. L'objectiu principal és descriure els beneficis que aquesta aporta per al desenvolupament integral de l'infant, partint de la hipòtesi que la dansa està poc valorada tant a nivell acadèmic, com social i polític. Aquest estudi s'ha fet a partir d'investigacions realitzades per pedagogs i de l'experiència de professionals en la pedagogia d'aquesta disciplina. A més a més, com a segon objectiu, s'ha volgut conèixer la presència de la dansa, i en concret la dansa lliure, a les escoles de Barcelona en el segon cicle de l'etapa d'Educació Infantil (3-6 anys), és a dir, si aquesta es treballa, en quina freqüència, qui són els mestres, de quina manera, i si és dansa lliure.

A partir dels resultats que obtinguem relatius als beneficis de la dansa lliure i de la presència d'aquesta a les escoles, com a tercer objectiu, es vol dissenyar una guia d'orientacions per als mestres sobre com introduir-la a les escoles a l'etapa de 3-6 anys. És a dir, davant les mancances detectades en el sistema educatiu actual, volem dissenyar unes orientacions basades en la pràctica de la dansa lliure com a recurs pedagògic dins l'aula d'infantil, que acompanyi als infants en el seu desenvolupament integral.

Marc teòric

En el marc teòric s'exposarà què diuen els experts sobre la dansa en l'educació, i estarà dividit en tres grans blocs. En el primer, es presentarà què és la dansa, com està actualment valorada en el món educatiu, i quins tipus es poden fer a les escoles, desenvolupant la dansa lliure. En el segon bloc, es descriurà el concepte de desenvolupament integral, les seves dimensions i l'evolució de l'infant dels 3 als 6 anys. Finalment, en el tercer bloc, s'exposaran els beneficis de la dansa lliure en l'Educació Infantil.

1. Dansa a l'escola

1.1 Què és la dansa?

La dansa sempre ha estat una de les activitats preferides dels homes i és la més antiga, i mare de totes les arts. Totes les classes del llenguatge artístic resulten del llenguatge primari de gestos o moviments corporals (Hugas, 1995). Però, què és la dansa? Segons el Diccionari General de la Llengua Catalana, és *“un conjunt de moviments que s’executen amb el cos seguint el ritme de la música”*. És una definició molt bàsica i que explica ben poc de tot el que engloba, i és que realment és un terme molt ampli i difícil de definir de manera completa.

Per trobar definicions que reflecteixin millor el concepte de dansa cal anar a buscar que n’opinen experts en la disciplina. *“És un art, és una tècnica, però sobretot és el llenguatge més primari de la persona”* (Serra, 2008, citat a Figueres, 2016, p.44). *“És l’aliança entre l’esperit i la matèria”* (Dalcroze, 2008, citat a Figueres, 2016, p.327). *“És una de les rares activitats humanes en què l’home s’implica en la seva totalitat”* (Béjart, 2008, citat a Figueres, 2016, p.327). *“És la combinació de moviments harmoniosos realitzats només pel plaer que aquest exercici proporciona al ballarí o a qui el contempla”* (Leese i Packer, 1982, p.15, citat a Padilla y Hermoso, 2002, p.12). *“És la reacció del cos humà d’una impressió o idea captades per l’esperit perquè qualsevol sentiment sol anar acompanyat d’un gest”* (Robinson, 1992, p.6, citat a Padilla y Hermoso, 2002, p.11). *“És l’espai exterior de la imaginació”* (Graham, 1992, p.9, citat a Padilla y Hermoso, 2002, p.12). Aquestes definicions van molt més enllà i introdueixen molts dels temes del perquè la dansa pot tenir infinitat d’aportacions educatives.

1.2 La dansa en el món educatiu

1.2.1 La dansa en el currículum del segon cicle d’Educació Infantil

Realment és present la dansa a les escoles en el segon cicle d’Educació Infantil? Per respondre aquesta pregunta cal mirar el sistema educatiu actual, i sobretot el que diu la llei al respecte. En el Currículum i Orientacions, del juny del 2016, del Departament d’Educació de la Generalitat de Catalunya vinculat al segon cicle d’Educació Infantil, s’exposen tots aquells aspectes que tenen vinculació amb la dansa. Per exemple, el control del moviment, la coordinació, el coneixement del cos, la utilització de diversos llenguatges com és el corporal, la creativitat, la improvisació, la imaginació, la comunicació, l’expressió de sentiments i emocions mitjançant el llenguatge corporal i l’exploració del moviment.

La dansa inclou tots aquests aspectes, però com que no està especificat que s’hagin de treballar a partir d’aquesta, cada mestre fa la seva interpretació i els treballar com creu convenient. Ara bé, només hi trobem la seva presència en dos apartats: *“[...] Experimentació amb el gest i el moviment, dansant, jugant a crear diferents moviments amb el cos, per saber trobar la pròpia capacitat expressiva i les emocions que comporta. [...] Interpretació de cançons, danses tradicionals catalanes i d’arreu del món, i representació de personatges, fets*

i jocs d'expressió corporal. [...]" (Currículum i Orientacions, 2016, p.133-134). Per tant, veiem clarament que apareix molt poc al currículum d'Infantil.

Contràriament, com esmenta Godall (1997), veiem que la dansa pot respondre a molts objectius del currículum, ja que és una proposta globalitzada, en la qual es treballen aspectes que afavoriran el desenvolupament de les capacitats que s'indiquen en aquest document: aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma, aprendre a pensar i comunicar, aprendre a descobrir i tenir iniciativa i aprendre a conviure i habitar al món.

1.2.2 Valoració de les arts a les escoles

El sistema educatiu actual, com critica Robinson (1999), està antiquat i basat en les necessitats del segle XIX, la qual cosa ha fet que s'infravalorin capacitats que són essencials en la societat actual, com són la innovació i l'art. Actualment, a l'escola existeix una jerarquia d'assignatures, on a sobre de tot trobem les matemàtiques i les llengües, després les humanitats, i en un tercer nivell les arts. Dins d'aquest tercer nivell trobem primer la pintura i la música, i finalment la dansa i el teatre (Robinson, 1999). Les assignatures a les quals se li dóna més importància són les que la societat en general considera més útils per al treball.

Robinson (1999) exposa que el sistema educatiu actual margina i mata la creativitat innata dels nens, fomentant la por a equivocar-se. Perquè les economies prosperin necessitem nens que pensin de formes diferents i entenguin els valors culturals, i és obvi que l'educació juga un paper fonamental. La creativitat, per tant, ha de ser el punt de partida de qualsevol aula, i sobretot en Educació Infantil. A través d'aquesta, podem conèixer fins a on és capaç d'arribar la imaginació d'un nen i la quantitat de coses que se li poden acudir. A més a més, també critica que s'educa molt a nivell intel·lectual i hi ha una manca d'educació emocional, la qual es podria treballar a través de la dansa o activitats artístiques, ja que a diferència de les altres, aporten sensibilitat i emoció i estimulen la capacitat de sentir, oferint-los un llenguatge més.

Tal com esmenta Godall (2014), si ens apropem a la realitat educativa, ens adonem que la dansa té un lloc petit a l'escola. És cert que ha reviscolat gràcies a les activitats que es fan en relació a la celebració de les festes populars, però aquestes resten com a actes puntuals en comparació del treball dia a dia que exigeix tota matèria. A més a més, les danses tradicionals populars són tractades com un element festiu, no per arribar a desenvolupar unes bases més sòlides sobre les quals existeix la dansa: el popi cos i els llenguatges corresponents. Malgrat això, Godall (2014) afirma que cada vegada hi ha més educadors que tenen una certa inquietud sobre el tema, malgrat la manca de recursos que hi ha. En alguns casos, s'ha constatat un canvi d'actitud dels mestres que han treballat amb un bon especialista de dansa, ja que redescobreixen la globalitat dels ensenyaments i constaten el buit que impera en les estructures escolars pel que fa a l'educació artística del moviment.

Tot i això, és cert que no tothom opina d'aquesta manera. El passat ministre d'educació Wert, creador de la LOMCE (España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa), la llei vigent, ha tret l'Educació Artística del currículum obligatori de Primària, dient que els alumnes poden escollir entre aquesta o Segona Llengua Estrangera, de manera que l'art adopta un caràcter d'optativa. Estableix un increment d'hores lectives corresponents a les assignatures troncales (Matemàtiques, Llengües, Ciències) i redueix el nombre d'hores de les optatives. *"Hay asignaturas importantes y otras que distraen"* (Wert, 2015 citat a Sequi, 2015, p.1). Per tant, Wert defensa una educació focalitzada al món empresarial i financer, eliminant tot contacte amb les intel·ligències relacionades amb l'art.

1.2.3 Tipus de dansa a l'escola

Actualment podem trobar diferents tipus de dansa en l'àmbit educatiu. Abans, però, cal saber de quina manera es va introduir la dansa a l'escola. A principis del segle XX es va produir una revolució educativa, on la utilització del moviment i la música es van convertir en un mitjà pel desenvolupament cap a una educació integral. Dalcroze és un dels impulsors de la utilització del moviment com a mitjà d'aprenentatge tant musical, com expressiu, desenvolupant un mètode pedagògic, la Rítmica (1906), que consisteix en posar en relació els moviments naturals del cos, els ritmes de la música i la capacitat d'imaginació i de reflexió. Va inventar una sèrie d'exercicis per mitigar la carència de musicalitat i falta de ritme que va veure en els seus alumnes, els quals són camins que permeten descobrir i comprendre la música a través de l'experiència de l'organisme sencer.

En primer lloc, actualment a les escoles hi podem trobem les danses populars tradicionals catalanes i/o d'altres països. Aquestes són les danses típiques d'un lloc concret, que s'ensenyen a l'escola per tal de difondre la cultura del propi país o d'un altre. Per a la investigació i la difusió de la dansa catalana, l'any 1974, es van reunir un grup de mestres i gent relacionada amb la dansa tradicional, formant El Sac de Danses. Aquests feien recerca i treball de camp, però també es dedicaven a la difusió i la didàctica, i l'any 1994, van publicar el llibre "El Galop", el qual conté fitxes de danses tradicionals catalanes perquè els infants poguessin ballar. És una obra col·lectiva, però la direcció de "El Galop" com a projecte va ser de Joan Serra, i el músic més destacat que hi va intervenir va ser Pere Godall. Alguns exemples de danses catalanes que es troben en aquest llibre són el peu polidor, la xica bonica, el petit vailet, el ball de Sant Corneli, el ball de la civada, la masovera, o el virolet (Figueres, 2016). Alguns exemples de danses d'altres països podrien ser la Polka d'ours (França), el Oh Susana! (Estats Units), o bé el ESKU DANZA (Navarra).

En segon lloc, trobem les danses de presentació o d'animació, les quals treballen la cohesió de grup per aconseguir una relació positiva entre els seus membres. És a dir, com afirmen Viciano i Arteaga (2004), el seu objectiu és que el grup es conegui i comuniqui. A més a més,

els passos són simples com també l'organització del grup, de manera que qualsevol persona pot treballar amb aquest tipus de dansa. Xesco Boix va ser el pioner de l'animació en aquest país. La seva feina és encara eina de treball per a mestres i el seu material continua vigent. En tercer lloc, trobem les danses coreogràfiques o organitzades, aquelles que han estat dissenyades amb uns moviments i uns passos concrets en un temps determinat de la música. Aquestes s'utilitzen sobretot per millorar en la imitació i la coordinació de les parts del cos. I finalment, hi podem trobar també la dansa lliure, concepte que es desenvoluparà en el següent apartat. Segons Serra (2008), és aquell tipus de dansa que no té uns passos prefixats, sinó que sorgeix del moviment espontani, i per tant, de la improvisació.

1.2.3.1 Què és la dansa lliure i el moviment espontani?

La dansa a nivell educatiu hauria d'allunyar-se de la imitació i la memorització de passos i moviments concrets i de l'ensenyament estricte de la tècnica. La millor manera d'introduir-la és aplicant-la en forma d'improvisació i buscant respostes motrius personals a partir d'estímul o premisses de partida per a tothom. Aquest tipus de treball, segons Serra (2008), s'anomena *Dansa Lliure*. Aquesta afavoreix molt més el desenvolupament de la creativitat, la relació entre els companys i el coneixement d'un mateix i dels altres. *“La dansa lliure és aquella que consisteix en l'expressió externa de l'energia vital interior, sense casar-se en un estil determinat. A diferència de la dansa organitzada que té uns passos que la concreten, la dansa lliure es val sobretot del flux del moviment de tot el cos”* (Serra, 2008, citat a Figueres, 2016, p.341). A l'escola cal potenciar l'impuls de moviment dels nens, proporcionant-los situacions per explorar amb el seu propi cos.

La dansa en ella mateixa inclou el moviment, i concretament la lliure es basa en el moviment espontani. És el tipus més important de dur-se a terme a l'Educació Infantil, ja que ajuda a l'infant a trobar la seva pròpia manera natural de moure's i a expressar-se lliurement sense regulacions ni normes. Segons el terapeuta japonès Noguchi (1945), les diverses activitats del nostre cos (físiques, psíquiques i energètiques) estan associades entre elles en una coordinació natural. *“El cos es mou segons la seva necessitat i la seva saviesa actua amb tota llibertat”* (Noguchi, 2002, citat a Figueres, 2016, p.72). El fet de deixar-se moure espontàniament li diu *katsugen*. Així, s'estableix un diàleg espontani entre conscient i no conscient, voluntari i involuntari, deixant de banda cap pretensió de corregir res o de fer res en especial, senzillament seguir el que es va manifestant dins el moviment.

La pròpia inèrcia del moviment ens permet sentir quines parts dificulten la coordinació global de l'organisme, i el cos troba la manera de recuperar moviment allà on l'energia vital queda estancada. *“Aquesta actitud d'escolta i de deixar-se sorprendre en el moviment, activa una expressió pròpia i diferent segons cada persona i el seu moment”* (Noguchi, 2002, citat a Figueres, 2016, p.72). L'organisme està preparat per autoregular-se i si li donem un espai

perquè s'expressi, disposa de recursos propis per gestionar les pròpies emocions. Per tant, és important introduir aquest moviment en els infants, ja que així des de ben petits aprenen un nou mètode per expressar-se i tindran l'oportunitat d'utilitzar-lo si així ho desitgen.

2. Desenvolupament integral de l'infant

2.1 Què és el desenvolupament integral de l'infant?

Segons Otsubo (2004), el desenvolupament infantil és un procés continu, on el nen va aprenent a dominar processos cada vegada més complexos de moviment, pensament, afectes, relacions, etc. Existeixen seqüències universals o esperades en l'evolució dels nens, però cada un és únic amb el seu propi patró i temps de creixement, estil d'aprenentatge, família, societat i origen. Aquestes variants de nen a nen són producte de la configuració biològica especial individual i també de l'ambient particular on es troba.

Parlem de desenvolupament integral de l'infant, per referir-nos a què el nen creix i evoluciona en diferents dimensions, però totes interaccionen entre elles. Gràcies a aquest fet es configura la persona. Aquestes dimensions formen part de la finalitat de l'Educació Infantil i són a les que ens cal donar resposta. *“La finalitat de l'educació infantil és contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor, social i cognitiu dels infants, proporcionant-los un clima i entorn de confiança on se sentin acollits i amb expectatives d'aprenentatge”.* (Decret 181/2008, de 9 de setembre, 2n cicle Educació infantil, p.118)

2.2 Dimensions física i motriu, emocional i afectiva, cognitiva i social

Per a què l'infant es desenvolupi de manera integral, per tant, ha d'evolucionar en les quatre dimensions: física i motriu, emocional i afectiva, cognitiva i social, classificació establerta pel Decret 181/2008, de 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'Educació Infantil.

El desenvolupament físic i motriu és un procés seqüencial i continu on els éssers humans adquireixen les habilitats motores, i segons Valero i Carranza (2010) té com a principal finalitat el control del propi cos, des de moviments simples, fins a habilitats motrius complexes que arriben fins l'edat adulta. Està influït per les característiques biològiques del nen, l'ambient on creix, les oportunitats de moviment en el seu entorn i el propi progrés motor. Aquesta dimensió inclou el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques que, segons Guthrie (1957), fan referència als moviments bàsics comuns a la nostra espècie que serveixen de fonament per aprenentatges d'habilitats motrius específiques, i són els desplaçaments, els girs, els salts, el control d'objectes i els equilibris, i les qualitats físiques bàsiques, que són, segons el mateix autor, la resistència, la força, la velocitat i la flexibilitat. També inclou la coordinació i la lateralitat, així com la utilització dels sentits, el coneixement del propi cos i la salut.

El desenvolupament emocional i afectiu fa referència al procés pel qual el nen construeix la seva identitat, autoestima, seguretat i confiança en sí mateix. Gràcies a aquest procés l'infant adquireix la capacitat d'empatitzar i comprendre les pròpies emocions i les dels altres (Lario, 2016). Aquesta dimensió inclou la capacitat que té l'infant per establir vincles entre iguals i amb l'adult, entenent els vincles com els "*lligams afectius que s'estableixen en la relació que es construeix entre dues persones*" (Pepa Horno, 2004, p.2). També inclou l'estabilitat emocional, la qual, com esmenten Gil, Marín i Riera (2010), s'aconsegueix gràcies als vincles afectius que adquireix l'infant. També inclou l'expressió personal i de comunicació i l'autoestima, entenent aquesta última com "*l'avaluació que fa l'infant de la seva pròpia competència*" (Allport, 1961, citat a Gil, Marín i Riera, 2010).

El desenvolupament cognitiu, segons Pérez i Gardey (2012), és el procés que fa el nen en relació al coneixement. Fa referència als procediments intel·lectuals i a les conductes d'aquests processos, i està vinculat a la capacitat natural que tenen els humans per adaptar-se i integrar-se en el seu ambient. La dimensió cognitiva inclou les estratègies i habilitats que té l'infant per entendre el món que l'envolta, el reconeixement d'un mateix i l'autonomia, l'ús del llenguatge i la comunicació, la memòria, la capacitat d'atenció, el control espacial, temporal i rítmic, l'espontaneïtat, la imaginació i la creativitat.

El desenvolupament social, com esmenta Morales (2010), és el procés per mitjà del qual els nens adquireixen conductes, creences i normes socials. Gràcies a aquestes els infants aprecien a les seves famílies i als grups culturals als quals pertanyen. Els pares són els principals agents i els més influents, sobretot en les primeres edats, ja que són els que mantenen les relacions més intenses amb ells. Inclou la relació que té l'infant amb els altres, com també la inclusió, la qual és definida per Stainback (2001, p.18) com "*el procés pel qual s'ofereix a tots els infants, sense distinció de la discapacitat, la raça o qualsevol altra diferència, l'oportunitat per continuar sent membres de la classe ordinària i per aprendre dels seus companys, i juntament amb ells, dins l'aula*". També inclou la comunicació, l'escolta, el coneixement dels altres, la relació amb l'adult i també la resolució de situacions conflictives.

2.3 Evolució de l'infant

És important entendre a nivell general l'evolució que fan els infants dels 3 als 6 anys en relació a les diferents dimensions. Seguint la teoria del desenvolupament cognitiu de Piaget (1980), entre els 2 i 6 anys es troben en el període pre-operacional, on el nen imita a l'adult i utilitza el pensament simbòlic per entendre el món. El seu egocentrisme fa que entengui el món des de la seva perspectiva. La interacció amb l'entorn farà que les habilitats innates dels infants es modifiquin a partir de les experiències socials i emocionals que visquin. En aquest període, el pensament es caracteritza per l'animisme, l'artificialisme, la causalitat i els "Per què?". Els infants comencen a utilitzar la funció simbòlica, és a dir, a tenir la capacitat per utilitzar símbols

per representar objectes i experiències. Es produeix també la imitació diferida, és a dir, la representació fa possible la capacitat de recordar i reproduir la realitat en absència del mode.

Segons Wallon (1984), els infants d'entre 3 i 6 anys es troben a l'etapa del Personalisme, en la qual el nen pren consciència i afirma la seva personalitat en la construcció del jo. És l'etapa del "no", i es produeix l'absorció de múltiples maneres de ser. Escolten el que diuen els adults, els imiten, i aprenen el que se'ls pot oferir i el que és necessari negar-los.

Segons Erickson (1981), dels 3 als 6 anys és l'etapa del joc, i els nens ja tenen iniciativa i sentiments de culpabilitat. Ja es fan valdre per si mateixos, i fins i tot, en alguns casos ja s'imposen. En el joc es reflecteixen fantasies sexuals, cosa que fa que molts cops tingui sentiments de culpa. L'infant a través del joc aprèn a moure's més lliure i ràpidament, descobreix el que és capaç de fer, i fa que s'expandeixi la seva imaginació.

Segons Freud (1984), en aquestes edats es va formant la personalitat, basada en tres conceptes. L'*allò* és l'inconscient, mogut per l'instint i el principi de plaer que determina que l'instint sigui saciat al moment. El *jo* és la part racional i es va generant a partir de la interacció amb la realitat. Sorgeix quan el nen s'adona del que és possible i del que no. I el *superjò* sorgeix del contacte amb la realitat social i física, i controla els impulsos de "l'allò", especialment els que no són acceptats per la societat. L'infant en el seu desenvolupament passa per cinc etapes psicosexuals, i entre els 3 i 5 anys es troben en la fàl·lica, etapa i zona en la qual la font de pulsó serà l'àrea genital, perquè és el moment en el que el nen se n'adona de la diferència sexual física. Apareix la curiositat i l'exhibicionisme.

3. La dansa lliure com a eina per a un millor desenvolupament integral de l'infant

3.1 Beneficis de la dansa lliure en l'Educació Infantil

Tal com esmenta Fux (1981), la dansa no és una decoració ni un complement en l'educació, sinó un medi paral·lel a altres disciplines que formen, en el seu conjunt, l'educació de l'home. Realitzant-la de manera integrada a les escoles, trobaríem a un nou home, amb menys pors i amb la percepció del seu cos com a medi expressiu en relació amb la seva vida.

Per a descriure els beneficis de la dansa lliure per als infants, s'ha partit de la classificació de la persona segons les seves dimensions emocional i afectiva, física i motriu, social i cognitiva, classificació extreta del decret 181/2008, de 9 de setembre del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya vinculat al segon cicle d'Educació Infantil.

3.1.1 Dimensió física i motriu

L'estil de vida actual redueix el moviment a una mínima part del que el nostre cos ens ofereix. A nivell físic, la dansa compensaria les carències motrius d'aquest estil de vida i a diferència d'altres esports o el gimnàs, aquesta involucra un exercici corporal més global i deixa de banda elements competitius. A part de múltiples beneficis per a la salut humana com la

facilitació de la circulació sanguínia, l'afavoriment del drenatge de toxines o l'eliminació de greixos, també és important en aspectes com el control postural, el coneixement del nostre propi cos, el desenvolupament de les activitats motores i l'alliberament de tensions. A més a més, gràcies als seus moviments la dansa ajuda a guanyar resistència i flexibilitat.

Viciana i Arteaga (1997) comenten que la dansa possibilita el desenvolupament corporal, espacial i temporal, propiciant que els nens evolucionin en aquesta capacitat, coordinant aquests tres components. També es desenvolupen el conjunt de qualitats físiques bàsiques en diferents graus, i per tant, l'activitat pot ser adaptable a qualsevol edat i situació. Segons Wiener i Lidstone (1972), el motiu específic de la dansa és conèixer el propi cos. Serveix per prendre consciència, reconèixer, valorar i acceptar la pròpia imatge corporal. La dansa lliure implica, segons l'Equip Cultureta (2014), un major ventall de moviments, coordinació, força i resistència que moltes altres activitats físiques. Això s'aconsegueix a través de patrons de moviment que aporten una bona coordinació i memòria kinestètica. Ballant utilitzen tot el cos i és una excel·lent forma d'exercitar-lo. Els nens són naturalment actius, però la dansa els ofereix una via per ampliar les seves possibilitats de moviment.

3.1.2 Dimensió emocional i afectiva

La dansa lliure és una forma d'expressió personal que serveix per alliberar i canalitzar les emocions, deixa emergir la sensibilitat de les persones i és capaç d'inspirar diferents estats d'ànim. És la forma més pura i honesta de comunicació amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn ja que mostra les persones tal i com són. Segons Viciana i Arteaga (1997), és fonamental entendre la capacitat expressiva que té la dansa. Gràcies al desenvolupament evolutiu, el nen ha d'aconseguir la consciència del seu propi cos com espai de percepció pròpia, que li possibilita l'expressió i comunicació de forma intencional i creativa. La dansa lliure potencia el sentiment, l'acceptació i el coneixement corporal necessaris pel desenvolupament de la sensibilitat i l'autoestima. I és a través de l'expressió corporal que el nen expressa les seves emocions i les seves vivències, i per tant, permet l'expressió com a mitjà d'exterioritzar la vida interior. És fàcil observar com els nens demostren un alt grau de motivació en aquestes activitats, i és per això que aquesta té associat un caràcter agradable. A més a més, segons aquests dos autors, la dansa serveix també per reduir la timidesa, facilitant la desinhibició, afavorint la interrelació corporal amb el medi ambient i amb els altres. Per altra banda, com esmenta l'Equip Cultureta (2014), la dansa promou la salut psicològica i la maduresa dels infants. Aquests gaudeixen de l'oportunitat d'expressar les seves emocions mitjançant el ball i prenen consciència d'ells mateixos i dels altres a través del moviment creatiu. La dansa lliure promou també la llibertat de la persona, ajuda a sentir-se lliure i poder moure's segons es necessiti en cada moment. Aquest tipus de dansa aporta calma, una altra forma d'afrontar els problemes, i també estabilitat emocional: el contacte amb el jo intern ens

dóna una perspectiva sobre la vida i aïlla la ment de les alteracions (Danza Ballet, 2010). Per últim, no hem de deixar de banda la part divertida de la dansa lliure, que com diu Serra (2008), aquesta és també un plaer, una experiència de goig i de gaudi. Aquesta experiència produeix un estat de benestar ja que la ment i el cos s'equilibren.

3.1.3 Dimensió cognitiva

A nivell intel·lectual, el moviment estimula l'activitat cognitiva. Com esmenta l'Equip Cultureta (2014), els nens aprenen a generar un moviment espontani que respon a problemes que poden ser resolts amb una resposta física. El moviment proporciona l'enllaç entre la idea, el problema o intenció, i el resultat o solució. Això ens ensenya a entendre el món amb una nova perspectiva. La relació entre moviment, desenvolupament intel·lectual i educació és un camp d'estudi que tot just ha començat a ser explorat. El que sí se sap, és que la dansa lliure ajuda a desenvolupar l'espontaneïtat, la imaginació i la creativitat, considerats valors importants per a la societat actual, en constant canvi i evolució. A més a més, ajuda a millorar la concentració de l'infant, la memòria i l'atenció. Aquest ha d'estar atent, no només al que el mestre diu, sinó ha d'estar atent al seu cos, a veure què necessita i a actuar en funció d'això. La dansa millora notablement el rendiment en els estudis ja que relaxa la ment i l'allibera de tensions.

Com esmenta l'equip Danza Ballet (2010), ajuda també a trobar pau, és a dir, tranquil·litat i tolerància en el ment i l'absorció en el jo intern. A més a més, permet l'autoreconeixement, desenvolupa les habilitats necessàries per comprendre el funcionament de la ment a través de l'observació de l'activitat del propi cos i de la respiració. És a dir, permet el desenvolupament integral i progressiu de la ment i el cos: facilitant l'expressió dels potencials del practicant i reforçant l'autoestima. La dansa lliure permet fer ús d'un llenguatge que no és l'habitual i, per tant, comunicar-se a través del cos.

En adhesió, tal com esmenten Viciano i Arteaga (1997), la dansa aporta als infants un coneixement de l'espai: dels tres plans (vertical, horitzontal i frontal); de les direccions (davant, darrere, esquerra-davant, esquerra-darrere, dreta-davant, dreta-darrere), dels nivells del cos en relació amb l'espai (alt, mitjà, baix); de la direccionalitat (directa i indirecta); de les extensions (moviment curt, moviment normal i moviment llarg); i de la distància i proximitat (a prop, normal, lluny). Pel que fa al temps, aprenen la durada de les accions, la freqüència (repeticions), i la velocitat del moviment (ràpid, normal i lent). Pel que fa a l'energia i el to muscular, aprenen a diferenciar entre lliure i contingut, i entre pesat i lleuger.

3.1.4 Dimensió social

La dansa lliure té també un gran valor a nivell social. Emfatitza la comunicació i l'escolta entre les persones i el respecte entre elles. El treball en equip comporta contacte corporal i coordinació grupal i crea forts vincles emocionals entre els seus components que sobrepassen totes les diferències que puguin existir entre ells. És una eina efectiva per a la

inclusió i la integració. A més a més, té la funció del coneixement, tant d'un mateix com del seu entorn. Com esmenta l'Equip Cultureta (2014), els infants aprenen a comunicar idees als altres mitjançant la immediatesa del moviment corporal, a banda d'aprendre a treballar en grup integrant-se dins d'una dinàmica d'equip amb els seus companys de dansa.

Viciano i Arteaga (1997) expressen que la dansa propicia que els infants es coneguin de manera més íntima perquè quan s'expressen amb aquest tipus d'activitats estan informant sobre els seus aspectes introspectius, donant una visió als altres sobre la seva manera de sentir. *“És fàcil propiciar amb aquestes activitats situacions que afavoreixen l'escolta, l'intercanvi, l'atenció i el respecte als altres, potenciant la cooperació, la comunicació, la interacció i la integració de tots els membres del grup”* (Viciano i Arteaga, 1997, p.1).

Per tant, podem dir que la dansa lliure afavoreix el desenvolupament personal i és un mitjà per a facilitar la pròpia qualitat de vida.

Disseny

En aquest apartat es presenta el mètode que s'ha seguit per l'obtenció de les dades en relació amb els objectius inicials de la recerca. Pel que fa a la nostra recerca, ens situem en un paradigma humanístic i interpretatiu, tal com presenta Latorre (2005), ja que pretenem descriure la informació que es va recollint i les experiències que es van vivint de la realitat.

La **tipologia d'estudi** que s'ha dut a terme en aquest article s'ha descrit seguint les investigacions de Latorre (2005). Segons l'objectiu de la recerca, és descriptiva, ja que el que s'ha fet ha estat investigar quins són els beneficis de la dansa lliure i veure si aquesta es treballa a les escoles, per tal de descriure-ho posteriorment. Pel que fa a l'abast temporal que ha durat aquesta recerca, és transversal, ja que aquesta s'ha fet en quatre mesos i ha estat puntual, és a dir, no es tornarà a repetir. I finalment, segons el marc en el qual té lloc la recerca, és una recerca de camp, perquè se centra en un estudi natural i real. La nostra recerca és de caire tant qualitatiu com quantitatiu, ja que es volen obtenir tant dades descriptives com numèriques i de percentatges.

Els **participants** han estat cercats de forma intencional, perquè ens interessa un perfil concret de persones que responguessin tant les entrevistes com els qüestionaris. El perfil d'entrevistats que s'ha buscat ha estat el de ballarins professionals dedicats a l'ensenyament de la dansa lliure a infants. S'han realitzat cinc entrevistes a professors i dos focus grup a alumnes que fan dansa. Per altra banda, el perfil dels enquestats ha estat el de mestres del 2n cicle d'Educació Infantil de les 61 escoles dels districtes de Sarrià-St.Gervasi i Ciutat Vella. El participant 1 és Bea Vergés, ballarina professional en dansa contemporània i danses urbanes, que combina la pedagogia i la creació. El participant 2, Susanna Ayllón, és professora de danses urbanes a nivell nacional i de classes regulars. El participant 3, Cora

Panizza, és ballarina en dansa clàssica, contemporània i hip hop, té estudis en Pedagogia de la Dansa i és professora de contemporani. El participant 4, Sandra Jurado, és ballarina de danses urbanes, així com pedagoga i medidora comunitària. Treballa amb l'art com a eina de transformació social, i és creadora del seu projecte "*Median T la Danza*". I el participant 5 és Alba Tetuà, titulada en Comèdia Musical, i professora en hip hop i dansa contemporània.

Els participants d'un dels focus grup són 14 alumnes de 1r i 2n de primària de l'extraescolar de dansa de l'escola Decroly, els quals porten un, dos o tres anys ballant, i fan classes una hora a la setmana amb la professora Adriana Balcells. Els participants de l'altre focus grup són 12 alumnes de P5, també de l'extraescolar de dansa de l'escola Decroly. Fan classes una hora a la setmana amb la professora Clàudia Balcells.

Finalment, la **mostra resultant** han estat tots els participants, en el cas dels ballarins i dels infants. En el cas dels mestres de les escoles, la mostra resultant han estat 26 escoles de les 61 que hi ha als barris de Sarrià-St.Gervasi i de Ciutat Vella.

Els **instruments** que s'han utilitzat per realitzar aquesta recerca han estat tres: l'entrevista i el focus grup per a respondre a l'objectiu 1, i el qüestionari per a respondre a l'objectiu 2.

En primer lloc, l'entrevista, definida per Bisquerra (1989) com la tècnica qualitativa de recollida de dades que permet obtenir una informació o opinió que ens plantejem conèixer. L'entrevista utilitzada és la semiestructurada, en la qual l'entrevistador té unes preguntes prèvies més o menys tancades però s'ajusta al que l'entrevistat va aportant al llarg de l'entrevista. Les respostes són obertes i no estan fixades. Les entrevistes ens han permès obtenir diferents opinions de persones expertes sobre els beneficis de la dansa lliure per als infants. En segon lloc, el focus grup, definit per Bisquerra (1989) com una tècnica qualitativa que utilitza l'entrevista realitzada a tot un grup de persones per recollir informació rellevant sobre el problema d'investigació, i el tipus de preguntes són obertes. El focus grup ens ha permès obtenir opinions dels infants que practiquen la dansa lliure sobre què els aporta aquest tipus de dansa. En tercer lloc, el qüestionari, definit per Bisquerra (1989), com l'instrument de recollida de dades per a la nostra recerca dirigit a una mostra. Estudiem fets, opinions, percepcions, etc. Està basat en l'estandardització d'uns ítems, i és de comunicació unilateral, ja que no s'estableix un diàleg. El qüestionari ens ha permès saber quines escoles dels dos districtes esmentats treballen la dansa lliure i de quina manera ho fan.

Dimensions d'anàlisi i forma d'avaluar-les

Les categories analitzades han estat el concepte de dansa lliure i l'organització de les sessions, la dimensió física i motriu, emocional i afectiva, cognitiva, i social. I també la dansa a l'escola, la qual cosa inclou la presència, la freqüència, els mestres, el lloc, el tipus, i com són les sessions de dansa lliure. Totes aquestes categories han estat desenvolupades al marc teòric. Per tal d'extreure i crear les idees i preguntes que s'han realitzat en els entrevistats i

els enquestats, s'ha fet un quadre de comandament. Aquest ha servit per poder lligar els objectius amb les preguntes finals. Aquest procés ha partit dels objectius principals, establir des d'aquests, les dimensions, les categories que porten a les subcategories i finalment amb els ítems o preguntes, l'instrument utilitzat i el perfil de l'entrevistat o enquestat. Aquest quadre de comandament es recull a l'annex 1.

Pel que fa al **procediment de recollida de dades**, es va demanar als cinc experts si acceptaven fer una entrevista i aleshores es va procedir a fer-la. Al mateix temps, s'ha realitzat la recollida d'informació a través de l'instrument de focus grup. Aquest es va realitzar en dos grups diferents d'alumnes i va ser registrat per gravacions de veu. Paral·lelament, es va enviar per correu el qüestionari a les 61 escoles, esperant obtenir el màxim de respostes. Per altra banda, pel que fa al **procediment d'anàlisi de dades**, les entrevistes i els focus grup han estat transcrits i llegits amb deteniment, i s'han definit les idees rellevants a través d'una taula de síntesi, per tant, l'anàlisi de les dades ha estat qualitatiu. A continuació, s'han descrit els resultats, i s'ha realitzat la discussió d'aquest estudi. Pel que fa al qüestionari, totes les preguntes excepte la última són de resposta tancada, de manera que n'obtidrem dades quantitatives a partir de gràfics comparatius.

Resultats i discussió

En aquest apartat s'exposen els resultats, els quals responen al que els participant aporten sobre els beneficis i la presència de la dansa, i la discussió, en la qual es relacionen aquests resultats amb les bases teòriques. Per poder organitzar les idees de cada objectiu s'han utilitzat les dimensions exposades en el quadre de comandament que es troba a l'annex 1.

Objectiu 1: “Descriure els beneficis que aporta la dansa lliure per al desenvolupament integral de l'infant”

Primerament, respecte l'objectiu 1, tots els participants defineixen la dansa lliure i expliquen l'organització de les sessions. Pel que fa als beneficis de la dansa lliure per als infants, està estructurat en les quatre dimensions establertes en el quadre de comandament. A continuació, es presenta una taula de síntesi amb els resultats, acompanyat de la discussió.

Categoria o subcategoria	Treball de camp (resultats de les entrevistes i focus grup)
Concepte de dansa lliure	Forma d'expressió que permet connectar amb l'interior d'un mateix a través del moviment intuïtiu Mitjà de celebració d'algun aspecte de la vida o com a forma de comunicació Fuig dels convencionalismes, dels estereotips i de les normes rígides de la societat
Organització sessions	Exercicis de consciència corporal Jocs i exercicis més concrets de dansa (amb elements) Dinàmiques corporals que parteixen de premisses obertes Exercicis en parelles Part de creació, que neix de les inquietuds grupals

Dimensió física i motriu	
Habilitats motrius	Aparició i repetició de girs, salts, desplaçaments i equilibris
Qualitats físiques	Sobretot la flexibilitat i la força Qualitats de moviment (velocitat, amplitud, densitat)
Coordinació i lateralitat	Utilitzar els dos costats del cos per igual Moviment implica coordinació
Els sentits	Oïda: a través de la música (ritme, timbre). Saber interpretar-la amb el cos Vista: observar el professor i organització de l'espai i on se situa ell i els altres Tacte: tipus de moviment més suau o fort envers els altres i el terra
Coneixement del propi cos	Consciència corporal: com funciona el cos, quines limitacions té i els moviments que podem fer
La salut	Mantenir cos sa, jove i fort. Promou hàbits de vida saludable Salut emocional (alliberar tensions, preocupacions i estrès)
Dimensió emocional i afectiva	
Establir vincles	Aprendre a ballar amb els altres al costat, escoltar-se i ajudar-se fa que es creïn interaccions El moviment és una interacció íntima: lligams forts Importància del paper del mestre: clima de confiança
Estabilitat emocional	Canalitzar, tolerar i gestionar emocions Equilibrar el món de manera positiva, connectant amb un mateix
Expressió i comunicació	Oportunitat de moviment: llenguatge d'expressió Gràcies a la música: sensibilitat
Autoestima	Tots som diferents: fet positiu Independència i autonomia, conèixer-se a un mateix
Dimensió cognitiva	
Estratègies per entendre el món	Comprendre la diversitat i els diferents punts de vista Adquisició de valors: acceptació, honestat, empatia, respecte, sensibilitat S'extrapola al món on vivim
Reconeixement d'un mateix i autonomia	Connexió directe amb el teu jo Coneix la seva manera de moure's i expressar-se Consciència que el que fan surt d'ells mateixos Reptes que han d'afrontar
Ús del llenguatge i comunicació	Nou tipus de comunicació no verbal Conversa interna que sorgeix del moviment Adquisició de nou vocabulari Expressar amb paraules el que han fet o sentit ballant
Memòria	Física: el cos comprèn nous moviments, noves parts, les reté i les aprèn a fer servir Memoritza l'estructura de les sessions Relaciona els moviments amb el vocabulari
Capacitat d'atenció	Nivell de concentració: atent a les indicacions i focalitzar tots els sentits, estant pendent de moltes parts del cos alhora Moviment del cos, desig innat de l'infant, presta més atenció
Control espacial	Es balla en un espai limitat i amb un conjunt de companys Entén l'espai que ocupa el seu moviment, quant en necessita per no xocar, i a distribuir-se de manera uniforme

Control temporal	Relacionada amb la música i aquesta té ritmes i durades diferents La sessió té una estructura i el nen té percepció del que dura cada exercici Ofereix una percepció del temps relativa i diferent a l'habitual
Control rítmic	Hi ha música i això significa que seguim el ritme amb el cos, de manera intuïtiva Es treballa el ritme que té cadascú internament, quin és el temps de cadascú per fer els moviments de forma orgànica
Espontaneïtat, imaginació i creativitat	No existeix allò correcte i allò incorrecte Llibertat d'expressar-se a la seva manera Prova coses noves, crea i investiga el seu propi camí Sorgeix del no res en el moment i no hi ha res preparat
Dimensió social	
Relació entre iguals	Trenca prejudicis i desapareixen els rols que tenen marcats Obre noves manera de comunicar-se i trobar-se amb els altres
Inclusió	Posa de manifest que tots tenim alguna cosa en comú: el cos i el moviment Posa a tothom al mateix nivell: no entén de classes socials, nivell econòmic, edats ni discapacitats
Comunicació	Nou llenguatge, més subtil i intuïtiu que la parla Ajuda a expressa sentiments i entendre's fàcilment
L'escolta	Comunicació a través del cos, gran escolta Necessita un emissor i un receptor Ajuda a què els altres t'entenguin millor
Conèixer als altres	Des d'una perspectiva més pura, neta, profunda i sensible Veure nova faceta de la persona, la seva essència
Relació amb l'adult	Relació propera, se situa al mateix pla que els infants Dóna eines i guia, però també balla i experimenta Espai on tots aprenen de tots
Resolució de conflictes	Permet extreure sensibilitat i empatia Permet calmar tensions i alliberar-les
Altres beneficis	
Gran potencial: beneficis de l'esport i de l'art a la vegada Crea millors persones, connectades amb elles mateixes Autopercepció, conèixer-se a si mateix	

Taula de síntesi 1 (Elaboració pròpia, 2017)

Destaquem la definició (P2): “és la relació directa entre qui som, que sentim i el nostre cos”, com també la de (P4): “és un mètode d'aprenentatge de la vida: del cos, de les emocions, i de la relació amb tu mateix i amb els altres”. Aquestes definicions queden reflectides en les idees de Serra (2008), el qual defensa que la dansa lliure consisteix en expressar l'energia que portem dins que surt de l'impuls de cadascú. Per tant, com afirma Noguchi (2002), la dansa lliure existeix en tant que parteix del moviment espontani.

Els participants coincideixen amb els pedagogs Vicià i Arteaga (1997), que afirmen que la dansa lliure permet el desenvolupament de les activitats motores, com també una correcció de la postura corporal. Afirmen que es desenvolupen les qualitats físiques bàsiques en diferents graus, i per tant, que l'activitat pot ser adaptable a qualsevol edat i situació. Els

resultats sobre el coneixement del cos queden plasmats en el treball de Viciano i Arteaga (1997) i de Wiener i Lidstone (1972), on s'exposa que el motiu específic de la dansa lliure és conèixer el propi cos. Viciano i Arteaga (1997) afegeixen que aporta molts beneficis per a la salut humana com la facilitació de la circulació sanguínia o l'eliminació de greixos.

Pel que fa a la dimensió emocional, les idees dels participants segueixen la línia de Danza Ballet (2010), que afirma que la dansa lliure ofereix estabilitat emocional, ja que el contacte amb el jo intern dóna una perspectiva sobre la vida i aïlla la ment de les alteracions. A més a més, Viciano i Arteaga (1997) també defensen que és la forma més pura i honesta de comunicació amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn ja que mostra les persones tal i com són, com també que potencia el sentiment, l'acceptació i el coneixement corporal necessaris pel desenvolupament de la sensibilitat i l'autoestima. Finalment, afegim les paraules d'una nena que balla: "*Quan vaig descobrir el ball no vaig poder parar perquè tenia molts sentiments que feien que m'apassionés*" (Martina, 6 anys). Aquesta nena exposa la importància dels sentiments per a ella en la dansa, tal com defensa Joan Serra (2008).

Pel que fa a la dimensió cognitiva, els entrevistats opinen, com esmenta l'Equip Cultureta (2014), que la dansa lliure ensenya a l'infant o adult a entendre el món amb una nova perspectiva. Les seves idees segueixen també la línia del pensament de Viciano i Arteaga (1997), ja que exposen que la dansa lliure emfatitza la comunicació i l'escolta entre les persones i el respecte entre elles, com també que ajuda a millorar la concentració de l'infant, la memòria i l'atenció. També coincideixen en què possibilita el control espacial i temporal, i aprofundeixen en què aporta un coneixement dels tres plans, de les direccions, dels nivells del cos en relació amb l'espai, de la direccionalitat, de les extensions i de la distància, com també la durada de les accions, freqüència i velocitat del moviment. Viciano i Arteaga (1997) també creuen que ajuda a desenvolupar l'espontaneïtat, imaginació i creativitat, considerats valors importants per a la societat actual, en constant canvi i evolució.

Els resultats coincideixen amb Viciano i Arteaga (1997), els quals defensen que el fet d'estar en contacte amb altres fa que es creïn forts vincles emocionals que sobrepassen les diferències que puguin existir entre ells, com també que gràcies a aquesta podem ampliar el coneixement que tenim d'una persona.

Destaquem les següents afirmacions: "*La dansa crea a millors persones. Persones que han expressat o alliberat les seves pors, i que estan en constant procés de creixement perquè poden connectar amb elles mateixes*". (Susanna Ayllón, P2). "*La dansa és una gran eina per l'autopercepció, imprescindible perquè una persona maduri sanament. És una eina increïble de vida*" (Bea Vergés, P4). Viciano i Arteaga (1997) també parlen sobre l'autoreconeixement. Es comprèn el funcionament de la ment a través de l'observació del propi cos i de la respiració, permetent el desenvolupament integral i progressiu de la ment i el cos.

Objectiu 2: “Conèixer la presència de la dansa, i en concret la dansa lliure, a les escoles de Barcelona en el segon cicle de l’etapa d’Educació Infantil (3-6 anys)”

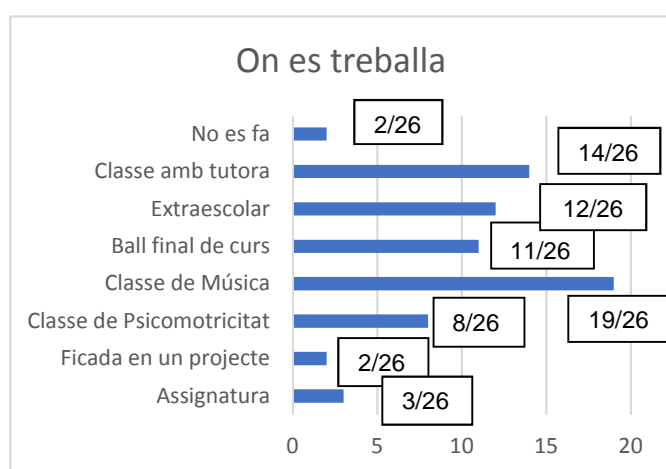
Per a respondre a aquest objectiu, es presenten taules de síntesi o gràfics de cada una de les categories, acompanyats de la discussió.

Categoria	Treball de camp (qüestionaris)
Presència	24/26 escoles sí (92,3%) 2/26 escoles no (7,7%)
Freqüència	4/26 dues o més hores a la setmana (15,4%) 8/26 una hora a la setmana (30,7%) 1/26 mitja hora a la setmana (3,8%) 7/26 un cop al mes (26,9%) 3/26 un cop al trimestre (11,53%) 1/26 mai en horari escolar (3,8%) 2/26 mai, ni de manera voluntària (7,69%)
Mestres	19/26 especialista de música 14/26 mestre d’aula 8/16 especialista de psicomotricitat 1/26 especialista de teatre 1/26 especialista d’anglès 1/26 mestre/a de suport 1/26 especialista 1/26 psicòlog/a 2/26 ningú

Taula de síntesi 2 (Elaboració pròpia, 2017)

Veiem que la dansa és present a la majoria d’escoles. Pel que fa a la freqüència en la qual es treballa, hi ha aproximadament un 11% d’escoles que no la treballen en horari escolar, un altre 11% un cop al trimestre i, a més a més, un 27% només un cop al mes. Per tant, en moltes escoles la freqüència en què es realitza dansa és encara molt escassa. Pel que fa als mestres que ensenyen dansa a l’escola, en són de molts tipus i en alguns centres són més d’un

especialista els qui treballen aquesta disciplina. Veiem que l’especialista de música és qui més la treballa, a causa de l’estreta relació que es produeix entre aquesta disciplina i la dansa. Tot i això, cal destacar la importància de la formació del mestre en l’àmbit que ensenya, i és per aquest motiu, que el mestre que guiï les sessions de dansa, i més si és lliure, ha de ser un especialista en dansa. És a dir, com l’especialista de música, de psicomotricitat o d’anglès. De totes maneres, la mestra d’aula podria ser la de dansa sempre que hagi estat formada en aquest àmbit, i sàpiga fer-ho i transmetre-ho als alumnes.

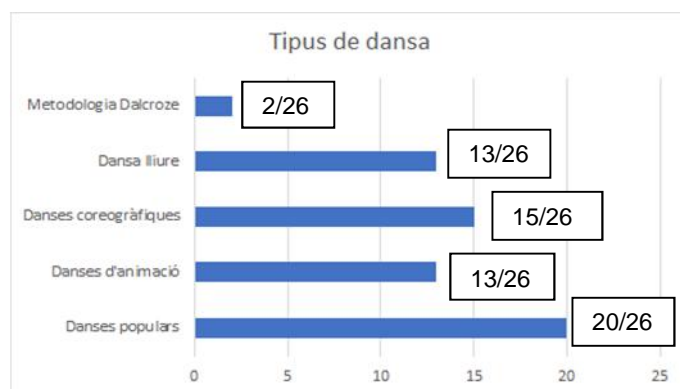


Gràfic 1 (Elaboració pròpia, 2017)

Com es veu en el gràfic, és a les classes de música on la dansa hi és més present. És totalment lògic, encara que la dansa també hauria de tenir un espai i un temps on fer-se per ella mateixa, i en la majoria dels casos no és així, només en 3 de 26 escoles es treballa com a assignatura. Aquest fet ens porta a les idees de Robinson (1999), el qual exposa que actualment existeix una jerarquia d’assignatures, on a sobre de

tot trobem les matemàtiques i les llengües, en el segon nivell les humanitats, i en tercer nivell les arts. Dins d’aquest tercer nivell trobem primer la pintura i la música, i finalment la dansa i

el teatre. Aquest fet que passa a Primària pot traslladar-se a Infantil, on la dansa hi és present en moments puntuals però no se li dóna la importància que es mereix.



Gràfic 2 (Elaboració pròpia, 2017)

La majoria d'escoles treballen diferents tipus de dansa. Podem veure que moltes de les escoles entenen per dansa les danses populars. Aquest fet es relaciona amb els treballs de Godall (2014), el qual exposa que la dansa a l'escola ha reviscolat gràcies a les activitats que es fan en relació a la celebració de les festes populars.

Aquestes, però, resten com a actes puntuals en comparació del treball dia a dia que exigeix tota matèria. A més a més, ballar danses tradicionals populars pot ser un aspecte important en algunes escoles però per l'element festiu, no per arribar a desenvolupar unes bases més sòlides sobre les quals existeix la dansa: el popi cos i els llenguatges corresponents. La dansa lliure es treballa a la meitat d'escoles analitzades.

Ara bé, els participants de les escoles on la dansa lliure hi és present expliquen en què consisteixen les sessions o de quina manera la treballen. En aquests 13 centres s'ha vist que no es treballa de la mateixa manera que indiquen els experts. En aquests centres se'ls posa una música, i a través d'aquesta els infants han de ballar lliurement i expressar els seus sentiments a través del moviment. A vegades se'ls ofereixen suports com mocadors o cercles, i els infants es mouen segons l'instint del seu cos. Aquesta activitat es fa de manera aïllada en alguna classe, i no són sessions dirigides ni amb uns objectius marcats. Però com els experts indiquen, les sessions de dansa lliure no consisteixen en posar una música i que els nens ballin, sinó que són molt més que això. Segons Joan Serra (2008) i els ballarins entrevistats, les sessions s'han d'organitzar a través de jocs i exercicis concrets, fent dinàmiques de consciència corporal, dinàmiques corporals amb premisses obertes, i deixar espai per la creació a partir de conceptes. També és important el treball en parelles o en grup.

Objectiu 3: “Dissenyar una guia d'orientacions per als mestres per a introduir o millorar les sessions de dansa lliure a les escoles en l'etapa dels 3-6 anys”

Pel que fa a l'objectiu 3, gràcies al mestratge de Serra (2008) i a les idees extretes dels entrevistats, hem creat una guia d'orientacions per facilitar als mestres la introducció o la millora de les sessions de dansa lliure a l'escola, i s'ha elaborat en forma de decàleg.

Per a veure la guia d'orientacions complerta, vegeu l'Annex 2.

Conclusions

Aquest article tenia com objectiu conèixer els beneficis de la dansa lliure per al desenvolupament integral de l'infant dels 3 als 6 anys, i veure la presència actual d'aquesta a les escoles. D'aquesta manera, poder justificar la funció de la dansa lliure per als nens, i consegüentment, la introducció d'aquesta de manera sistemàtica en els centres educatius, creant una guia d'orientacions per als mestres. S'ha vist que la dansa lliure aporta beneficis motrius, emocionals, cognitius i socials, ja que és una via d'expressió d'emocions, que permet adquirir consciència corporal, crear relacions estretes amb els altres, i desenvolupar la imaginació, creativitat i espontaneïtat.. A més a més, aquesta recerca ha permès veure que actualment la majoria d'escoles treballen la dansa, però no de manera sistemàtica, sinó que la utilitzen en moments concrets com a suport d'altres disciplines com la música o la psicomotricitat. I concretament que la dansa lliure hi és present a la meitat de les escoles però que està mal plantejada, és a dir, el seu concepte real encara no s'ha estès entre els mestres.

Aquests resultats responen a les inquietuds inicials: la dansa lliure ha de ser present en el dia a dia de l'infant, i per tant, ha d'estar a l'escola valorada igual que qualsevol altra assignatura. Els mestres han de ser conscients de la infinitat de beneficis que aquesta aporta. Cal aprofitar aquesta eina d'expressió i comunicació tant valuosa i oferir-la als infants des de ben petits. Davant d'aquests resultats, s'ha creat la guia d'orientacions per tal que els mestres tinguin més facilitat i tinguin un suport per introduir les sessions de dansa lliure a les escoles.

Respecte les limitacions d'aquest article, s'ha tractat un tema d'investigació molt específic i no ha estat fàcil trobar referents teòrics que parlessin concretament dels beneficis de la dansa lliure, ja que la majoria parlen de dansa en termes generals. D'altra banda, no ha estat possible que totes les escoles dels dos districtes responguessin el qüestionari, de manera que s'ha fet estadísticament amb les respostes que s'han aconseguit. A més a més, algunes de les escoles han respòs el qüestionari més d'una vegada, ja que ho han fet diversos mestres d'infantil, però només s'ha agafat la primera resposta de cada escola. Gràcies a aquest treball, s'ha pogut aconseguir una visió més clara i profunda sobre la importància de treballar la dansa lliure en els centres educatius i sobre la presència actual d'aquesta.

De cara a les futures recerques que es facin sobre la dansa a les escoles, s'hauria de veure en primera persona de quina manera es fan les sessions en les poques escoles que es fa dansa lliure, per tal d'analitzar-les i veure quina és la millor manera de fer-ho. En adhesió, es podria seguir la recerca sobre la presència de la dansa a les escoles en la resta de barris de Barcelona, per tenir no només una visió global sobre la dansa lliure a les escoles d'aquesta ciutat, sinó també de cada districte per separat.

Referències bibliogràfiques

- ABC Danzar. (2002). *¿Por qué danzar? Los beneficios de la danza*. Recuperat el 20 d'octubre de l'any 2016 a: <https://abcdanzar.blogspot.it/2012/02/porque-danzar-los-beneficios-de-la.html>
- ACF International Network. (2007). *Manual de desarrollo integral de la infancia*. Recuperat el 7 de gener de l'any 2017 a: <https://www.accioncontraelhambre.org/sites/default/files/documents/manual-de-desarrollo-integral-de-la-infancia.pdf>
- Carranza, J. (2010). *Manual de prácticas de psicología del desarrollo*. Murcia: edit.um
- Corazón Tierra. (2016). *8 beneficios de la danza contemporánea para mejorar tu vida*. Recuperat el 25 d'octubre de l'any 2016 a: <http://baile.about.com/od/Beneficios-del-baile/tp/8-Beneficios-De-La-Danza-Contemporanea-Para-Mejorar-Tu-Bienestar.htm>
- Danza Ballet & Body Ballet. (2016). *Los beneficios del baile*. Recuperat el 20 octubre de l'any 2016 a: <http://www.danzaballet.com/los-beneficios-del-baile/>
- Efdportes. (2009). *La danza y su valor educativo*. Recuperat el 25 octubre 2016, a <http://www.efdeportes.com/efd138/la-danza-y-su-valor-educativo.htm>
- Equip Cultureta. (2014). *Ballem? Els beneficis de la dansa per als infants*. Recuperat el 6 octubre de l'any 2016 a: <http://www.cultureta.cat/bloc/ballem-els-beneficis-de-la-dansa-per-als-infants/>
- Fernández, M. (1999). *Taller de danzas y coreografías*. Madrid: CCS
- Figueres, J. (2008). *La danza a l'escola*. Barcelona: Rosa Sensat
- Fito Florensa. (2013). *Los ancestrales e incalculables beneficios de la danza*. Recuperat el 20 octubre de l'any 2016 a: <http://blogs.menshealth.es/maximo-rendimiento/los-ancestrales-e-incalculables-beneficios-de-la-danza/>
- García, M. (1997). *La danza en la escuela*. Barcelona: INDE
- Graham, M. (1991). *Mémoire de la danse. (p. 9)*. Nova York: Actes-sud
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. (2016). *Currículum i orientacions Educació Infantil. Segon cicle*. Recuperat el 5 octubre de l'any 2016 a: <http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-infantil-2n-cicle.pdf>
- Gil, A; Marín, C; Riera, A. (2010). *Desenvolupament socioafectiu*. Recuperat el 3 de febrer de l'any 2017 a: http://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/1752_EDI/EDI_1752_M07/web/html/search.html?q=autoestima
- Gobierno de España. Ministerio de educación, cultura y deporte. (2013). *Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa*. Recuperat el 10 de febrer de l'any 2017 a: <http://www.mecd.gob.es/educacionmecd/mc/lomce/inicio.html;jsessionid=B870FEE18A674C0847379AF9B561F9B6>
- Godall, P. (2014). *La danza en el món educatiu del nen*. Recuperat el 7 de gener de l'any 2017 a: <https://sites.google.com/a/blanquerna.url.edu/calaix-de-music/ballem/ladansaenelmoneducatiudelnenperegodallprocesdaprenentatgedunadansaj oanserra>
- Hugas, A. (1995). *El llenguatge del cos i la dansa a l'Educació Infatill*. Barcelona: Rosa Sensat
- IMCO. (2010). *Desarrollo social del niño*. Recuperat el 7 de gener de l'any 2017 a: <http://www.institutomodernocomitan.com/copilacion/>
- Innatia. (2017). *Desarrollo cognitivo del niño*. Recuperat el 7 gener de l'any 2017 a: <http://www.innatia.com/s/c-el-desarrollo-infantil/a-desarrollo-cognitivo-nino.html>

- Institut Obert de Catalunya. (2014). *Diferents models d'aprenentatge i les seves implicacions en el desenvolupament cognitiu. Desenvolupament cognitiu i motriu*. Recuperat el 7 de gener de l'any 2017 a:
http://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/1752_EDI/EDI_1752_M06/web/html/WebConten t/u3/a1/continguts.html
- Jodar, T. (2014). *Explicar dansa*. Recuperat el 8 de novembre de l'any 2016 a:
http://explicadansa.com/wp-content/uploads/2014/03/Dossier-pedago%CC%80gic_ExplicaDansa.pdf
- Lario, O. (2016). *La importancia del desarrollo emocional en los niños*. Recuperat el 8 de gener de l'any 2017 a: <http://www.cambio16.com/actualidad/la-importancia-del-desarrollo-emocional-en-los-ninos/>
- Leese, S; Packer, M (1982). *Manual de dansa*. (p. 15). Madrid: Edaf
- López, L. (2016). Método Dalcroze. La importancia de la Rítmica. Parte I. Recuperat el 26 de gener de l'any 2017 a: <http://www.lamusicoterapia.com/metodo-dalcroze/>
- Marín, M. (2014). *Intervenció per al desenvolupament afectiu de l'infant*. Recuperat el 7 de gener de l'any 2017 a:
http://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/1752_EDI/EDI_1752_M07/web/html/media/fp_ed i_m07_u1_pdfindex.pdf
- Padilla, C.; Hermoso, Y. (2002). *Siglo XXI: perspectivas de la Danza en la Escuela*. Recuperat el 23 de gener de l'any 2017 a:
<http://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/7742/31480925.pdf?sequence=1>
- Panyella, Ll.; Hernandez, M. (1995). *Xesco Boix*. Recuperat el 19 de gener de l'any 2017 a: <http://www.labicicleta.cat/xescoboix2.htm>
- Pérez, J.; Gardey, A. (2012). *Definición de cognitivo*. Recuperat el 8 de gener de l'any 2017 a: <http://definicion.de/cognitivo/>
- Piaget, J. (1984). *El criterio moral del niño*. Barcelona: Martínez Roca, S.A
- Premium Madrid. (2015). *¿Qué es el desarrollo motor?* Recuperat el 7 de gener de l'any 2017 a:
<http://www.rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/patricia-sardo/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-desarrollo-motor>
- Robinson, J. (1992). *El niño y la danza*. (p. 6). Barcelona: Mirador
- Robinson, K. (2006). *Las escuelas matan la creatividad*. TED. Recuperat el 20 d'octubre de l'any 2016 a:
https://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity?language=ca
- Ruano, K.; Sierra, M. (2006). *Didáctica de la expresión corporal. Talleres monográficos*. Barcelona: INDE
- Sac de danses. (1994). *El Galop*. Barcelona: Alta Fulla
- Sequi, J. (2015). *La Educación Artística "distrae" de las demás asignaturas*. Recuperat el 23 de gener de l'any 2017 a: <http://www.musicaantigua.com/la-educacion-artistica-distrae-de-las-demas-asignaturas/>
- Universidad Autónoma de Madrid. (2014). *El juego*. Recuperat el 7 de gener de l'any 2017 a:
http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/santayana/temario_desa_social/tema6.pdf
- Viciara, V.; Arteaga, M. (1997). *Actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: INDE
- Wallon, D. (1981). *Vuestro hijo de cero a seis años*. Barcelona: Herder.
- Wallon, H. (1984). *La evolución psicológica del niño*. Barcelona: Crítica.
- IX JORNADES D'INNOVACIÓ A L'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL (pg. 2). Recuperat el 3 de febrer de l'any 2017 a: http://ice2.uab.cat/jor_infantil_IX/c_e_t/T8.pdf

ANNEXOS

Annex 1. Quadre de comandament

Objectiu 1: Descriure els beneficis que aporta la dansa lliure per al desenvolupament integral de l'infant			
Instrument: Entrevista semiestructurada			
Participants:			
<ul style="list-style-type: none"> - Professionals mestres ballarins: Bea Vergés, Susanna Ayllón, Cora Panizza, Sandra Jurado i Alba Tetuà. 			
Dimensió	Categoria	Subcategoria	Ítems
Dansa lliure	Trajectòria	Descripció	1. Breu descripció sobre qui ets i la teva relació amb la dansa
	Organització sessions	Concepte	2. Què és per a tu la dansa lliure?
		Organització	3. Com organitzes les sessions de dansa lliure?
Beneficis pel desenvolupament integral	Física i motriu	Habilitats motrius bàsiques	4. Quines habilitats motrius bàsiques aporta la dansa i per què?
		Qualitats físiques bàsiques	5. Quines qualitats físiques bàsiques aporta la dansa als infants i per què?
		Coordinació i lateralitat	6. Com afecta la dansa a la coordinació i a la lateralitat?
		Els sentits	7. Com ajuda la dansa al desenvolupament dels sentits?
		Coneixement del propi cos	8. De quina manera la dansa ajuda als infants a conèixer el seu propi cos?
		La salut	9. Com ajuda la dansa a nivell de la salut?
	Emocional i afectiu	Establir vincles	10. Com ajuda la dansa a establir vincles entre iguals i amb l'adult?
		Estabilitat o inestabilitat emocional	11. Com afecta la dansa a l'estabilitat emocional?
		Expressió personal i comunicació	12. Com permet l'expressió i la comunicació d'emocions als infants?
		Autoestima	13. Com afecta la dansa a l'autoestima dels infants?

Cognitiu	Estratègies i habilitats per entendre el món que l'envolta	14. Com ajuda la dansa a entendre el món que ens envolta?
	Reconeixement d'un mateix i autonomia	15. Com afecta la dansa al reconeixement d'un mateix? I a l'autonomia?
	Ús del llenguatge i la comunicació	16. Com ajuda la dansa als infants respecte l'ús del llenguatge i la comunicació?
	Memòria	17. Com ajuda la dansa a la millora de la memòria?
	Capacitat d'atenció	18. Com ajuda la dansa a la capacitat d'atenció
	Control espacial	19. Com ajuda la dansa al control sobre l'espai?
	Control temporal	20. Com ajuda la dansa al control sobre el temps?
	Control rítmic	21. Com ajuda a millorar el ritme?
	Espontaneïtat, imaginació i creativitat	22. Com afecta la dansa a l'espontaneïtat, la imaginació i la creativitat en els infants?
Social	Relació entre iguals	23. Com afecta la dansa a la relació entre els iguals?
	Inclusió	24. Quin paper té la inclusió en la dansa?
	Comunicació	25. Com afecta la dansa al fet de comunicar-se amb els altres?
	L'escolta	26. Com afecta la dansa a l'escolta als altres?
	Conèixer als altres	27. Com afecta la dansa al coneixement dels altres?
	Relació amb l'adult	28. Com afecta la dansa en la relació amb l'adult?
	Resolució de situacions conflictives	29. Com incideix la dansa en la resolució de conflictes?
Altres	Altres beneficis	30. Creus que la dansa aporta més beneficis que no s'han esmentat anteriorment? Quins i per què?

Instrument: Focus grup

Participants:

- Alumnes de P5 de l'extraescolar de dansa de l'escola Decroly, dirigida per Clàudia Balcells
- Alumnes de 1r i 2n de primària de l'extraescolar de dansa de l'escola Decroly, dirigida per Adriana Balcells

Dansa	Dansa lliure	Concepte	1. Què és per a vosaltres la dansa lliure?
		Beneficis	2. Per què balleu?

Objectiu 2: Conèixer la presència de la dansa, i en concret la dansa lliure, a les escoles de la ciutat de Barcelona en el segon cicle de l'etapa d'Educació Infantil (3-6 anys)

Instrument: Qüestionari

Participants: Mestres del segon cicle d'Educació Infantil (3-6 anys)

Dimensió	Categoria	Subcategoria	Ítems
Incidència dansa escoles	Informació bàsica escola	Nom escola	1. Nom de l'escola
		Titularitat	2. L'escola és... (Pública/concertada/privada)
		Ideologia	3. L'escola és... (Religiosa/laica)
	Dansa a l'escola	Presència	4. Es treballa la dansa a l'escola? (Sí/no)
		Freqüència	5. Si és que sí, cada quant es treballa la dansa a l'escola? (Un o dos cops l'any/un cop al trimestre/un cop al mes/una hora a la setmana/dues hores a la setmana o més/altres)
		Mestres	6. Si és que sí, qui són els mestres? (Mestre d'aula/especialista Educació Física/especialista Música/professional de dansa/altres)
		On	7. Si és que sí, on es treballa? (assignatura/ficada en un projecte de dansa/contingut Educació Física/classe de Música/ball final de curs/extraescolar/altres)
		Tipus	8. Quin tipus de dansa es treballa? (dances populars tradicionals catalanes i/o d'altres països/dances d'animació o presentació/dances coreogràfiques o organitzades/dansa lliure)
		Sessions dansa lliure	9. Si es treballa la dansa lliure, en què consisteixen les sessions?

Annex 2. Guia d'orientacions per als mestres per a introduir o millorar les sessions de dansa lliure a les escoles en l'etapa dels 3-6 anys

1. Cal rebre una mínima **formació** en dansa lliure, i si pot ser estar en formació contínua. No cal que sàpiga ballar molt bé, sinó que ha de conèixer les tècniques i els exercicis que es fan, tenir els objectius clars i confiar en aquest treball.
2. Cal disposar d'un **espai** gran com pot ser un gimnàs, una sala o un pati exterior. Ha de ser ventilat i lluminós, preferentment amb llum natural. Ha de ser un espai càlid i acollidor, amb el terra de linòleum o parquet, que convidi a utilitzar-lo. No és necessari que hi hagi un mirall. Pel que fa als **materials**, cal disposar-ne d'alguns com pilotes, cercles i teles, encara que no s'utilitzaran excessivament perquè el més important és treballar amb el propi cos.
3. Cal **introduir** la dansa lliure a P3, i seguir-la treballant a P4 i a P5, i si és possible, continuar al llarg de tota la Primària. És convenient treballar la dansa lliure dos dies a la setmana, fent sessions de 45min aproximadament, depenent de l'interès i la motivació dels infants.
4. Cal tenir un paper de **guia i acompanyant** en tot el procés. En alguns exercicis se'ls indica què han de fer a l'inici i ells treballen sols, en altres se'ls ha de dirigir l'activitat, i en altres el mestre pot unir-se als exercicis i fer-los amb ells. Ha de tractar a tots els nens per igual i mostrar-se proper. És essencial que aquests es trobin a gust fent aquest treball, ja que sinó no podran deixar-se anar ni ser ells mateixos. A més a més, el mestre ha de contribuir a les relacions i vincles que es puguin crear entre els infants.
5. Cal que al llarg de les sessions es facin diferents **dinàmiques**. S'han de combinar les dinàmiques individuals, importants per a connectar amb un mateix i trobar el propi moviment, les dinàmiques en parelles, que permeten connectar amb una altra persona i arribar a crear un lligam afectiu, i finalment, s'ha de treballar també amb tot el grup. És important que hi hagi cohesió amb la resta de persones de la classe i que se sentin que formen part d'un equip.
6. Cal anar combinant també l'ús o no de **música**, el ballar en silenci o produint el so ells mateixos, ja que a part de seguir el ritme de la música, l'infant ha de crear el seu propi ritme, el que li surti en el moment. Pel que fa a les músiques, s'han d'anar combinant, i l'estil variarà depenent de l'exercici concret que s'estigui fent.
7. Cal partir de l'exploració i la **improvisació** a través del moviment. Això no pot sorgir del no-res, cal donar pautes als nens, lliure no vol dir caòtic. Cal tenir present que la improvisació és un moviment en què l'alumne es manifesta a

través d'allò que realment ha integrat (coneixement de l'espai, temps, música, cos...), igualment en la creació, on transforma allò que té integrat i s'ho fa seu. Per tant, ens dóna molta informació sobretot l'estat de desenvolupament dels aprenentatges dels alumnes.

8. Cal seguir una **estructura** semblant en les sessions al llarg del curs, tenint en compte cinc blocs que cal treballar. Posarem exemples d'exercicis o activitats que es poden fer en cada part, sempre adequant-los a l'edat dels infants i a les seves capacitats.

El primer bloc fa referència a l'escalfament, on es prepara i s'activa el cos, a la vegada que s'adquireix consciència corporal i es descobreixen diferents possibilitats de moviment. Aquest bloc es pot treballar a partir d'exercicis o jocs com els següents:

- Moure part per part. Els alumnes es posen en rotllana drets o repartits per la sala, i el mestre anirà movent diferents parts del cos i ells l'hauran d'imitar.
- Joc de ballar amb què. Es posa música i se'ls va dient parts del cos amb les quals han de ballar, buscant les diferents possibilitats de moviment de cada part (cap, espatlles, braços, mans, dits de les mans, malucs, cul, peus, etc).
- Joc de les escultures. Els infants es posen en parelles. Un fa d'escultor i l'altre d'estàtua. L'escultor tindrà un pinzell i amb aquest haurà d'anar pintant parts del cos a l'altre nen, aquest quan ho noti haurà de moure la part del cos que li han tocat i quedar-se quiet. D'aquesta manera, l'escultor farà una escultura. Quan les escultures estiguin fetes, els escultors passejaran entremig per veure com han quedat les escultures del museu. Després s'intercanviaran els rols. D'aquesta manera es treballaran les articulacions.
- Joc dels gomets. És un joc sobre el reconeixement de les parts del cos. El mestre anirà definint parts del cos i els infants hauran d'endevinar la paraula que s'està definint, i tot seguit enganxar-se un gomet a la part del cos que s'hagi esmentat. Es definiran: barbata, malucs, turmell, genoll, espatlla, colze, canell, pit, entre altres.

El segon bloc fa referència a l'aprenentatge de les qualitats de moviment (lent, ràpid, dens, fluid, lleuger, lineal, rodó, altures, etc.). Es pot fer a partir dels jocs següents:

- Joc dels mons. Es divideix el gimnàs, la sala o el pati en cinc espais. Aquests seran el món aquàtic, el món del futur, el món subterrani, el món de l'espai i el món on vivim. Els infants hauran d'anar passant d'un espai a l'altre movent-se adequadament segons el món concret on són en cada moment.
- Joc de ballar com. Aquest joc consisteix en posar música i interpretar i ballar el personatge o animal que el mestre indiqui. Els personatges poden ser per exemple robots o princeses, i els animals peixos, serps, elefants, micos, cangurs, entre altres.
- Joc de pintar amb el cos. El mestre va dient una forma geomètrica i una part del cos, de manera que els nens han de dibuixar la forma geomètrica amb la part del cos que se li ha indicat. Per exemple, dibuixar cercles amb els malucs.

El tercer bloc fa referència a la improvisació. Es fan dinàmiques de consciència corporal on es posa en joc la capacitat expressiva del cos. Es pot fer a partir dels jocs següents:

- Joc de les estàtues. Els infants han d'anar ballant lliurement al ritme de la música i quan aquesta pari, s'hauran de quedar quiets com a estàtues. Qui es mogui serà eliminat. El joc es complicarà perquè després quan la música pari, els infants s'hauran de quedar com estàtues tocant-se la part del cos que el mestre indiqui.
- Joc dels miralls. Es fan parelles i se situen un davant de l'altre. Un fa moviments i l'altre nen l'ha d'imitar com si fos el seu mirall. Després, s'intercanvien els rols.
- Joc del laberint. La meitat del grup es posa en forma d'escultura fent alguna posició i l'altra meitat del grup ha d'anar ballant, interactuant amb aquestes escultures, buscant els espais on moure's a través d'elles. Després, s'intercanvien els rols.
- Joc del rei. Es fa una rotllana i un nen surt al mig a ballar lliurement i els del voltant l'imiten. Aquest nen quan acaba de ballar escull a un company seu, el qual es posarà al mig de la rotllana i començarà a ballar.
- Joc dels paquets. Els infants han d'anar ballant lliurement al ritme de la música i quan aquesta pari, el mestre dirà un número i els infants s'hauran d'agrupar segons aquest número.
- Joc de les emocions. El mestre dirà una emoció (alegria, tristesa, por, ràbia, calma, etc.) i els oferirà teles, pilotes i anells. Ells es podran moure lliurement ballant i interactuant si volen amb els elements i representant

l'emoció que se'ls hagi dit. La música que es posa per a cada emoció pot ajudar a entendre-la i representar-la.

- Joc dels animals. El mestre diu un animal i els infants han de representar-lo amb el cos desplaçant-se per la sala, i poden fer el soroll que aquest fa.

El quart bloc fa referència a la creació grupal. Representar alguna cosa amb el cos en grups o tota la classe conjuntament, a partir de jocs de representació.

- Joc de la representació. Els infants s'agrupen en petits grups o bé treballen de manera conjunta tota la classe. Es tracta de representar una escena, un lloc, una màquina, alguna situació, una imatge, etc. entre els diferents membres del grup.

Finalment, hi ha un cinquè bloc de relaxació, de tornada a la calma, on els infants s'estiren a terra amb música relaxant, i la mestre va dient indicacions sobre la respiració. Aquest pot anar passant una tela suau per sobre els nens, i després es poden posar en parelles i fer-se massatges.

9. Cal obrir espais de **diàleg** després de les sessions de dansa lliure, perquè els infants puguin expressar verbalment allò que han sentit. Són tant importants les activitats, exercicis i jocs de dansa lliure que es realitzen durant la sessió, com la posada en comú posterior, on els alumnes poden opinar lliurement i aprendre dels seus companys.
10. Cal ser una persona **sensible**, que tingui passió per allò que ensenya. Ha de tenir clars els beneficis que aporta la dansa lliure per al desenvolupament integral dels infants i transmetre'ls-ho de la millor manera possible. Ha de tenir la capacitat per a justificar davant dels pares o mestres la importància d'aquest tipus de disciplina, i només podrà fer-ho si en coneix les seves potencialitats i confia en aquesta manera d'aprendre.