

Efecto de sesiones de Educación Física con soporte musical en el disfrute de niños de primaria

RUBÉN NAVARRO-PATÓN

Doctor en Educación Física. Coordinador del área de Didáctica de la Expresión Corporal. Universidad de Santiago de Compostela (Lugo - España).
Contacto: ruben.navarro.paton@usc.es

LIDIA SECO-GALLO

Graduada en Educación Primaria (mención en Educación Física y Audición y Lenguaje). Universidad de Santiago de Compostela (Lugo - España).
Contacto: lidiasecogallo@gmail.com

SILVIA BASANTA-CAMIÑO

Graduada en Educación Infantil. Doctoranda en Educación. Profesora de área externa. Universidad de Santiago de Compostela (Lugo - España).
Contacto: silbasanta@gmail.com

Recibido: 26.04.2016
Aprobado: 28.10.2016

Resumen: El objetivo fue determinar si existe asociación directa entre una intervención en Educación Física (EF) de actividades con soporte musical y el disfrute del alumnado de Educación Primaria. La muestra fue de 139 sujetos (de 7 a 12 años). Se evaluó el grado de disfrute percibido con una adaptación de la escala PACES. La intervención se realizó en 3 sesiones mediante formas jugadas: (1) sin música, (2) mismas actividades añadiendo soporte musical, (3) mitad sin y mitad con música. El análisis estadístico mostró asociación entre la música y un aumento del disfrute ($p < 0,001$). Conclusión: la música en EF puede contribuir al disfrute y al gusto por la actividad física.

Palabras clave: Niñez. Educación física. Educación primaria. Actividades físicas con soporte musical. Disfrute.

EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION SESSIONS WITH MUSICAL SUPPORT IN SCHOOL CHILDREN'S ENJOYMENT IN ELEMENTARY SCHOOL

Abstract: This research's propose was to determine whether there is a direct association between an intervention in Physical Education (PE) of activities with musical support and the enjoyment in schoolchildren. Sample was composed by 139 subjects (from 7 to 12 years old). Degree of perceived enjoyment was evaluated with an adaptation of the PACES scale. This operation was performed in 3 sessions through plays ways: (1) no music, (2) adding musical support in the same activities, (3) half without and half with music. Statistical analysis showed association between music and an enjoyment increased ($p < 0.001$). Conclusion: music in PE can contribute to enjoyment and pleasure for physical activity.

Key Words: Childhood. Physical Education. Primary Education. Physical activities with musical support. Enjoyment.



INTRODUCCIÓN

Actualmente no podemos obviar el importante descenso de la práctica de actividades físicas en niñas y niños. Esto es debido al vertiginoso desarrollo de las sociedades modernas, donde gracias a los nuevos avances tecnológicos y sociales, se ha aumentado el nivel de vida, desfavoreciendo los modelos activos en el estilo de vida del presente y del futuro. Sin duda, nos está llevando a un cambio muy importante en nuestro entorno social (XUNTA DE GALICIA, 2011).

El sedentarismo en los últimos años ha aumentado mucho en España, afectando a todo el alumnado, provocando enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se encuentran las enfermedades cardiovasculares, la dislipemia, la obesidad infantil y otras que influyen más negativamente en la formación del alumnado, como la depresión, la baja autoestima u otros problemas psicológicos (GARCÍA, SELLÉS Y CEJUELA, 2015).

Entendiendo que la Educación Física es una disciplina pedagógica que tiene el objetivo de educar al alumnado de forma intencional y sistemática, con un carácter primordialmente procedimental y físico, lo cual es esencial para el mantenimiento y avance de la salud y para la prevención de enfermedades en cualquier edad (PUMAR-VIDAL, NAVARRO-PATÓN Y BASANTA-CAMIÑO, 2015), consideramos a esta disciplina específica del currículo escolar como aquella que puede ayudar a mejorar la calidad de vida del alumnado, e incluso aumentarla, gracias a los beneficios fisiológicos, biológicos y sociales que produce (NAVARRO-PATÓN; RODRIGUEZ Y EIRIN, 2016).

Para paliar el problema del sedentarismo, la utilización de la música en la Educación Física puede ser muy útil, ya que habitualmente propicia la aparición de diferentes emociones en cada una de las personas participantes, tales como el aumento del grado de motivación y disfrute en aquel alumnado que está realizando las actividades. De hecho, los estudios realizados en relación a la utilización de un soporte musical en la Educación Física escolar, sugieren que éste minimiza la sensación de cansancio, fatiga y esfuerzo propio de las dinámicas realizadas, alterando la activación psicomotora, tanto para estimularla como para relajarla (MARÍN; ARAGON, 2001).

También gracias a la música, las niñas y los niños pueden favorecer el intercambio comunicativo entre ellos, al mismo tiempo que potencian el desarrollo de sus funciones básicas, como la memoria, la atención y la percepción auditiva y visual (HERNÁNDEZ, HERNÁNDEZ Y DE MOYA, 2011). Así, la utilización de la música tiene una enorme vinculación con todos los ámbitos del ser humano, pudiendo llegar a influir a nivel físico, emocional y mental (HUGAS I BATLE, 1996; SECO-GALLO, BASANTA-CAMIÑO Y NAVARRO-PATÓN, 2015).

Por lo tanto, de manera global, la música puede ser considerada como un elemento favorable para la salud del ser humano, ya que incluso desde antes del nacimiento, y sobre todo a partir de la edad infantil, aporta beneficios a nivel cognitivo-perceptivo, perceptivo-motriz y afectivo-expresivo en los más pequeños (GARCÍA, 2005). Respecto al aspecto psicomotor, la música juega un papel muy importante desde el punto de vista de que puede condicionar la percepción corporal y el desarrollo de la psicomotricidad fina y gruesa. Los juegos con canciones motivan a niñas y niños al contacto físico, experimentando emociones basadas en la espontaneidad, produciendo así satisfacción, disfrute y aumentando la observación e integrándose en el mundo que los rodea, mejorando los desplazamientos y su situación, tanto en el espacio como en el tiempo (CONEJO, 2012).

No cabe duda de que la música está muy relacionada con el movimiento; de hecho, cuando se escucha música, casi siempre lleva implícito un movimiento, bien sea lento bien rápido. De esta forma, tanto la Educación Musical como la Educación Física, comparten un camino hacia la toma de conciencia de las resistencias del propio cuerpo y de sus posibilidades, mejorando la coordinación de movimientos y enseñándoles a emplear los ritmos percibidos (PORTA, 1985; VALLEJO, 1984).

Aunque dentro de las leyes educativas y del currículo en el que se fundamenta la Educación Primaria en España, las actividades con soporte musical aparecen recogidas en los contenidos de Educación Física, tanto de manera explícita como implícita, con contenidos como "el descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento, sincronización del

movimiento con estructuras rítmicas sencillas" (REAL DECRETO 126, 2014), la realidad de las aulas es muy diferente, ya que en muchos centros el empleo de la música es muy escaso, y este tipo de transversalidad no preocupa a los docentes como debería (SECO-GALLO, BASANTA-CAMIÑO Y NAVARRO-PATÓN, 2015).

Según Oliveira (2011) para ofrecer al alumnado nuevas experiencias, hay que tener presentes los escenarios y ambientes necesarios para que las niñas y niños logren reforzar sus motivaciones, promoviendo así su imaginación y fantasía, lo que facilitará el desarrollo de sus capacidades. Todo esto se consigue vistiendo, revistiendo y transformando el espacio donde se realizan las clases de Educación Física, llegando a favorecer las emociones significativas, el disfrute y el desarrollo de su potencialidad.

Además, la Educación Física tiene una relación muy directa con los elementos que componen la inteligencia emocional, el control de las emociones, la empatía, las habilidades sociales y la automotivación. Son elementos que van a existir en la práctica deportiva, bien siendo a nivel educativo o competitivo (ESPADA; CALERO, 2012).

De esta forma, el docente debería buscar el disfrute y la motivación de su alumnado en lo que respecta a los comportamientos y aprendizajes, para que las niñas y los niños realicen las tareas de forma voluntaria y amena, dando significado al trabajo que lleven a cabo. De conseguir esto, se podrá llegar a enriquecer el gusto por las actividades físicas. Así, la música puede influir en el disfrute, ya que ésta tiene como elemento de riqueza el saber motivar, promoviendo el movimiento, el ejercicio, un paso, la respiración, etc. (LÓPEZ *et al.*, 2004).

Cómo utilizar la música en las clases de Educación Física

Este trabajo se centra en la música como factor motivante y favorecedor del disfrute en las sesiones de Educación Física. Para ello, se hace necesario dedicar un momento a pensar en cómo sería apropiado utilizar la música en cada sesión o actividad: como ambiente de fondo, para ser capaces de llamar la atención en momentos concretos, como el estímulo que es, o como un soporte para los movimientos, entre otros (LEARRETA; SIERRA, 2003).

La música como ambiente de fondo resalta la importancia no del empleo de éste cómo algo integrado en cierta actividad, sino en tener en reproducción algunas canciones que enriquezcan la clase, que estimulen y sean agradables, tanto antes de comenzar con cualquier tarea, como empleándola como toma de contacto y presentación de los ejercicios, siempre con un volumen apto y que no interfiera en las explicaciones ni en la práctica (LEARRETA; SIERRA, 2003).

El empleo de la música como recurso organizativo en las clases de Educación Física explica que ésta puede ser destinada a la denominada "alerta", donde subiendo y bajando el sonido de las canciones, podemos llamar la atención del alumnado para reunirlos y que escuchen las explicaciones que deseamos darles para seguir trabajando. En este contexto organizativo también puede ser empleada la música relacionándola con alguna instrucción en particular. Así, por ejemplo, si hay alguna parada en la música, cambiamos de pareja, o hacemos un cambio de actividad de un ejercicio dentro de la misma tarea cuando cambie la canción.

Emplear la música como recurso para aumentar la motivación y el disfrute del alumnado repercutirá en un trabajo intenso, expresivo y/o comunicativo. Servirá también para animar al alumnado al comienzo de las sesiones, que es cuando, por norma general, necesitan una ayuda para que les interesen las tareas a realizar. Asimismo, se puede emplear la música para las actividades finales de "vuelta a la calma", con ejercicios que proporcionan tranquilidad y sosiego.

Teniendo esto en cuenta, la utilidad de la música en Educación Física puede considerarse primordial o secundaria: primordial cuando se usa para marcar las pautas de las actividades, y secundaria cuando se emplea como soporte para ayudar a realizar determinados ejercicios, para ofrecer música de fondo o simplemente para ambientar la clase. En todo caso, se tratará de estudiar si es cierta su consideración como recurso didáctico favorecedor de elementos socializantes, motivadores, utilitarios, gratificantes y recreativos (PONT, 1996).

Por tanto, la elección del tipo de música a usar con cada actividad, deberá ser un aspecto cuidado y preparado de antemano, relacionándolo con la actividad que se vaya a trabajar, teniendo



en cuenta tanto las actividades como el propio grupo de alumnos y alumnas y sus preferencias (PONT, 1996). La música que se escuche va a condicionar el movimiento, ya que tiene el poder y la capacidad de producir movimientos y de marcar su velocidad e intensidad (LEARRETA; SIERRA, 2003). Entonces, como es lógico, se usará una música suave para la relajación, los ejercicios de respiración, masajes, estiramientos y para los movimientos lentos y controlados. En contraposición, una música “discotequera”, pop o rock, despertará un tipo de movimiento más rápido, movido y activo (LÓPEZ *et al.*, 2004).

Por consiguiente, los sonidos empleados tienen que estar relacionados con los objetivos de las actividades que forman la sesión. Estos van a ayudar a enriquecer las tareas o simplificarlas, y sobre todo van a favorecer por un lado las actividades de activación y, por otro, también las de relajación (PONT, 1996).

Por todo lo planteado anteriormente, nos marcamos como objetivo general de esta investigación el conocer y observar cómo influye la música en las niñas y niños de Educación Primaria durante las sesiones de Educación Física y si ésta produce mayor grado de disfrute en los escolares. Con ello, se pretende difundir nuevas técnicas para la Educación Física escolar que deriven en una adhesión a la práctica deportiva de los niños y niñas, y por consecuencia, a una reducción del sedentarismo y de todas las enfermedades relacionadas con éste.

Este objetivo general se concreta en los siguientes objetivos específicos:

- Comprobar los efectos en el alumnado de Educación Primaria de un programa de Educación Física basado en el uso de la música como fuente motivadora y de disfrute.
- Conocer si existen diferencias en las actitudes y sensaciones de los niños y niñas al realizar un mismo ejercicio físico con y sin música.
- Promover la innovación en las sesiones de Educación Física en Educación Primaria.

MATERIAL Y MÉTODO

Muestra

La selección de la muestra para esta investigación fue de tipo no probabilístico, por

conveniencia, según los sujetos a los que se tuvo acceso. Participaron un total de 139 alumnos y alumnas (68 niños = 48,9%; 71 niñas = 51,1%) de Educación Primaria de dos centros de Lugo (España), uno de zona urbana y otro de una zona rural. El rango de edad estuvo comprendido entre los 7 y los 12 años ($M=9,60$; $DT=1,30$). La distribución por edades fue la siguiente: 4 sujetos (2,9%) tenían 7 años; 29 sujetos (20,9%) tenían 8 años; 33 sujetos (23,7%) tenían 9 años; 36 sujetos (29,9%) tenían 10 años; 26 niñas y niños (18,7%) tenían 11 años; y los 11 restantes (7,9%) tenían 12 años.

Instrumentos

Para esta investigación se ha utilizado una adaptación a nuestra investigación de la Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES). Ésta, a su vez, se corresponde con una adaptación a la Educación Física y al contexto español de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio de Molt, Dishman, Saunders, Dowda, Felton y Pate (2001), realizada por Moreno *et al.* (2008). La escala estuvo compuesta por un total de 19 ítems encabezados por el enunciado “Los juegos sin/con música en Educación Física...”. Los ítems se correspondieron con una escala tipo Likert, desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Constó de un único factor: disfrute (p.e. “Me hacen sentir bien”, “Hacen que lo pase bien”). Esta escala mostró una consistencia interna, alfa de Cronbach (α)=0,889 para las respuestas de las actividades sin soporte musical y para las actividades con soporte musical un alfa de Cronbach (α)=0,824.

Por otro lado, se utilizó la videograbación y un cuaderno de campo para la observación directa de los investigadores, de tal manera que quedasen recogidas las actitudes del alumnado respecto a la utilización o no de música en la sesión.

Procedimiento

Para poder llevar a cabo esta investigación, se pidió permiso a los centros escolares. Posteriormente se informó a padres, madres y/o tutores/as legales sobre el protocolo y objeto del estudio, la voluntariedad para participar y la confidencialidad de las respuestas y datos que los

niños y niñas facilitasen. Todo ello, se ha realizado bajo las normas éticas de la Declaración de Helsinki (1964).

La intervención se realizó mediante tres sesiones con formas jugadas: la primera con ejercicios y juegos sin música; la segunda realizando exactamente las mismas actividades, pero añadiendo el soporte musical; y la tercera estructurada en dos partes, la primera sin música y la segunda añadiendo el soporte musical. Además, todas las sesiones fueron divididas en información, animación (calentamiento), parte principal, vuelta a la calma y análisis de resultados. De forma general, durante las sesiones con soporte musical, en la parte principal se usó una música acorde a los objetivos de cada actividad, y en la parte de la vuelta a la calma se usó música suave para que el alumnado se relajase.

El instrumento para medir el disfrute se administró en la última sesión de Educación Física de la intervención, y sin la presencia del docente de la asignatura, para que esto no interfiriese en las respuestas del alumnado. Para contestar al cuestionario se dejó un tiempo de 15 minutos, indicando claramente que no se trataba de un examen y que no había respuestas correctas ni incorrectas, tratando así de que contestasen con la mayor sinceridad posible. Las dudas surgidas en la contestación del cuestionario fueron resueltas por los investigadores.

Análisis estadístico

Los estadísticos descriptivos se expresan con medidas de tendencia central (M) y de dispersión (DT) y se establece un intervalo de confianza del 95%. La consistencia interna (alfa de Cronbach) del PACES, y las diferencias según las variables sexo y edad, se han calculado con el programa estadístico IBM SPSS versión 20.0. El test de Kolmoronov-Smirnov fue realizado para el estudio de la normalidad. Un t-test fue utilizado para establecer las diferencias entre el grado de disfrute entre las sesiones con música y sin música en función de la variable sexo. Un ANOVA con corrección de Bonferroni fue usado para el análisis del grado de disfrute en función de la variable edad.

RESULTADOS

Análisis descriptivo de las variables analizadas en función del sexo

En la Tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos (M y DT) de las puntuaciones obtenidas en las variables de disfrute con soporte musical y sin soporte musical, así como el resultado de comparación de medias mediante la prueba de muestras relacionadas. En relación al sexo, como se puede observar en la Tabla 1, se encontraron diferencias altamente significativas entre la realización de actividades con soporte musical y realizarlas sin él.

Tabla 1. Media (M), desviación típica (DT) total y por sexo de las dimensiones analizadas y comparación de medias (t-test).

Variable	Total (139)		Niños (68)		Niñas (71)	
	M	DT	M	DT	M	DT
Disfrute sin música	3,13	1,325	3,08	0,889	3,17	0,697
Disfrute con música	4,39	1,588	4,31	0,584	4,46	0,517
t-test	t	P	t	P	t	P
	-14,66	< 0,001	-8,55	< 0,001	-13,232	< 0,001

Fuente: Elaboración propia (2015).

En relación a la edad, como se puede observar en la Tabla 2, se encontraron diferencias significativas en el disfrute respecto a las actividades sin música, la prueba pos hoc de Bonferroni nos indica que esta diferencia se produce ente los niños y niñas de 9 años y los de 11.

Tabla 2. Análisis de la varianza según la variable edad.

Edad (Años)(n)	Variables			
	Disfrute sin música		Disfrute con música	
	M	DT	M	DT
7 (4)	3,36	0,30	4,71	0,16
8 (29)	3,01	0,57	4,19	0,61
9 (33)	2,87	0,84	4,37	0,57
10 (36)	3,07	0,83	4,44	0,59
11 (26)	3,49	0,85	4,46	0,45
12 (11)	3,42	0,85	4,45	0,39
ANOVA	F	p	F	p
	2,346	0,045	1,163	0,331

Fuente: Elaboración propia (2015).



Resultados de la observación directa por los investigadores

En este punto, reflejaremos las conductas observadas más significativas recogidas por los investigadores en el diario de campo:

- Se observó una mayor motivación cuando el alumnado realizaba las tareas con música, encontrando que estas sesiones eran más dinámicas que sin música.
- En función del ritmo de la música empleada, se observaron cambios en cuanto a la velocidad de ejecución y motivación de alumnado, siendo ésta mayor en las actividades con música.
- El alumnado comentaba que la sesión se le pasaba más rápido y tenían menos sensación de fatiga cuando se empleaba soporte musical en las sesiones.
- La música era un elemento distorsionador en una tarea de precisión, ya que cuando ésta estaba presente, el alumnado apuraba a tirar siguiendo el ritmo, y sin la música la técnica y precisión eran mejores.
- La sensación de mayor disfrute se observaba en el rostro de los niños cuando estaba la música de fondo mientras realizaban las tareas.

DISCUSIÓN

El objetivo planteado en esta investigación fue comprobar si la utilización o no de música en las sesiones de Educación Física aumentaba el grado de disfrute de los escolares; por los resultados obtenidos, podemos afirmar que en nuestra investigación existe una notoria diferencia en el grado de disfrute cuando se ha utilizado música como recurso en la sesión, entendiendo que la utilización de ésta, funciona como un lenguaje que comunica sensaciones, formas de movimiento, desplazamientos, ya sea mediante un movimiento global o segmentario, o como el despertar de sensaciones en la relajación (PONT, 1996).

Emplear la música en las sesiones de Educación Física puede ofertar multitud de posibilidades, tanto si se usa como recurso metodológico como desde el punto de vista motivacional y de disfrute, como se ha podido comprobar en esta investigación, ya que el

grado de disfrute de los escolares ha aumentado cuando se ha incluido la música en las sesiones, entendiendo que el uso de este recurso se puede llevar a logros más positivos (RINAUDO, DE LA BARRERA; DONOLO, 1997; SECO-GALLO, BASANTA-CAMIÑO Y NAVARRO-PATÓN, 2015; SOLER CRUZ *et al.*, 2015).

De los resultados obtenidos surge la idea de que la utilización de la música ha influido en la intensidad y velocidad de las ejecuciones, la alegría expresada durante las tareas, y la coordinación de movimientos, entre otros, tal y como sucede en estudios anteriores (SECO-GALLO, BASANTA-CAMIÑO Y NAVARRO-PATÓN, 2015; SOLER CRUZ *et al.*, 2015). Además, la utilización de la música como recurso en las clases de Educación Física puede desviar la atención de la sensación de fatiga, puede alterar la activación psicomotora como un estímulo o un tranquilizante previo a la realización de actividades físicas, y se observa como las personas van respondiendo ante una canción sincronizando el tiempo de la música y la acción del movimiento (KARAGEORGHIS; TERRY, 1997 *apud* MARÍN; ARAGÓN, 2001)¹. Asimismo, la música y su uso en las actividades físicas actúa como socializador, y puede mostrar también beneficios para el cuerpo y la mente (eliminación de estrés y de apatía, fortalecimiento de valores, autoestima y seguridad en uno mismo, tonificación de músculos y mejora del funcionamiento cardiovascular) (SOLER CRUZ *et al.*, 2015).

CONCLUSIONES

La utilización de la música en las clases de Educación Física mejora el grado de disfrute, la velocidad de ejecución de las diferentes tareas propuestas y disminuye la sensación de fatiga en los escolares de esta investigación, a la vez de que se percibe la sensación de que el tiempo pasa más deprisa.

Por los resultados obtenidos en este estudio, se puede afirmar que el alumnado prefiere realizar las clases de Educación Física con música de fondo, aumentando así su disfrute, por lo que los docentes debemos tener en cuenta este recurso, sobre todo por ser poco costoso y fácil de conseguir, ya que es muy gratificante y motivador para el alumnado.

¹ KARAGEORGHIS, Costas I.; TERRY, Peter C. The psychophysical effects of music in sport and exercise: a review. *Journal of Sport Behavior*, v. 20, n. 1, mar. p. 54-68, 1997.

De esta forma, promoviendo un mayor disfrute de los niños y niñas durante las clases de Educación Física, estaremos ayudando a favorecer la adhesión a la práctica deportiva, tanto en la escuela como fuera de ella, y así contribuiremos a la disminución del sedentarismo y de todas las enfermedades derivadas del mismo.

REFERENCIAS

CONEJO, Pedro Alfonso. El valor formativo de la música para la educación en valores. **Dedica. Revista de Educação e Humanidades**, 2, p.263-278, mar. 2012. Disponible en: <<http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3825651.pdf>> Acceso en: 13 dic. 2015.

ESPADA, María; CALERO, José Carlos. La inteligencia en el área de Educación Física. **La Peonza: Revista de Educación Física para la Paz**, n. 7, p.65-69, 2012.

GARCÍA, Alberto José; SELLÉS, Sergio; CEJUELA, Roberto. Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo. **Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad**, n. 1, p.16-34, ene. 2015. Disponible en: <<http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/1399>> Acceso en: 17 ene. 2016.

GARCÍA, Eva. Posibles beneficios del aprendizaje en niños con deficiencia visual. Eufonía: **Didáctica de la música**, n. 35, p.95-105, jul. 2005. Disponible en: <<http://www.redalyc.org/pdf/175/17501705.pdf>> Acceso en: 10 dic. 2015.

HERNÁNDEZ, Juan Rafael; HERNÁNDEZ, José Antonio; DE MOYA, María del Valle. Las bandas sonoras como base de la audición activa: experiencias educativas para el desarrollo musical infantil. **Ensayos. Revista de la Facultad de Educación de Albacete**, n. 26, p.165-178, 2011. Disponible en: <<http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos>> Acceso en: 13 dic. 2015.

HUGAS I BATLLE, Ángela. **La Danza y el Lenguaje del Cuerpo en la Educación Infantil**. Madrid: Celeste Ediciones, 1996.

LEARRETA, Begoña; SIERRA, Miguel Ángel. La Música como recurso didáctico en Educación Física. **Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, n. 6, p.27-37, 2003. Disponible en: <<http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/viewFile/35080/19013>> Acceso en: 10 dic. 2015.

LÓPEZ, Maite *et al.* La música como recurso en las clases de Educación Física en la educación primaria. In: **Simposium Internacional sobre Educación Física, Deporte y Turismo Activo V**, 2004. Las Palmas de Gran Canaria.

MARÍN, Jorge; ARAGÓN, Luis Fernando. Intensidad de la música: efectos sobre la frecuencia cardíaca y el esfuerzo percibido durante la actividad física. **Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, n. 2, p. 38-42, 2001. Disponible en: <<http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/429>> Acceso en: 18 ene. 2016.

MOLT, Robert *et al.* Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. **Am J Prev Med.**, n. 21, p. 110-117, aug. 2001. Disponible en: <[http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(01\)00326-9/abstract](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(01)00326-9/abstract)> Acceso en: 18 dic. 2015.

MORENO, Juan-Antonio *et al.* Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. **Estudios de Psicología**, v. 29, n. 2, p. 173-180, 2008. Disponible en: <<http://www.um.es/univefd/propaces.pdf>> Acceso en: 18 dic. 2015.

NAVARRO-PATÓN, Rubén; RODRÍGUEZ, José Eugenio; EIRÍN, R. Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria. **Sportis**, v. 2, n. 3, p. 439-455, 2016. Disponible en: <http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2016.2.3.1758/pdf_60> Acceso en: 10 oct. 2016.

OLIVEIRA, J. Escenarios y ambientes de la Educación Física. **Apunts**, n. 103, p.5-8, 2011. Disponible en: <<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1458>> Acceso en: 13 dic. 2015.



PONT, Pilar. El material y la música como recursos en un programa de actividades físicas dirigido a personas mayores. **Apunts**, n. 43, p.75-90, 1996. Disponible en: <<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=802>> Acceso en: 13 dic. 2015.

PORTA, Jordi. Del Jazz al aeróbic. La música y l'E.F. **Apunts**, n. 2, p. 51-58, 1985. Disponible en: <<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1249>> Acceso en: 13 dic. 2015.

PUMAR-VIDAL, Beatriz; NAVARRO-PATÓN, Rubén; BASANTA-CAMIÑO, Silvia. Efectos de un programa de actividad física en escolares. **Educación Física y Ciencia**, v. 17, n. 2, dic. 2015. Disponible en <<http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv17n02a01/>> Acceso en: 15 ene. 2016.

REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. **Boletín Oficial del Estado**, n. 52, p.19349-19420, 2014. Disponible en: <<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2014-2222>> Acceso en: 9 dic. 2015.

RINAUDO, María Cristina; DE LA BARRERA, María Laura; DONOLO, Danilo Silvio. Motivación para el aprendizaje en alumnos universitarios. **R.E.M.E. Revista Electrónica de Motivación y Emoción**, n. 22, p.1-18, 1997.

SECO-GALLO, Lidia; BASANTA-CAMIÑO, Silvia; NAVARRO-PATÓN, Rubén. Estudio del efecto de sesiones de educación física con soporte musical en el alumnado de educación primaria. **Trances**, v. 7, n.6, p. 871-896, nov.-dic. 2015. Disponible en: <http://www.trances.es/papers/TCS%2007_6_6.pdf> Acceso en: 1 feb. 2016.

SOLER CRUZ, Luis Orlando *et al.* La bailoterapia, una alternativa para el mejoramiento del trabajo aeróbico en los alumnos del centro mixto "Rodolfo Carballosa". **Revista Edu-fisica.com**, v. 7, v.1 6, p. 60-74, ago.-dic. 2015.

VALLEJO, Gloria. El ritmo en la educación física. **Educación Física y Deporte**, v. 6, n. 1, p. 37-41, ene.-abr. 1984. Disponible en <<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/23099/19018>> Acceso en: 15 ene. 2016.

XUNTA DE GALICIA. **Plan galego para o fomento da actividade física 2011-2015**: alianza estratéxica horizonte 2020, 2011. Disponible en: <http://www.xunta.gal/c/document_library/get_file?folderId=577713&name=DLFE-16970.pdf> Acceso en: 10 dic. 2015.