



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN
PRIMARIA. DISEÑO Y ELABORACIÓN DE UNA
UNIDAD DIDÁCTICA DE CUERPO
INTROYECTIVO EN TERCER CICLO.**

TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRA EN EDUCACIÓN

AUTOR/A: Rebeca Rojo García

TUTOR/A: Francisco Abardía Colás

Palencia.

RESUMEN:

A lo largo de la educación en general y en Educación Primaria en particular se pretende desarrollar una formación integral para preparar a los futuros adultos de nuestra sociedad. Por ello, es necesario fomentar una educación basada en el conocimiento de todas las materias que se incluyen en el sistema educativo. El trabajo se centra en mostrar los conocimientos relacionados con la expresión corporal y el cuerpo introyectivo de los alumnos. Para ello, una vez entendidos los conocimientos básicos de estos temas me centraré en el diseño y elaboración de una Unidad Didáctica para trabajar la expresión corporal y en concreto el cuerpo introyectivo en Educación Primaria, con niños de quinto de primaria. El objetivo es que los alumnos mejoren su capacidad introyectiva mediante actividades de toma de conciencia corporal, relajación y respiración entre otras.

La educación en el cuerpo introyectivo de los alumnos es muy importante para su formación ya que conseguiremos personas con mayor nivel de autoestima, personas autosuficientes y con un mayor autoconocimiento de ellos mismos.

PALABRAS CLAVES:

Expresión corporal, gestos, posturas, movimientos, cuerpo, emociones, sentimientos, identidad, autonomía personal, actitud tónico postural, autoconocimiento, autorregulación, introyección, relajación y respiración.

ABSTRACT:

Along education in general and primary education in particular, we pretend to develop a comprehensive training in order to prepare the future adults of our society. For this reason, it is necessary to promote an education based on knowledge of all the subjects, which are included in the education system.

The research is focused on showing the knowledge related with students body language and introjective body. Moreover, once we have understood the basic knowledge about these themes, we will focus on the design and elaboration of our lesson plan. In this lesson plan, we work the body language, but in particular, the introjective body in primary education with fifth graders. The aim is improve their introjective ability though body, relaxation, breathing activities among others.

Student's education about introjective body is very important for their training since we will get people with high level of self-esteem, self-sufficient and self-awareness about themselves.

KEY WORDS:

Body language, gestures, postures, body, emotions, feelings, identity, personal autonomy, tonic-postural attitude, self-awareness, self-regulation, relaxation, breathing.

ÍNDICE

1- INTRODUCCIÓN	4 -
2- JUSTIFICACIÓN	5 -
3- LEGISLACIÓN	6 -
4- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7 -
4.1 Cuerpo introyectivo	10 -
4. 2. Contacto e interacción.....	13 -
4. 3 Movimiento libre y auténtico.	16 -
4. 4 Algunas técnicas de introyección corporal que pueden ser utilizadas.....	17 -
4. 4. 1. El Yoga.....	18 -
4. 4. 2. Tai-Chí.....	18 -
4. 4. 3 La relajación	19 -
5-METODOLOGÍA.....	20 -
6-DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN	22 -
6.1 Título.....	22 -
6.2 Temporalización.....	22 -
6.3 Justificación.....	22 -
6.4 Objetivos generales relacionados con el currículo.	23 -
6.5 Contenidos generales relacionados con el currículo.....	24 -
6.6 Criterios de evaluación de área.	25 -
6.7 Sesiones.....	26 -
6.7.1 Criterios de evaluación de la unidad didáctica	41 -
7- CONCLUSIONES.....	43 -
8- EXPOSICIÓN DE LAS LÍNEAS POSIBLES DE ESTUDIO QUE GENERA ESTAS PROPUESTAS	43 -
9- FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	45 -
10- ANEXOS.....	48 -

1- INTRODUCCIÓN

En primer lugar comienzo mi trabajo haciendo una pequeña introducción, explicando en qué consiste y en que partes he estructurado la explicación de la expresión corporal y del “cuerpo introyectivo”.

A continuación la justificación nos acerca al por qué y al sentido de este trabajo, se incluye la legislación vigente que he tenido en cuenta a lo largo de todo el trabajo. Después lo que considero el grueso de mi trabajo, es decir, la carga teórica del tema y la cual he conseguido a través de investigaciones, lectura de informes y análisis de libros y opiniones. Este apartado ayuda a entender mejor lo que se va a trabajar sin siquiera conocer previamente algo sobre el tema de la expresión corporal y dentro de esta el cuerpo introyectivo.

A continuación aparece el apartado de metodología el cual nos ayuda a entender el camino que se va a utilizar para alcanzar los objetivos planteados. Es una de las partes más específicas del trabajo que parte de la fundamentación teórica y conduce a la elaboración de una unidad didáctica.

Los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de todo el conjunto de la unidad didáctica son imprescindibles para marcar unas líneas de actuación y conseguir todo aquello que nos estamos proponiendo.

En el siguiente apartado hemos realizado cinco esquemas de sesión en los que he intentado transmitir a los niños las enseñanzas del “cuerpo introyectivo”. Cada sesión consta de objetivos, contenidos, metodología, recursos y evaluación.

A continuación, expongo las líneas de estudio que genera estas propuestas y conclusiones que tiene el trabajo de fin de grado.

Como anexos, un mapa conceptual, que nos aporta a simple vista los conocimientos que he trabajado en este documento. Después de los mapas conceptuales, aparece el

¹ Para referirme a los alumnos, he utilizado el género masculino para facilitar la lectura y comprensión del texto.

glosario de términos. En este glosario quedan definidos los términos que he considerado vitales a la hora de comprender los contenidos de este informe sobre el “cuerpo introyectivo”. Para terminar y como no puede ser de otro modo muestro toda la bibliografía que he utilizado.

2- JUSTIFICACIÓN

La Educación Física sigue progresando en la toma de conciencia de los diferentes campos que se van desarrollando en esta disciplina. Entre los numerosos campos existentes podemos destacar la Expresión Corporal.

Mi principal idea es desarrollar y entender la expresión corporal en general, el cuerpo introyectivo en particular y su importancia en la Educación Física y en el desarrollo personal y social de los alumnos. Por ello, reflejaré diferentes actividades para Tercer Ciclo de Primaria una propuesta de actividades que estén relacionadas con el cuerpo introyectivo.

Por ello, es imprescindible una fundamentación teórica que nos acerque a los contenidos y los objetivos para saber a qué nos referimos cuando hablamos acerca de este campo. Una vez adquiridos esos conocimientos previos y centrarnos en la legislación vigente se podrá elaborar una serie de actividades que completen este aprendizaje. La evaluación es imprescindible en este proceso ya que gracias a ella podremos saber si hemos cumplido los objetivos que nos habíamos propuesto.

Pienso que trabajar la expresión corporal con el cuerpo introyectivo tiene especial relevancia, ya que de esta forma los alumnos podrán ser más conscientes de lo que ocurre en el interior de su cuerpo y lograrán adquirir un mayor autoconocimiento de sí mismos.

Este autoconocimiento, les permitirá ser capaces de controlar las acciones que lleven a cabo, de sentirse, de relajarse, en definitiva de conocerse corporalmente de una perspectiva más profundizada y específica, siempre desde la sensación de agradecimiento.

Gracias al autoconocimiento que lograrán a través del trabajo del cuerpo introyectivo, les permitirá trabajar la capacidad de trascender, ya que de esta manera, los alumnos serán capaces de identificar las emociones que sienten en un momento determinado, lograrán canalizar corporalmente las energías de esas emociones y de esta manera, las podrán expresar de un modo más adecuado, lo cual facilita las relaciones interpersonales, así como “desarrollar una manera de “ver” introspectiva que les ayude a re-conocerse en cada acción”.

Por tanto, el objetivo principal para poder trabajar este cuerpo introyectivo será llevar a cabo diferentes tipos de situaciones en las que los alumnos sean capaces de indagar con profundidad en su interior, expresando en todo momento lo que sienten y consiguiendo un mayor nivel de autoconocimiento corporal, de manera que sepan identificar, expresar, canalizar y exteriorizarlo corporalmente.

3- LEGISLACIÓN

Para poder llevar a la práctica todas estas actuaciones, me he basado en la legislación vigente, la cual es la siguiente:

- Ley de Educación actual; LOMCE: Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y el desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León.

Todas estas sesiones que vamos a desarrollar se concretan en el área de Educación Física y dentro de ésta, lo localizamos en el Tercer Ciclo de primaria, concretamente en quinto curso.

4- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación se recoge la fundamentación teórica que son las bases en las que me asentaré para poder llevar a cabo la posterior unidad didáctica. Una buena fundamentación teórica ayudará a comprender mejor lo que se quiere y se debe trabajar con los alumnos.

Antes de comenzar debo destacar que la Educación Física coopera en la formación integral de los estudiantes permitiéndoles apropiarse de un conjunto de saberes, estos saberes corresponden a saber reconocerse el cual formaría parte de la dimensión introyectiva ; saber interactuar que es la dimensión extensiva y por último saber comunicar que es la dimensión proyectiva.

Parto de la base de que el niño vive la corporeidad a través de sus experiencias, es decir, de su propia vida. Todo ello da como resultado multitud de respuestas motrices innatas en cada persona. Este conjunto de respuestas motrices dan lugar a la expresión corporal la cual es definida por varios autores de la siguiente manera:

- La expresión corporal como un conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. (Motos; 1983).
- Toda manifestación de movimiento de nuestro cuerpo sea estática (postura) o dinámica (gesto) se puede considerar como forma de expresión. (Castañer; 2000).
- La expresión corporal es la manifestación del propio cuerpo, y a través de él de lo que el hombre es aquí y ahora y de su estilo peculiar de relación con los otros y con el mundo. (Santiago; 1985).
- Dentro de la educación general y de la educación física en particular; la expresión corporal es un contenido de la educación física caracterizado por la concienciación, aceptación. Interiorización, y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades, para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sentimientos, vivencias... así como por un marcado objetivo de creatividad. (Sierra; 2001).

Estas definiciones, relacionadas entre sí forman una definición conjunta de lo que se entiende por expresión corporal, la cual según autores como (Motos; 1983) posee multitud de técnicas del cuerpo humano que se utilizan para expresar un lenguaje. La definición de (Castañer; 2000) deja bastante que desear respecto a las demás. Como diferencia o complemento a estas definiciones anteriores de autores, (Santiago; 1985) expone que esa manifestación del propio cuerpo sirve para relacionarse con los otros o bien con el mundo. Así es como (Sierra; 2001) coincide en que Expresión Corporal tiene que ver con procesos interiores que el cuerpo exterioriza a través de emociones afectivas y profundas, dejando ver todas las posibilidades de movimiento que tiene el cuerpo con la finalidad de poder expresar y comunicar.

Todas estas definiciones son útiles para que las personas puedan ganar confianza y relacionarse de una forma mejor. Además, la expresión corporal no solo es unos conocimientos sobre el control corporal, sino que permite desarrollar creativamente su imaginación, su lenguaje, su capacidad de relación, recepción y transmisión de estados emocionales etc.

Lo que pretendo es hacernos conscientes a cada uno de nosotros de que la expresión corporal existe en nuestro día a día y que esta disciplina característica de todas las personas permite exteriorizar los sentimientos más profundos de nosotros mismos, de ahí viene la importancia de trabajarla en estas edades en las que los niños se están formando.

Según (García Monge y Bores Calle; 2015) en su artículo base de expresión corporal, partimos de que la capacidad expresivo-comunicativa del cuerpo es multidimensional, es un término que nos da mucha riqueza para su desarrollo pero a la vez tiene puntos débiles ya que al ser tan amplio da lugar a la falta de rigor.

Por ello, consideran que hay tres campos claves los cuales se van complementando entre sí, y que, por supuesto todos los alumnos deben pasar por ellos.

Estos campos claves se explican de la siguiente manera: En primer lugar el *cuerpo vivencial* el cual se refiere a aquellos intercambios más profundos, cargados de sensaciones y sentimientos en los que el sujeto toma conciencia de sí mismo, de las

sensaciones emanadas de la exploración de la acción, del entorno o de los otros, en segundo lugar el *cuerpo texto* entendido como aquella parte de nuestra expresividad construida socialmente y que nos permite comprender y emitir mensajes más claros en nuestras interacciones cotidianas, en definitiva, comunicación no verbal y por último el *cuerpo escénico* que se refiere al énfasis “transfigurativo” de la expresión, es decir, recreación o invención de situaciones, historias, sensaciones... para provocar un efecto en el receptor del mensaje convertido en espectador.

Teniendo en cuenta los artículos que he podido leer de diferentes profesionales de la expresión y comunicación corporal puedo decir que el papel del docente en estos campos viene cuando opta por elegir únicamente uno de los tres cuerpos, cuando la realidad es que se deben trabajar los tres cuerpos de una manera conjunta y global, sacando partido a los aspectos positivos que ofrece cada una de ellos. Es cierto que cuando vas a trabajar algo en concreto, te puedes centrar más en un cuerpo que en otro, pero nunca dejar de lado ninguno de ellos.

A continuación se presenta dentro de la expresión corporal la dimensión corporal que voy a explicar para después llevarla a cabo con los alumnos. Esa dimensión corporal es el Cuerpo Introyectivo.

Para ello, comenzaré definiendo este cuerpo introyectivo, todo lo que este aborda y sus beneficios. Siguiendo la misma línea se expondrán los diferentes contenidos que se trabajan con este cuerpo como son el autoconocimiento y la autorregulación entre otros. Otro de los puntos denominado contacto e interacción el cual tiene un elemento fundamental en el cuerpo introyectivo que es el contacto personal, a continuación y relacionado con ello se expone el movimiento libre y auténtico que entiende los movimientos propios y genuinos de una persona y para finalizar se plantean algunas técnicas de introyección corporal que pueden ser utilizadas como el yoga, el tai-chí y la relajación.

4.1 Cuerpo introyectivo

Una vez entendido qué es y en que consiste la expresión corporal me centraré en una dimensión corporal concreta, *el cuerpo introyectivo* ya que considero un cuerpo muy rico para crecer mejor como persona, el cual tuve la oportunidad de trabajar y pude sentir como tiene la capacidad de trascender, es decir, empezar a conocerse. Este cuerpo permite desarrollar una manera de ver que a su vez nos ayuda a re-conocerse en cada acción. Cada acción que realizamos es una oportunidad de autoconocimiento. En definitiva, nos permite conocernos mejor siempre desde la sensación de agradecimiento.

Por todo esto, puedo definir el cuerpo introyectivo como aquel que permite a las personas indagar en su interior, con ello se consigue una sensación de búsqueda para poder conocerse mejor a sí mismo y poder mostrar esa vivencia de forma exterior.

Este cuerpo se tiene que abordar como una mirada hacia nuestro interior. Con los niños se pretende que el cuerpo introyectivo se trabaje el autoconocimiento y la autorregulación a través de las diferentes experiencias corporales.

Las definiciones que nos proporciona la RAE, 2001 de autoconocimiento y autorregulación son las siguientes:

El autoconocimiento es averiguar mediante el ejercicio de las facultades intelectuales la naturaleza cualidades y relaciones de uno mismo. (RAE, 2001)

La autorregulación es ajustar el funcionamiento de uno mismo para determinados fines. (RAE, 2001)

Como se puede comprobar, las definiciones que da la RAE de estas dos cualidades, aunque son buenas, dejan bastante que desear para mi fin, que es la expresión corporal. El autoconocimiento únicamente lo achaca a las capacidades intelectuales, descartando al cuerpo.

Quiero señalar las definiciones que nos ofrece (Bahillo;2010), quien de una manera singular entiende estas capacidades de la siguiente manera: “*El autoconocimiento*: como la capacidad para tomar conciencia de sí, sabiendo discriminar mediante la atención, la

vida de cualquier órgano o parte del propio cuerpo, ahondando en el conocimiento de uno mismo, en la conciencia sensitiva y *la autorregulación*; como la capacidad para reconocer en uno mismo las respuestas de alarma ante los conflictos o las situaciones críticas propias del desempeño de la labor docente y actuando en consecuencia, eliminando o mitigando los estados de tensión, estrés, ansiedad o dolor en pos del bienestar y equilibrio psicosomático.”

Cuando hablamos del *autoconocimiento sensitivo* nos referimos a la capacidad para tomar conciencia de nuestras sensaciones, prestarnos atención, poder discriminar el estado de cualquier parte u órgano del cuerpo, hacernos cargo de nuestra existencia, no imaginarnos o pensar en el cuerpo y las sensaciones, sino experimentarlas, vivirlas.

Es vital conectar las capacidades expresivas con las energías que generan y transmiten. Conocer-se expresando permite conquistar nuestras emociones (cuerpo vivencial), de nuestros intereses (cuerpo texto), y de nuestras ilusiones (cuerpo escénico). Estos aspectos nos irán acercando hacia el autoconocimiento. (Abardía; 2014).

Una vez expuestos el autoconocimiento y la autorregulación, lo que pretendo desde mi papel como docente y siguiendo a (Checa, Caveda, Garófano; 1997), es poder potenciar su desarrollo en los alumnos de primaria dentro de la Expresión Corporal. Para ello considero importante impulsar su capacidad expresiva en tres niveles. En primer lugar *el conocimiento personal* el cual hace referencia al autoconocimiento del que hablaba anteriormente, a la toma de conciencia del propio cuerpo, y de su capacidad de expresarse tanto espacial como temporalmente. En segundo lugar, *la comunicación interpersonal* que nace de la interacción que se produce en una situación comunicativa, entre la comunicación verbal, la no verbal y el paralenguaje (cuerpo comunicativo) y por último *la comunicación Introyectiva* que hace alusión a la información de nuestro interior, que transmitimos en diferentes situaciones comunicativas. En esta comunicación introyectiva se distinguen dos lugares en los que se puede originar que son el mundo interno propio que es la realidad de la persona y el mundo interno del personaje que son las vivencias ficticias.

Con todo esto, como dice (Lapierre;1977) puedo concluir en que dentro del “Cuerpo Introyectivo” se desarrolla el control y ajuste corporal con capacidades como la

reflexión sobre el estado corporal, el control sobre el tono muscular y la motricidad, y la capacidad de relajación.

A la hora de llevar a cabo el cuerpo introyectivo en el ámbito escolar y aprovechando el enfoque didáctico del profesor (Abardía; 2014) en sus apuntes inéditos destaco las diferentes capacidades de gran utilidad para el niño que son en primer lugar la *capacidad reflexiva sobre el estado corporal*, la cual ofrece conocer su cuerpo y sus posibilidades expresivas y comunicativas de movimientos, el niño también detecta dolores que antes igual no detectaba e incluso puede evitar posteriores lesiones. Reflexionar sobre el propio estado corporal es anticiparse a problemas físicos y también a preparar tu cuerpo para diferentes acciones que tengas que desempeñar. En segundo lugar la *capacidad de controlar el tono muscular*, en esta capacidad hay que enseñar al niño que se conoce como tono muscular al estado permanente de contracción parcial, pasiva y continúa de los músculos. Se trata del estado de reposo de los músculos que ayuda a mantener la postura corporal acorde para cada movimiento. También han de conocer que el tono muscular se reduce mientras dormimos debido a la relajación y que las personas que sufren de estrés o que tienen hiperactividad tienen aumentado su tono muscular, en tercer lugar la *capacidad de controlar acciones motrices* que con el trabajo de este cuerpo introyectivo se pretende enseñar a partir de una habilidad motriz “todo movimiento de carácter natural e innato” una destreza motriz “todo movimiento que adquirimos o aprendemos a lo largo de nuestra vida” y así poder controlarlos y que nos sirvan para expresar y comunicar lo que queramos transmitir, en cuarto lugar la *capacidad de interiorizar el uso del espacio y del tiempo* que está relacionado con el cuerpo espacial y temporal y todos sus elementos, pero con la introyección trabajamos para su correcta utilización en cada situación comunicativa o expresiva. Por último, la *capacidad para relajarse*, la relajación y respiración van unidas, de la misma manera que la ansiedad va unida a una alteración en la forma de respirar. Basta con observar lo diferente que es la respiración de una persona cuando está tranquila o cuando está nerviosa. De la misma manera que el estrés modifica la respiración, modificar la respiración puede aliviar el estrés. Con la práctica apropiada, relajación y respiración acaban siendo un aspecto que podemos alcanzar voluntariamente. Una respiración amplia y pausada afecta positivamente a nuestro sistema nervioso, combate el estrés,

aquieta la mente y produce la relajación. Disciplinas como el yoga o el tai-Chi aplican técnicas de respiración enfocadas a alcanzar un estado relajado, y aunque son técnicas muy valiosas, no es necesario practicar estas disciplinas para conseguir una buena relajación. De hecho el uso dirigido de la respiración está presente a lo largo de todo el mundo.

4. 2. Contacto e interacción.

En el cuerpo introyectivo hay un elemento fundamental, que es el contacto personal. Esta forma de contacto la tienen todos los seres humanos en su día a día, a través de sí mismos o mediante los objetos de su entorno y que forman el contexto por el que se mueven.

(Picard; 1983) hace referencia al contacto personal y a la importante carga simbólica que tiene en cada persona y de cómo ésta influye en la personalidad de cada uno. También nos habla sobre cómo la sociedad ha ido impidiendo que este tipo de cuerpo se desarrolle en las personas, por medio de los patrones que en ella se han formado. Del mismo modo y derivado de esto, señala tres formas de contacto que a su juicio tiene cualquier persona: la primera forma es el *auto-contacto* en la cual la sociedad ha influido mucho en las personas, tal es el grado de esta influencia que ahora hay muchas cosas que están mal vistas, cosas como puede ser una forma de sentarse, alguna expresión corporal, etc. Dichas acciones están mal vistas en relación con otras personas. Esta forma de visión habría que cambiarla, ya que de esta forma estamos privando a nuestro cuerpo de su libertad y de las necesidades que él nos está pidiendo y lo que es más importante, las cosas corporales que nacen de nosotros mismos. Por eso desde el lado educativo, hay que dejar que el niño experimente con su cuerpo y con todas las posibilidades que le ofrece, dado que así es como los alumnos pueden ir descubriéndose a sí mismos. La segunda forma es el *contacto con las demás personas*, en este caso la sociedad también ha creado estereotipos sobre cómo hay que relacionarse con las personas, siempre atendiendo al contexto o entorno en el que se encuentren. Esta forma de relacionarnos, no favorece la libertad de los seres humanos y así, tampoco pueden mostrar sus sentimientos ni lo que sienten en su interior, se les cohibe en su forma de expresarse y por último la tercera forma es el *contacto con los objetos* que al igual que en los casos anteriores, aquí también se está muy delimitado por cuales son los

estereotipos considerados como “correctos” sobre cómo hacer las cosas. La forma de hacer algo o de coger alguna cosa puede ir dando pistas sobre cómo es la personalidad de cada persona. En el ambiente educativo se les restringe mucho a los niños sobre cómo hacer las cosas. Como futuros profesores tenemos que otorgarles esa libertad referente a los objetos con los que interaccionan y con los que están en contacto. Esto debe ser así porque los niños a través de los objetos pueden transmitir todo aquello que sienten de forma interna.

Otro de los elementos importantes del cuerpo introyectivo es la interacción corporal, ya que según (Lacan; 1976) “es a través de los cuerpos de otros por lo que el niño se descubre en los procesos de identificación”. En otras palabras, que los niños por medio del contacto y de la interacción con otras personas, empieza a conocer su propio cuerpo. Es vital conocerse a sí mismo, por de esta forma los niños pueden ir teniendo un mayor conocimiento personal y así ir desarrollándose. Por lo tanto, se puede ir aprendiendo a expresarse a través del cuerpo todo aquello que le va surgiendo interiormente.

(Gantheret; 1971) tiene ciertas ideas sobre el “yo” como un ser corporal que se va formando por medio de sensaciones y sentimientos corporales, pero a su vez también por emociones mentales que cada persona tiene sobre su propio cuerpo. Apoya la idea de la necesidad de dejar a los niños que a través de su cuerpo sean libres emocional y mentalmente.

El siguiente elemento tiene que ver con la percepción del entorno, pues también favorece a las personas lo que nos rodea. Esto es así porque todos los estímulos que recibimos de forma externa los interiorizamos y los asimilamos.

Aprovechando los trabajos de (Mehrabian; 1976) vemos cómo se pueden identificar diferentes formas de percibir los entornos:

- *Percepción de distancias:* influye en nuestra forma de comportarnos y en las conversaciones que realizamos con otras personas, en ocasiones a todos nos ha pasado que no percibimos bien lo que nos dicen otros individuos, esto se debe a

la distancia existente entre nosotros, por eso las distancias son algo importante en las interacciones con el entorno.

- *Percepción de formalidad:* clasifica el entorno según su función, si es formal o informal. Esto se debe a que todas las personas no se comportan igual ni de la misma forma ante distintos lugares o situaciones. Un ejemplo claro puede ser el comportamiento de cualquier persona delante de un amigo y delante del jefe.
- *Percepción de familiaridad:* esto tiene que ver con el grado de conocimiento con las personas, es decir, si las conocemos o por lo contrario nos son desconocidas. Esto se deriva en la forma de hablar, en las respuestas que se dan, etc.
- *Percepción de calidez:* en este caso hablamos de entornos en los que nos encontramos cómodos o relajados, respecto a aquellos que no nos transmiten esas sensaciones. Este tipo de percepción a menudo tiene mucho que ver con las personas que nos rodean o las señales que nos mandan esos entornos.
- *Percepción de privacidad:* en este caso, unos entornos transmiten más privacidad que otros, y esto influye en las personas, transmitiendo comodidad y mayor libertad en sus acciones, dado que tiene más confianza.
- *Percepción de compulsión:* aquí nos referimos a la reacción que puede tener cualquier persona ante el problema de abandonar el entorno en el que se encuentra. Este caso se suele dar muy a menudo en las personas jóvenes, pues tiene la necesidad de huir de ese sitio. Todo esto depende de las sensaciones de cada persona en ese momento, lo que interiormente le invade, ya que marcará su forma de actuar en ese determinado momento.

En definitiva, las diferentes formas de percibir los entornos varían de una persona a otra. Dependiendo de la situación o el contexto en el que nos encontremos interpretamos un significado u otro a lo percibido y por lo tanto, recibimos unos estímulos que somos capaces de interiorizar y responder rápidamente de forma innata. Una persona tomará una decisión en un momento dado dependiendo de los estímulos o percepciones que haya recibido hasta ese momento. Será a partir de ahí cuando se podrá aclarar el papel de la persona en el entorno.

4. 3 Movimiento libre y auténtico.

El cuerpo introyectivo tiene mucho que ver con el movimiento auténtico. Y para ello, aprovecharé el trabajo de (Abardía; 2014) donde antes de profundizar en la definición de movimiento auténtico es necesario entender desde donde se establece la conexión interior a través del cuerpo en movimiento. Para ello, existe un término que hace referencia a la capacidad de sentir el movimiento y que se denomina “cinestesia” el cual es el que nos acompaña en todo momento dándonos información sobre la postura y nuestros movimientos.

El movimiento auténtico para (Waissaman; 2013) es “aquel movimiento no dirigido que permite acceder a contenidos de diferentes niveles de complejidad”. Este tipo de movimientos solo aparece a partir de una sensación física o por una emoción.

Muchos de estos movimientos pueden inicialmente aparentar no tener una lógica, pero con el trascurso del tiempo, aparece un patrón o un significado personal para esa persona. Además de hacer uso del movimiento, también es posible realizar otras técnicas como el dibujo, etc. con el objetivo de realizar experiencias que surgen de dentro del cuerpo de cada persona para realizar algo que se encuentra en el exterior. A medida que se va avanzando en estas técnicas cada persona puede ir profundizando en su ser, y si dichas actividades se realizan de forma grupal, todos se pueden ver bien influidos y prosperar en grupo.

Al hilo de lo anterior vemos como para (Whitehouse; 1999) el movimiento auténtico lo define como “los movimientos que pueden ser reconocidos como genuinos, propios de una persona”. Es decir que cada persona posee unos movimientos que son rápidamente conocidos como suyos o propios de él. Estos movimientos son usados por cada persona para progresar en su desarrollo, de ahí la importancia de este tipo de movimientos.

Existen cinco etapas para trabajar el movimiento auténtico, la primera etapa es la que *la persona busca reconocer su propio movimiento auténtico*, es decir, las personas una vez empiezan a ser conscientes de la forma en la que se mueven, tienen de forma libre acceso a su inconsciente y se comunican con él a partir del movimiento. A partir de esto, los sentimientos y emociones, auténticos o verdaderos quedan separados de

aquellos que no lo son. La segunda etapa es la *expresión abierta del movimiento auténtico*, en la cual las personas tienen que conseguir un alto nivel de confianzas en sí mismos para alcanzar los objetivos deseados, en este caso es el de ser capaz de expresar con total libertad los sentimientos más profundos de su “yo” interior. La tercera etapa es la de *percibir y reconocer su repertorio personal* en la que el sujeto llega a reconocer cuáles son sus movimientos característicos que le definen a él como persona y que en él acaban siendo o termina reproduciéndolos de forma repetitiva. La cuarta etapa es la *investigación de temas específicos*, esta etapa se da cuando las personas investigan sobre sí mismos y prueban cosas de forma experimental, movimientos que son para ellos mismos. Cuanto más profunda es esta etapa, mayor lo será la última de todas.

Por último, la etapa de la *experiencia de la resolución*, aquí se hace referencia a la forma en la que los sentimientos verdaderos que anteriormente ha indagado cada persona en su ser salen del interior con mucha energía, viéndose de forma clara un antes y un después en el desarrollo del movimiento auténtico. Ahora dichos sentimientos son muchos más reales y son expresados con mucha más energía que antes.

4. 4 Algunas técnicas de introyección corporal que pueden ser utilizadas

En el caso de este trabajo, pretendo obtener cambios positivos en las actitudes de los niños. El lugar de intervención será en un gimnasio o en un aula adaptada en las cuales realizaré sesiones de relajación individuales y colectivas, aprendizaje de la respiración, actividades que los niños necesiten de su cuerpo y sus posibilidades, meditaciones etc...

Como ya he mencionado, la introyección desarrolla un control y un ajuste corporal a quienes la potencian, pero no he nombrado de qué formas puedo trabajar este “Cuerpo Introyectivo”. Hay muchas técnicas para hacerlo, como el Tai-Chi, el Yoga, la Eutonía, la antigimnasia, etc. Voy a mencionar algunas de las más conocidas como son el Yoga, el Tai-Chi y por supuesto la Relajación alguna de las cuales tendrán un papel fundamental en la posterior unidad didáctica.

4. 4. 1. El Yoga.

Significa, en sánscrito: mente, cuerpo y espíritu recuperan su unidad esencial con lo divino. Pero (Dávila; 2014), en su artículo: “¿Qué es Yoga?”, asegura que una palabra que define muy bien esta técnica es: equilibrio.

La mayoría de la gente asocia el yoga, al hecho de poner posturas, o a la simple meditación sentándose en el suelo con las piernas cruzadas pronunciando ese famoso “aaaamm” a modo de concentración. Pero esto, aunque sí forma parte del yoga, se ha extendido cómo un tópico del yoga.

Yoga son todas aquellas prácticas que nos llevan al bienestar físico y mental, como las posturas (asanas), meditación, respiración (pranayama), kriyas (limpiezas), mudras (sellos energéticos), kirtan (cantos), mantras, rituales. (Dávila; 2014)

En el artículo “Preguntas frecuentes sobre el yoga”, de la profesora de Yoga, (Dávila; 2014) se puede ver que a ella le cuesta bastante establecer cuál es el fin de practicar yoga, pues existen infinidad de motivos para hacerlo. Una persona que practique yoga, puede hacerlo con la intención de reducir la ansiedad, y otras pueden hacerlo para aumentar su vitalidad o sus facultades mentales, para trabajar problemas de salud, o simplemente para sentirse mejor corporalmente. Lo cierto es que cualquier motivo es adecuado para realizar yoga. Sin embargo lo que si se repite como una formula, es la forma de conseguir todos estos objetivos, basada en el autoconocimiento y la autorregulación corporal y espiritual. (Dávila; 2014).

4. 4. 2. Tai-Chí

El Tai-chi es definido como “meditación en movimiento”. Es un ejercicio de bajo impacto que se basa en el principio de “mens sana in corpore sano”, es decir mente sana en cuerpo sano. (Aliza; 2010).

Del mismo modo que pasaba con el Yoga, en el Tai-chi, tampoco se establece un fin fijo para practicar Tai-chi, pues cada uno puede tener un motivo único para desarrollar esta actividad; la mayoría de las razones para practicarlo van orientadas a la salud, tanto mental como física. Ya sea para conducirnos al control de lo más externo de nuestro cuerpo desde el interior (como pueden ser las lesiones, fatigas, o sobrecargas), o para el autocontrol de nuestro interior (combatiendo problemas como la ansiedad o el estrés, entre otros). (Aliza; 2010).

Desde mi propia experiencia con esta técnica, puedo decir que me ha ayudado a ser consciente de la existencia de elementos corporales, a los que nunca antes había prestado atención, ayudándome a desarrollar el autoconocimiento y el ajuste corporal.

4. 4. 3 La relajación

La práctica de este ejercicio hará que nuestras fuerzas se reagrupen y que nuestro tono muscular se redistribuya de una forma armoniosa. Este ejercicio debería hacerse siempre antes de comenzar una actividad corporal, especialmente las educativas. Además, sería bueno que se realizara diariamente, pues una práctica diaria nos permitirá disminuir progresivamente el tiempo necesario para liberar la mente, ya que es a lo que nos conduce. (Berge; 1979)

Además de todo esto, sabemos que la relajación nos conduce a la eutonía. Esta disciplina, que considera el cuerpo como la base fundamental del ser, conduce a las personas a tener mayor conciencia corporal, permitiéndolas descubrirse a sí mismas y comprender el simbolismo corporal. (Alexander; 1981)

Para la aplicación de este ejercicio con alumnos, quiero destacar los diferentes aspectos, que señala (Berge; 1979) como importantes para las sesiones de relajación: En primer lugar la *relajación en el suelo* en la cual la dureza del suelo permite ceder los problemas musculares y las tensiones nerviosas, evitando malas posturas y sin forzar la posición de la columna vertebral. En segundo lugar *la respiración durante la relajación* donde una respiración armoniosa favorece la apacibilidad y el bienestar físico. Además la respiración permite al cuerpo adoptar más cómodamente la postura. Respirar de manera correcta no es algo que sea necesario aprender, es algo que sale de forma natural mediante la relajación.

Según el modelo sistémico de la motricidad de (Castañer; 1996), los seres humanos, estamos ligados a la sociedad que nos rodea y a nosotros mismos. Desde este enfoque, la Introyección, tiene dos grandes relaciones, la interna; cuando hablamos de nosotros mismos y nuestras propias sensaciones y la externa, las sensaciones que obtenemos al interactuar con la sociedad.

El cuerpo introyectivo, lo relaciona directamente como sinónimo de reflexión y autopercepción, es decir, las conclusiones que sacamos de nuestro propio ser y lo que

vemos de nuestro alrededor, de las personas que nos rodean. Para desarrollar nuestro cuerpo introyectivo externamente, es muy importante la comunicación, mientras que para hacerlo de forma interna, debemos interactuar con nosotros mismos, lo que da lugar a la imaginación. Por lo tanto, si se produce la interrelación del cuerpo introyectivo y hay comunicación, surge la creatividad y la expresión, que aparecen cuando nos expresamos a los demás (exterior).

Otros autores de ámbito escolar y aprovechando el enfoque didáctico de (Abardía; 2014) decir que el sistema de relajación creativa adaptada para educación física permite el desarrollo de la expresión corporal en el cual se necesita una predisposición para dar lugar a la relajación muscular y la relajación vascular. De esta manera se consigue una relajación creativa que se puede definir como la construcción de un lugar interno para facilitar la visualización e interiorización de uno mismo. Así, se vivencian e interiorizan las sensaciones que nos produce este tipo de relajación.

5-METODOLOGÍA

Una metodología adecuada debe ser elegida por el profesor con el objetivo de que los contenidos que se trabajen vayan a responder a los intereses reales de los alumnos, así como situarse en su propio contexto vital, para que, de esta forma los alumnos tengan motivación en el proceso de construcción de enseñanza-aprendizaje.

La metodología debe centrarse en el saber hacer y en el conjunto de actividades que se van a llevar a cabo para ello.

Debo tener en cuenta que los alumnos aprenden de forma significativa a partir de sus experiencias y conocimientos por lo que los contenidos de aprendizaje deben presentarse claramente estructurados.

Se propone una metodología activa, participativa, cooperativa y reflexible, en la que el alumnado sea el protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Que llegue a conclusiones y reflexiones finales que engloben todos los contenidos tratados. Todo ello se planteará tanto desde un punto de vista del aprendizaje significativo individual, como del fomento del trabajo en equipo, según el tipo de actividad, así como los objetivos perseguidos y las capacidades a adquirir por parte del alumnado.

Todo se concreta en diferentes actuaciones metodológicamente constructivistas. Entrarán siempre en juego su imaginación y creatividad, y aunque siempre tendrán como guía a la maestra/o, para la consecución de sus capacidades se les permitirá una gran dosis de libertad que espero se traduzca en una mayor motivación.

Con cada actividad realizada se trabajarán aspectos relacionados con el cuerpo introyectivo, pero a la vez se trabajaran diferentes contenidos como por ejemplo el cuerpo vivencial, expresiones faciales y corporales, etc.

Se da protagonismo al aspecto lúdico del aprendizaje como modo de implicar a todo el alumnado en un ambiente distendido y con facilidad de intervención.

Además de la sala gimnasio como escenario habitual para el desarrollo de los contenidos propuestos, se podrán utilizar otros como los escenarios sociales. Para apoyar todos los principios metodológicos propuestos, se facilitará una distribución espacial y temporal que permita el mejor desarrollo posible del trabajo y que favorezca la continua participación del alumnado, como protagonistas que son, como he dicho, de su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Entiendo la metodología como un elemento del currículo que nos orienta sobre cómo se debe organizar y ejecutar el proceso de enseñanza-aprendizaje más adecuado para que el alumnado consiga los objetivos propuestos.

La metodología que desarrollaré durante la unidad didáctica, se basará en una participación activa, vivencial y con puestas en común. Será imprescindible para adquirir los conocimientos. Vivenciar todo lo que nos sea posible. Nada de esta unidad didáctica cobraría sentido si se explicase desde la silla de la mesa del profesor del aula.

Los principios metodológicos los basamos en los siguientes puntos:

- *Aprendizaje significativo*: Este proceso requiere que las actividades y tareas que se lleven a cabo tengan un sentido para el niño; partiendo de sus conocimientos previos, presentando actividades que atraigan su interés y que pueda relacionar con sus experiencias anteriores.
- *Los aspectos afectivos y de relación*: es imprescindible la creación de un ambiente cálido, acogedor y seguro en el que el niño se sienta querido y confiado para poder afrontar los retos que le plantea el conocimiento progresivo de su propia identidad.

- Una *adecuada organización del ambiente*: incluyendo: espacios, recursos materiales y distribución de tiempo, para la consecución de las intenciones educativas...
- *Trabajo en equipo*: El trabajo en equipo del alumnado permitirá adquirir un aprendizaje respetuoso, tolerante y empático hacia sus propios compañeros, respetando ritmos y participaciones de los demás.

6-DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN

6.1 Título

“Nos reconocemos a través del cuerpo introyectivo”

6.2 Temporalización

Del 7 de Abril al 24 de Abril. Particularmente esta unidad didáctica requiere de un conocimiento previo del grupo y además de un trabajo individualizado relativo al conocimiento de uno mismo a través de otros contenidos de Educación Física.

6.3 Justificación

Con esta unidad didáctica se pretende trabajar la expresión corporal y el cuerpo introyectivo en particular, es decir, se pretende desarrollar de forma práctica los aspectos que he tratado en la fundamentación teórica.

La importancia de esta unidad didáctica destinada a niños de 5º de Educación Primaria reside en el cuerpo introyectivo de los alumnos y la importancia de este para su formación ya que conseguiremos personas con mayor nivel de autoestima, personas autosuficientes y con un mayor autoconocimiento de ellos mismos.

6.4 Objetivos generales relacionados con el currículo.

Introducción de objetivos, contenidos y criterios de evaluación de área

Dentro del currículo que regula la Educación Primaria se encuentra el conjunto de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación. Por ello, estos tres apartados deben expresarse de forma clara y adaptada en este caso a tercer ciclo de Educación Primaria, en concreto quinto curso. Debe tenerse en cuenta las características propias del grupo y las necesidades específicas del alumnado.

Estos apartados tienen la finalidad de garantizar y cumplir una formación que sea común a todos los niños y niñas. Los propios alumnos deben conocer que criterios, objetivos y contenidos se van a tener en cuenta en su proceso de aprendizaje y cómo será su evaluación.

Objetivos generales de área:

- Conocer y valorar su cuerpo como medio de exploración para la elaboración de su imagen y potenciar su autoestima.
- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Seleccionar y aplicar de forma eficaz y autónoma principios y reglas en la práctica de actividades artístico-expresivas.
- Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Participar y disfrutar de las actividades de expresión corporal compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
- Buscar e intercambiar información.

6.5 Contenidos generales relacionados con el currículo

Contenidos del área (tercer ciclo):

- Bloque 1. Contenidos comunes
 - Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
- Bloque 2. Conocimiento corporal.
 - Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada.
 - Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.
 - Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones a diferentes intervalos de distancia; ajuste de trayectorias en la proyección de móviles.
 - Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor. Tipos de respiración, relajación activa y voluntaria global y/o segmentaria.
 - Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.

- Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas.
 - Exploración y toma de conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.
 - Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
 - Representaciones y dramatizaciones utilizando el lenguaje gestual y corporal.
 - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo; valoración de los usos expresivos del lenguaje corporal.
 - Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo con independencia de las características del emisor.

6.6 Criterios de evaluación de área.

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Participar en las actividades artístico-expresivas con conocimiento y aplicación de las normas, mostrando una actitud de aceptación y respeto hacia las demás personas, materiales y espacios, y resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir.
- Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.

6.7 Sesiones

Introducción de sesiones

Para comenzar, nos planteamos tres preguntas imprescindibles:

¿Qué voy a hacer?

Voy a llevar a cabo cinco sesiones, relacionadas con el cuerpo introyectivo con las que pretendo conseguir que los alumnos alcancen un autoconocimiento de ellos mismos, para que identifiquen en cada situación las diferentes sensaciones que perciben en ese momento, sepan canalizar corporalmente la energía que producen esas sensaciones y logren expresarlas de la mejor manera posible.

Por esta razón, en cada una de las actividades que he propuesto, haré hincapié en el “cuerpo vivencial”.

¿Cómo lo voy a hacer?

En las diferentes sesiones que voy a realizar, pondré en práctica una serie de actividades en las que se propondrán diferentes tipos de situaciones en las que los niños podrán indagar en su interior, para que sean conscientes de cómo actúan ante determinados estímulos que sienten en un momento dado y también, para que sepan entresacar esas sensaciones que han experimentado, sean capaces de asimilarlas y canalizarlas en su cuerpo y de esta forma, puedan expresarlas a sus compañeros de una manera adecuada.

¿Para qué lo voy a hacer?

Lo hago para que los niños sean capaces de indagar en su interior para que tengan un mayor autoconocimiento de ellos mismos, y de esta manera, que sepan identificar las emociones que sienten en un momento dado, canalicen corporalmente su energía y lo expresen de un modo adecuado, dependiendo de la situación en la que se encuentren.

SESIÓN 1 “EL ARTE DE LA VIDA”

Objetivos específicos de la 1ª sesión

- Imaginar y vivenciar corporalmente el recuerdo del momento del embarazo, parto y su crecimiento.
- Sentir la tensión y la relajación muscular en función de su recuerdo.
- Expresar corporalmente gestos, movimientos y sensaciones agradables y desagradables que les sugieran sus propios recuerdos.
- Regular la respiración y la relajación corporal para controlar las emociones que surjan de cada recuerdo estresante como por ejemplo el momento del parto.

Contenidos específicos de la 1ª sesión

- Conceptuales
 - Etapas evolutivas: embarazo, nacimiento y crecimiento.
 - Indagación de lo que te sugiere tu cuerpo: risa, llanto, sorpresa, miedo.
 - Tensión y relajación muscular: contracción y distensión muscular.
- Procedimentales
 - Adquisición de diferentes posturas: posición fetal, horizontal, vertical.
 - Expresión corporal de movimientos libres, reflejos, espontáneos, y controlados.
 - Expresión y exteriorización de sentimientos vivenciados a través de sus recuerdos pasados.
 - Introspección hacia sus recuerdos pasados y destacar aquellos que más claramente vengan a su mente.
 - Evolución en sus movimientos a través de las tres etapas vivenciadas.

- Actitudinales
 - Liberarse de sus miedos, vergüenzas a expresarse con su cuerpo y exteriorizar lo que les sugieran sus recuerdos.
 - Respeto por la “intimidad” de los compañeros en su momento de introspección e indagación de su cuerpo: Risas, llanto...
 - Contribución a un ambiente acogedor y de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.

Actividad

Al ser la primera sesión de la unidad didáctica se les explicará a los alumnos a grandes rasgos en qué va a consistir.

Nos reunimos en el gimnasio en el espacio destinado a la pizarra. En las cuerdas colocadas al lado de la pizarra, se presentan una serie de imágenes de una secuencia evolutiva del embarazo de una mujer, donde se ven los distintos meses de embarazo del feto. En la otra cuerda aparecen imágenes de un bebé recién nacido y en crecimiento.

La pizarra se ha dividido en tres columnas, en una pone embarazo y en otra parte nacimiento y la última crecimiento.

Entre todos iremos mencionando qué expresiones corporales: gestos, movimientos, planos, posturas, etc. adopta el feto, el recién nacido y el bebé en cada una de ellos. Esto se hace a modo de recordatorio, para anticipar al alumnado antes de pasar a la práctica. Se hace una lista de expresiones corporales en cada columna.

Cuando ya estamos ubicados en el tema. Se pasa a describir la práctica, se explica que cada uno tiene que ocupar un espacio en la sala, tiene que aislarse del resto y encontrarse consigo mismo.

Todos comenzarán tumbados en el suelo con posición fetal. Cuando todos estén situados, comenzará a sonar una música suave, relajante que ayude a crear un ambiente nostálgico para facilitar la introspección.

Poco a poco los niños expresarán y exteriorizarán lo que les vaya sugiriendo la situación creada a través de gestos: llantos, sonrisas, sorpresa, miedo..., abrir y cerrar la boca,

movimientos: patadas, estirar y flexionar piernas, brazos, manos... Todo ello de forma lenta, suspendida en el líquido que les baña.

Después llegará el momento del parto y nacimiento. Tendrán que pensar cómo es un parto, como creen que salieron ellos por el canal del parto; estrecho, notando el empuje de las contracciones de la madre. Es un momento más traumático, de cambios de temperatura, de cambio de luz, de sentir que es agarrado por personas ajenas, y el contacto cálido con el pecho de su madre.

La última parte se centrará en el crecimiento, cómo comienza a explorar su propio cuerpo y a sorprenderse de cómo se mueve su mano, sus pies al elevar las piernas, al levantar la cabeza, voltearse, primeros gateos, la adquisición de la postura vertical, primeros pasos inestables, caídas de culo, vuelta a levantarse.

También comienzan a escuchar sus primeras carcajadas, balbuceos, gestos de la cara: arrugando la frente, la nariz...etc.

En las tres fases, a través de la expresión corporal y poniendo en práctica el cuerpo introspectivo, deberán expresar cada alumno/a de forma creativa y vivenciada cada gesto, cada movimiento... como que realmente estuvieran en esa situación.

Una vez finalizada la actividad, volveremos al espacio destinado en la pizarra. Comentaremos como se han sentido, qué momento es el que más les ha gustado de la sesión, el que menos y que conclusiones han sacado al indagar su propio cuerpo.

Materiales

La pizarra

SESIÓN 2 “¿SABES EXPRESARTE?”

Objetivos específicos de la 2ª sesión.

- Conseguir que los alumnos vean sus deficiencias expresivas y las mejoren.
- Desarrollar nuevas posibilidades expresivas en diferentes planos.
- Identificar emociones, conocer elementos expresivos propios para transformar su energía y saber transmitir esas emociones.

- Capacitar al alumno a controlar su tono muscular, sus acciones motrices e interiorizar el uso del espacio y el tiempo.
- Provocar un autoconocimiento y una autorregulación en el alumno a través de las experiencias corporales.

Contenidos específicos de la 2ª sesión.

- Conceptuales:

- El autoconocimiento corporal es cuando sabes reconocer tus defectos (cosas que no haces bien) y tus virtudes (cosas que haces bien) con tu cuerpo, a la hora de practicar y representar las posturas que tienes que hacer en esta actividad.
- La autorregulación son los movimientos, gestos, etc. que haces con tu cuerpo para que te salga mejor la acción que quieres representar. Para ello has de conocer muy bien tu cuerpo y saber cómo usarlo.
- La asertividad es un comportamiento que tienes a la hora de comunicarte con otras personas, en el que no haces caso de lo que te dicen los demás y defiendes lo que tú crees que es correcto.
- La irradiación emocional significa que sabes el gesto, el movimiento, el sonido o la postura que hacer, para transmitir las emociones que quieres mostrar a otra persona. En la actividad por ejemplo, deberás adoptar unos gestos diferentes si caminas contento a si caminas triste.

- Procedimentales:

- Práctica de diferentes posturas y acciones frente al espejo, dónde se valorará la originalidad y la capacidad expresiva.
- Descripción y dibujos de esas acciones o posturas en la tabla proporcionada por el profesor.
- Acompañar esas acciones de diferentes emociones que va a proponer el profesor y saber representarlas adecuadamente a un compañero.

- Actitudinales:
 - Los alumnos que sean “espectadores” de la actuación de su compañero han de guardar respeto por su compañero y guardar silencio, ya que la actividad consiste en identificar la emoción que quiere transmitir su pareja mediante la expresión corporal.
 - Liberación de los miedos y vergüenzas, valorando las posibilidades expresivas de uno mismo y de los compañeros.

Actividad

Se hará un breve recordatorio de lo que los alumnos sintieron en la anterior sesión y lo que aprendieron de ella. A partir de ese recordatorio los alumnos volverán a meterse en el tema del cuerpo introyectivo.

Se distribuirá a los alumnos por el gimnasio, en frente del espejo. Se les dará una hoja en la que una vez practicado sus posturas, tienen que elegir una descripción de:

- 3 formas diferentes de abrazarse a uno mismo
- 3 formas diferentes de sentarse en el suelo
- 3 formas diferentes de tumbarse en el suelo
- 3 formas diferentes de caminar
- 3 formas diferentes de saludar

Además de la descripción escrita de cómo hacen su postura, deberán realizar un dibujo o monigote a lado de la descripción.

Tres formas diferentes	Descripción
Abrazarse a uno mismo	1. 2. 3.
Sentarse en el suelo	1. 2. 3.
Tumbarse en el suelo	1. 2. 3.
Caminar	1. 2. 3.
Saludar	1. 2. 3.

Después se les pedirá que repitan sus posturas frente al espejo pero en diferentes situaciones emocionales:

Enfadado/ Impaciente/ Contento/ Triste/ Tranquilo

Por último elegirán y escribirán en una hoja, de entre todas sus posturas, una de cada ejemplo acompañada de una situación emocional. Por ejemplo:

Me abrazo contento/ Me siento en el suelo y estoy triste/ Me tumbo tranquilo/ Camino impaciente/ Saludo enfadado

Luego les pondremos por parejas y tendrán que representar sus posturas a su respectiva pareja y el otro ha de adivinar lo que quiere expresar con esa postura.

Materiales

Tabla para completar.

SESIÓN 3 “CONOCIENDO MI CUERPO”

Objetivos específicos de la 3ª sesión.

- Conseguir que los alumnos conozcan su cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- Fomentar la creatividad de los alumnos.
- Provocar que el alumno sea consciente de su aprendizaje.
- Identificar sensaciones y sentimientos propios.

Contenidos específicos de la 3ª sesión.

- Conceptuales:

- El procedimiento o la actividad que nos ayuda a reducir nuestra tensión física o mental es la relajación.
- La entrada de oxígeno a nuestro cuerpo, y la salida de dióxido de carbono del mismo lo denominamos respiración.
- La adaptación de diferentes movimientos que cada alumno puede realizar, se denominan posibilidades de movimiento.
- La creatividad es la generación de nuevas ideas o conceptos.

- Procedimentales:

- Realizaremos movimientos novedosos y creativos al mismo tiempo que prestamos atención a nuestra respiración.
- Utilización de diferentes objetos para obtener una relajación corporal, identificando diferentes sensaciones y sentimientos de forma individual o colectiva.

- Actitudinales:
 - Los alumnos escucharán las sensaciones y emociones del resto de compañeros mostrando una actitud de respeto.

Actividad

Se les dará una pauta breve a los alumnos en la que se les explicará en que va a consistir la sesión continuando con la unidad didáctica de cuerpo introyectivo. Para ello les diré a los alumnos que la sesión irá acompañada de música relajante para ayudarles a iniciarse más rápidamente a la clase.

Se distribuirá a los alumnos por todo el gimnasio de tal manera que quede un gran espacio entre unos y otros.

Una vez estén distribuidos correctamente, se tumbarán en el suelo sintiendo el contacto del cuerpo con el suelo prestando especial atención a su respiración. El profesor en todo momento les irá guiando en el proceso, por ejemplo diciéndoles “siente el contacto de tus brazos con el suelo” “que te supone” “sensaciones” “sentimientos”... En esta posición se mantendrán varios minutos hasta que estén totalmente relajados.

A continuación se les pedirá que desplacen lentamente los dedos, las manos, los pies... lo tendrán que hacer de tal forma que piensen que es la primera vez que lo hacen en su vida y justo en ese momento los alumnos deberán dejar pasar sus pensamientos. Pueden comenzar de una forma lenta e ir aumentando la intensidad de los movimientos progresivamente para que el cuerpo se vaya adaptando a las diferentes situaciones y cambios.

Una vez realizada esta parte de la sesión se les pedirá que procuren crear movimientos nuevos con las manos, los pies, los brazos... de esta forma explorarán sus posibilidades creativas: retorcer articulaciones, estirar extremidades, abrir boca y ojos ... Esto deberán hacerlo automáticamente, es decir, deben ser movimientos a poder ser que no les tengan ya adquiridos y que no hayan aprendido previamente en el colegio o en actividades extraescolares, para ello será fundamental su creatividad e improvisación.

 Variante de la actividad:

Antes de realizar la variante a la actividad debo definir a que nos referimos con variantes dentro de una sesión de unidad didáctica.

Una variante es una continuación de una actividad para mejorar y ampliar el conocimiento de la anterior. El contenido de una variante es el mismo, lo que cambia es el procedimiento, es decir, su forma de realizarlo. Variación que presenta una actividad.

Como variante, realizaremos una actividad de relajación. Para ello utilizaremos cañas de bambú, pelotas de tenis u otros objetos llevando la atención a la piel. Se pueden realizar de forma individual o por parejas.

1º Ejercicio: Funciona con la atención por lo que debemos de ir despacio y no realizar ningún ruido en la sala, ni utilizar música. Tocaremos la mitad del cuerpo con el bambú, luego pasaremos a dar pequeños toquecitos suaves en la parte que hemos trabajado y finalmente realizaremos pasadas. Podemos cerrar los ojos para concentrarnos más y pensemos sobre que sentimos en las dos partes (la que hemos trabajado y la no utilizada).

2º Ejercicio: Colocamos las manos en los muslos y con una mano masajeamos un hombro por ejemplo, o cualquier otra parte del cuerpo. A continuación dejamos las manos sobre los muslos y pensamos en el lugar que hemos estado trabajando.

Notamos que esa parte está alargada y relajada debido a que se han relajado los músculos.

3º Ejercicio: Tumbados boca abajo y con la ayuda de otro compañero que será quien utilice el bambú pasándolo por nuestra espalda para relajarnos y después dando toquecitos.

4º Ejercicio: Ejercicios de respiración. (1 minutos e ir alargándolo)

Llevar la atención al respirar por el lado derecho de la nariz, luego por los dos lados y finalmente por el lado izquierdo de la nariz.

Trabajar tres zonas: Zona alta, zona media y zona baja. Cuando cojo aire debo aguantar un momento la respiración.

Zona alta (Entrecejo): Poner la lengua en el paladar, coger aire con la boca abierta y contraer las manos; aguantar el aire y lo suelto emitiendo un sonido (u) y abro la mano.

Zona media (Esternón): Cojo aire y encojo la mano tocando los dedos índice y corazón; soltamos el aire (o) y los dedos.

Zona baja (Abdomen): Entra el aire en forma de (a) mientras cierro los dedos, mantengo la respiración y suelto el aire (a) y abro los dedos.

Este ejercicio podemos también realizarlo de pie. [Realizarlo en más de una sesión].

Zona alta (Entrecejo): Poner la lengua en el paladar, coger aire con la boca abierta y abrimos los brazos al mismo tiempo que subimos la barbilla; cuando sale el aire (u) cerramos los brazos.

Zona media (Esternón): Cojo aire (o) y llevamos los brazos hacia los lados; y sale el aire (o) y cerramos los brazos.

Zona baja (Abdomen): Entra el aire en forma de (a) mientras pongo las manos en la ingle y suben hacia arriba; luego sale el aire (a) y se bajan los brazos.

Podemos trabajar todas las respiraciones juntas.

5º Ejercicio: Colocar la pelota debajo del glúteo (isquion) y comienzo a notar el trayecto (de arriba abajo y de abajo arriba). Cambiamos el lado de la pelota (glúteo izquierdo-glúteo derecho).

6º Ejercicio: Realizar un empuje llevando el peso al suelo. Durante un minuto y alternando ambos pies.

- Pisar la pelota con los dedos
- Pisar la pelota con el arco del pie
- Pisar la pelota con el talón

Para finalizar, poco a poco los alumnos deberán ponerse en círculo y comentarán en grupo las sensaciones que han tenido al realizar este tipo de sesión, que les ha sugerido y que han aprendido.

Materiales

Música relajante, cañas de bambú y pelotas de tenis.

SESIÓN 4: “RELÁJATE Y RESPIRA”.
--

Objetivos específicos de la cuarta sesión:

- Comprender que el cuerpo es algo que hay que cuidar tanto desde el interior como desde el exterior.
- Aprender a relajar tu cuerpo e identificar zonas corporales donde te causen relajación.
- Utilizar factores que influyen en la respiración como la intensidad y la velocidad para expresarse.
- Identificar y realizar adecuadamente las distintas respiraciones.
- Expresar y conocer el significado de los diferentes ritmos de respiración.

Contenidos específicos de la sesión:

Contenidos específicos de la cuarta sesión

- Conceptuales:
 - La relajación es el procedimiento o la actividad que nos ayuda a reducir nuestra tensión física o mental.
 - La respiración es un proceso, en el que se produce la entrada de oxígeno a nuestro cuerpo y la salida de dióxido de carbono del mismo.

- La respiración diafragmática consiste en tomar aire sin levantar los hombros y llevarlo a la parte inferior de los pulmones; ésta permite el ingreso de mayor cantidad de aire y por consiguiente poder hablar más.
 - La hiperventilación es una respiración rápida y profunda, generalmente causada por tener ansiedad o pánico. Esta respiración híper ventilada, como se denomina algunas veces, realmente puede dejar a la persona con una sensación de “falta de aliento” o cansancio.
 - La respiración relajada es la que se hace a un ritmo normal, cuando estás haciendo una actividad que no requiera mucho esfuerzo. Por ejemplo cuando juegas un partido de fútbol, tu respiración se altera y ya no es una respiración relajada. Por ese motivo, a veces cuando haces mucho deporte te cuesta respirar.
- Procedimentales:
 - Utilización de las manos y de otras partes del cuerpo para aplicar un masaje con la finalidad de que el compañero se relaje.
 - Adquisición de un conocimiento propio del cuerpo e identificación de zonas corporales que produzcan relajación.
 - Ejecución de diferentes tipos de respiración para identificarlas y expresar con ellas diferentes pensamientos, como en la “conversación” de la última actividad.
 - Actitudinales:
 - Seriedad en las actividades propuestas, para que sean útiles.
 - Actitud respetuosa y no hacer daño a la hora de relacionarse con los compañeros. En la primera actividad a la hora de dar el masaje y el 3ª a la hora de estar espalda contra espalda con un compañero.

Actividad 1.

Dividiendo la clase por parejas, un miembro de la pareja se tumbará boca abajo en una colchoneta mientras su compañero interacciona y realiza una serie de movimientos en el

cuerpo del otro (especie de masaje), el objetivo del masaje es que el alumno que este tumbado en el suelo consiga un punto de relajación. A medida que avanza el masaje, no solo se pueden utilizar las manos, sino que se puede utilizar el resto del cuerpo para su realización.

Actividad 2.

Cada alumno, tumbado en una colchoneta, se colocará un objeto en el vientre (como por ejemplo un estuche) de forma que, observen como cambia la posición de ese objeto, con las diferentes respiraciones (diafragmática, relajada, híper ventilada). También es importante que a medida que vayan realizando el ejercicio, su mente viaje hacia recuerdos, que estimulen cada una de las respiraciones (situaciones de nerviosismo, de relajación...)

Actividad 3.

Por parejas, y colocados de espaldas uno con otro, sin hablar, intentar mantener una conversación respirando, variando la frecuencia de ésta y su intensidad, con respiraciones más profundas, con grandes suspiros, más rápidas, más lentas...

Materiales

Colchoneta.

SESIÓN 5 “NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES”

Objetivos específicos de la sexta sesión

- Reconocer sus emociones y sentimientos en diferentes situaciones de la vida cotidiana.
- Identificar y poner nombre a sus sentimientos.
- Exteriorizar de forma oral sus emociones y sentimientos.

Contenidos específicos de la sexta sesión

- Conceptuales:
 - La imaginación es la habilidad más influyente en la expresión no verbal, lo cual tenemos que tener presente a la hora de comunicarnos a partir de las emociones.
 - La energía es el resultado y a su vez motivo por el cual el cuerpo se expresa y transmite sensaciones y emociones.
 - La relajación es un aspecto que nos ayuda a concentrarnos en nuestro mundo interior y transmitir de manera más inocente y pura nuestras emociones.

- Procedimentales:
 - Elaboración y uso de técnicas destinadas a la relajación y evasión emocional.
 - Identificación de los diferentes elementos corporales que actúan en la relajación y diversas situaciones emocionales.
 - Corrección de errores en las técnicas de relajación y evasión del cuerpo.
 - Desarrollo de las capacidades intelectuales como la relajación e imaginación.

- Actitudinales:
 - Explorando las posibilidades emocionales del cuerpo.
 - Aceptando la normativa pactada sobre las diferentes situaciones de la sesión.
 - Conocer los diferentes tipos de emociones que vamos trabajando en la sesión.
 - Aprovechando al máximo las cualidades emocionales de cada individuo a partir de la relajación e imaginación.
 - Integrar los conocimientos de los demás tipos de cuerpo aprendidos anteriormente y ponerlos correctamente en relación.

Actividad

Empezaremos la sesión creando un ambiente cómodo y relajante, apagamos las luces y ponemos música (Riverflows in you – Yiruma).

Los alumnos buscarán un espacio del gimnasio en el que se encuentren cómodos, se tumbarán y cerrarán los ojos.

A continuación el profesor se convertirá en guía y con su voz les ira indicando diferentes situaciones que los alumnos deben imaginarse:

- Situación 1: nos encontramos en casa, en el sofá a la vez que merendamos viendo nuestros dibujos favoritos.
- Situación 2: partido de fútbol en el patio del colegio, eres tú quien tiras el penalti que decidirá si tu equipo gana o pierde.
- Situación 3: primer día después de las vacaciones de Navidad, te levantas de la cama para ir al colegio.
- Situación 4: estás en clase de matemáticas y el profesor te pide que salgas a la pizarra a realizar los deberes pero tú no les llevas hechos.
- Situación 5: vas corriendo por el campo sin ver que hay una raíz de un árbol en el suelo con la que te tropiezas y te caes.

Una vez se hayan imaginado estas situaciones se sentarán en círculo y comentaran como se han sentido en cada una de ellas.

Para finalizar el propio niño comentará sus emociones en cada una de las situaciones y es consciente de que algo brota en su cuerpo y siente sensaciones diferentes dependiendo de las situaciones.

Materiales

- Canción River flows in you –Yurina

6.7.1 Criterios de evaluación de la unidad didáctica

- Identifica emociones a través de sus propios recuerdos del pasado.
- Siente la tensión y relajación muscular en función de sus recuerdos.
- Expresa corporalmente gestos, movimientos y sensaciones agradables y desagradables que le sugieran sus propios recuerdos.
- Controla la respiración y la relajación corporal en el momento de controlar las emociones que surgen de cada recuerdo estresante. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria.

- Adopta diferentes posturas: posición fetal, horizontal, vertical...
- Ejecuta movimientos libres, reflejos, espontáneos y controlados.
- Evoluciona en sus movimientos a lo largo de las sesiones vivenciadas.
- Muestra creatividad en la realización de nuevos movimientos y gestos.
- Pone nombre a sus emociones y sentimientos vivenciados.
- Utiliza los objetos como herramientas para generar y ejecutar nuevos movimientos y gestos de manera consciente.
- Respeta la intimidad y manifestaciones corporales de sus compañeros.
- Contribuye a generar un ambiente acogedor y de respeto sin distorsionar la actividad, manteniendo una conducta respetuosa y que no perjudique el desarrollo de la actividad.

Los alumnos deberán cumplir los criterios de evaluación mencionados anteriormente. Además la evaluación se llevará a cabo mediante fichas que se les entregará en las sesiones y que deberán completar, esas fichas reflejan los contenidos aprendidos en la sesión.

La observación a los alumnos, su actitud y la evolución individualizada a la hora de realizar las sesiones será fundamental para su evaluación.

Los alumnos serán participes en su evaluación ya que se llevará a cabo una autoevaluación en la que se responderá a sí mismo que es lo que sabe, que no sabe y por qué no lo sabe.

Al mismo tiempo, evalúo a lo largo del tratamiento de la unidad didáctica una evaluación continua, gracias a la recogida continua y sistemática de información para ir regulando la práctica docente y ajustando la unidad a las necesidades y logros detectados. Se llevará a cabo teniendo en cuenta las aportaciones de los alumnos, sus reflexiones y verbalizaciones en los momentos dedicados a ello (grado de aprendizaje del alumno en relación a los elementos: objetivos, contenidos, criterios de evaluación...)

7- CONCLUSIONES

- 1) Este trabajo permitirá al alumnado enriquecer sus conocimientos sobre la expresión y su capacidad introyectiva.
- 2) El cuerpo introyectivo da la posibilidad de que cada alumno se encuentre a sí mismo y se conozca mejor desde su interior hasta su exterior.
- 3) Las ideas, imágenes, pensamientos, sentimientos y sensaciones que el cuerpo expresa serán la materia prima para esta evolución de conocimientos y de experiencias del cuerpo introyectivo.
- 4) La comunicación corporal con los otros es una herramienta valiosa para conocer emociones y sentimientos producidos del interior de las personas y poder realizar una valoración crítica sobre ello.
- 5) La expresión corporal y el cuerpo introyectivo en particular permitirá a los alumnos una mejora en el autocontrol, autoconocimiento y autoestima aumentando así la seguridad en sí mismos.

8- EXPOSICIÓN DE LAS LÍNEAS POSIBLES DE ESTUDIO QUE GENERA ESTAS PROPUESTAS

A través de este trabajo queda constancia de la importancia de trabajar la expresión corporal y el cuerpo introyectivo en Educación Primaria. Con esto se ayuda a que los alumnos sepan controlar su persona desde el interior hasta su exterior, así como establecer buenas relaciones afectivas.

Por ello, como futuros maestros tenemos que ayudar a los alumnos a lograr una mayor percepción, conocimiento del esquema corporal, consciencia corporal etc.

Esto es posible si se siguen creando propuestas y recursos que ayuden e impulsen la consecución de los fines y objetivos que he propuesto a lo largo de este trabajo.

Este tema no solo debe realizarse bajo teorías de la educación ya comprobadas, sino que debe ser una sucesión continua de reflexiones, indagaciones y debates para desarrollar

actividades dinámicas y que potencien el desarrollo de la expresión corporal y el cuerpo introyectivo como algo fundamental dentro del sistema educativo, con el fin de construir o aumentar los conocimientos de estos temas.

9- FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

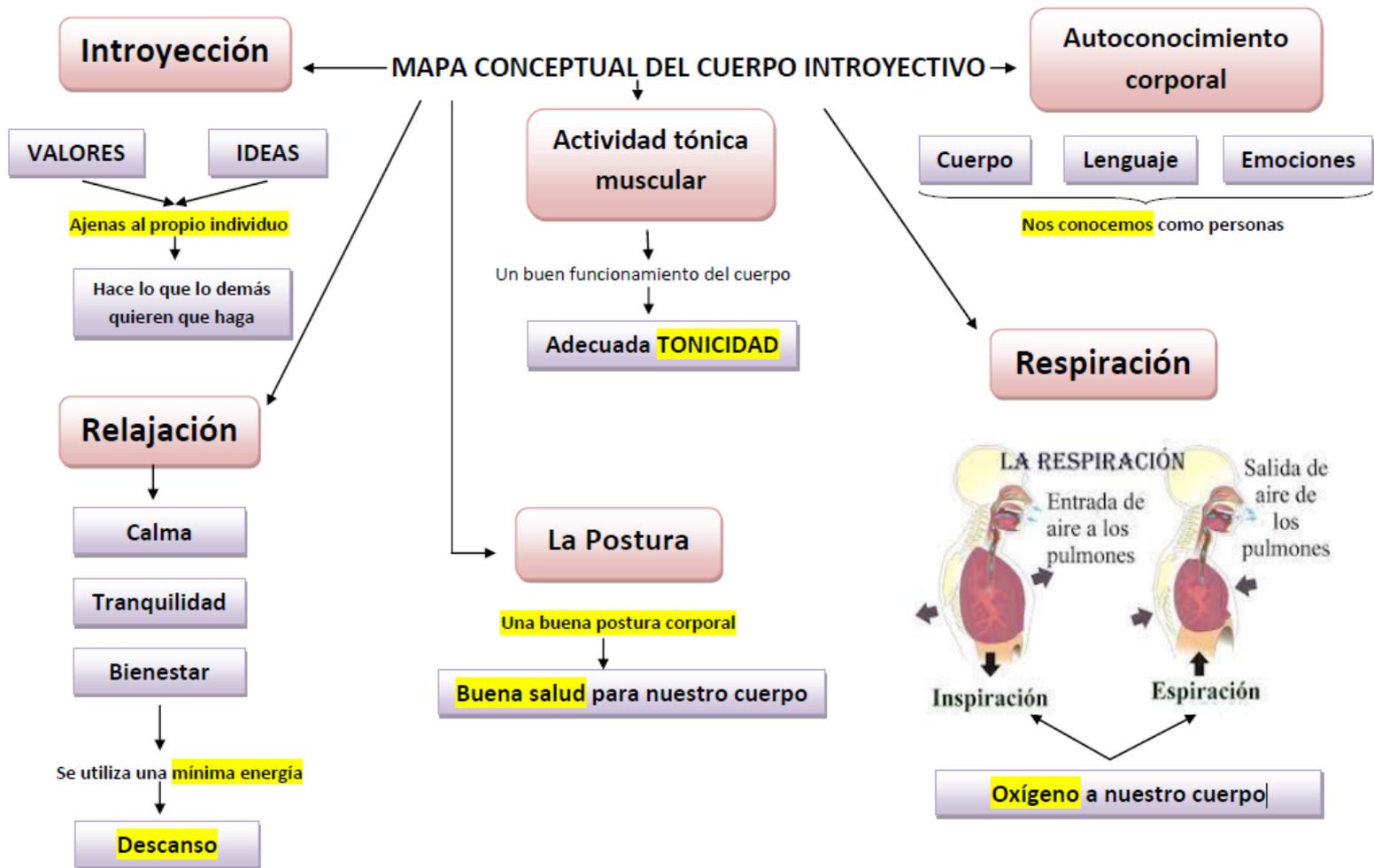
- ABARDÍA, F. (2014) **“Pedagogía corporal meditativa. La metasesion como recurso para una expresión corporal consciente”**. Editorial RE-QUALITY SL. Palencia.
- ABARDÍA, F. (2014) Apuntes inéditos asignatura **“Expresión y Comunicación Corporal”**. Universidad de Valladolid. Campus universitario de Palencia “la Yutera”.
- ABARDÍA, F. (2014) Apuntes inéditos asignatura **“Cuerpo, Percepción y Habilidad”**. Universidad de Valladolid. Campus universitario de Palencia “la Yutera”.
- ALEXANDER, G. (1981) **“Eutony; The holistic discovery of the total person.”**Ed. FelixMorrow, New York
- ALIZA, A. (2010) **“¿Que es el Tai-Chi y como beneficia la salud?”**, Vida y salud. En línea con la Dra. Aliza. Acceso en about.com
- ARTEAGA CHECA, M.; VICIANA GARÓFANO, V. Y CONDE CAVEDA, J. (1997) **“Desarrollo de la Expresividad Corporal: Tratamiento globalizador de los contenidos de representación”**. Editorial INDE. Barcelona.
- BERGE, Y. (1979) **“Vivir tu cuerpo. Para una pedagogía del movimiento.”**Madrid: Narcea.
- BIRDWHISTELL, R. (1979) **“El lenguaje de la expresión corporal”**. Barcelona. Gustavo Gili.
- BISQUERRA, R. Y PÉREZ, N. (2007) **“Las competencias emocionales”**. **Educación XXI. Revista de Educación.**
- CASASSUS, J. (2002) **“Cambios paradigmáticos en educación”**. **Revista brasileira de Educação.** Brasil.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1996) **“La E. F. en la enseñanza primaria.”** Ed. Inde. Barcelona.
- CASTAÑER, M. (2000) **“Expresión corporal y danza”**. Barcelona.INDE.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (2004) **“Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas: En Fraile, A. (Coord.), Didáctica de la educación física”**. BIBLIOTECA NUEVA. Madrid.

- COMELLAS, M.J. & PERPINYA, A. (1987) **“La psicomotricidad en Preescolar”**. Barcelona. Ceac.
- DAVILA, B. (2014) **“Preguntas frecuentes sobre yoga”** Nueva era. Acceso en About.com.
- DAVILA, B. (2014) **“¿Qué es yoga?”** Nueva era. Acceso en About.com.
- GANTHERET, F. (1971) **“Remarques sur la place et le statut du corps en psychanalyse”** en PONTALIS, J.B., *Lieux du corp*, Ed. Gallimard, París, pág 142.
- GARCÍA, A. y BORES, N. (2015) **“La expresión corporal en la Educación Física Obligatoria: Ideas para la organizar el contenido y la práctica”** AFYEC. Acceso en artículo “Base” de Expresión corporal. 1-14.
- GARCÍA, A, BORES, N y MARTÍNEZ, L. (2007) **“Innovación educativa. Aprender en la expresión y comunicación corporal escolar”**. EUE de Palencia. Universidad de Valladolid. *Ágora para la E.F y el Deporte*.
- GONZALEZ REY, F.L (2007) **“Investigación cualitativa y subjetividad. Los procesos de construcción de la subjetividad”**. México: McGraw-Hill Interamericana.
- HEINEMANN, P. (1980) **“Pedagogía de la comunicación no verbal”** Editorial Herder. Barcelona.
- LACAN, J. (1976), *Ecrits*, Ed. Seuil, París, pág 94.
- LAPIERRE, J. (1977) **“La Reeducción Física. Tomo 1”**, Científico Médica, Barcelona.
- LEARRETA, B. SIERRA, M.A. Y RUANO, K. (2005) **“Los contenidos de Expresión Corporal”**. Editorial INDE. Barcelona.
- LE BOULCH, J. (1978) **“La Educación psicomotriz de la escuela primaria”** Paidós: Barcelona.
- LOWEN, A. (1994) **“La experiencia del Placer: Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena”**. Editorial PAIDÓS. Barcelona.
- MEHRABIAN, A. (1976) **“Public Places and Private Spaces”**, Ed. Basic Books, Nueva York.
- MONTÁVEZ, M. Y ZEA, M^a. J. (1998) **“Expresión corporal: Propuestas para la acción”**.

- MOTOS TERUEL, T. (1983) **“Iniciación a la Expresividad Corporal (Teoría, Técnica y Práctica)”**. Editorial HUMANITAS. Barcelona.
- PICARD, D. (1983) **“El contacto, en PICARD, D., Del código al deseo: el cuerpo en la relación social”**, Ed. Paidós, París, págs. 42-46.
- RAE, (2001) **“El Diccionario de la lengua española”**.
- REBEL, G. (1995) **“El lenguaje corporal: Lo que decimos a través de nuestras actitudes, gestos y posturas”**. Editorial EDAF. Madrid.
- ROVIRA BAHILO, G. (2010) **“Prácticas motrices introyectivas: Una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales”**. **Revista científico cultural en actividades físicas y deporte. n° 5**.
- RUANO ARRIAGADA, K. (2004) **“¿Cómo expresamos las emociones?”**. Universidad Europea de Madrid
- SANTIAGO, P. (1985) **“De la expresión corporal a la comunicación interpersonal”**. Madrid. Narcea.
- SIERRA, M.Á. (2001) **“La expresión corporal desde la perspectiva del alumnado de Educación Física”**. Tesis doctoral. Madrid: UNED.
- SILVA, S. (2014) **“¿Cómo me inicio en la meditación?”**. Nueva era. Acceso en About.com.
- VACA, M.J. y VAREL, M^a. S. (2008). **“Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico de lo corporal”**. Editorial GRAO. Palencia.
- VILARROYA, O. (2002) **“La disolución de la mente”**. Barcelona. Tusquets.
- WAISSMAN, B. (2013) **“Movimiento Auténtico: Mover el Cuerpo, Mover el Alma”** citada en la revista **“El despertador, la revista que despierta el alma”**. N.º 24. Ed. Biotienda S. L.
- WHITEHOUSE, M.S. (1999) **“Creative Expression in Physical Movementis Language without Words Authentic Movement”**, Vol. I, editado por Patrizia Pallaro, Ed. Jessica Kingsley Publishers.
- WIENER, J. Y LIDSTONE. J. (1972) **“Para niños: Un programa de danza para la clase”**. Editorial ELICIEN; Barcelona.
- ZABALDA, M.A. (1996) **“Calidad en Educación Infantil”**. Editorial Narcea, Madrid.

10- ANEXOS

ANEXO I. MAPA CONCEPTUAL GENERAL DEL TRABAJO



ANEXO II. GLOSARIO

(Términos extraídos de la Asignatura de Mención Expresión y Comunicación Corporal, por el profesor Francisco Abardía) curso: 2013/2014.)

- Actitud corporal: Posición que adopta el cuerpo, que puede estar motivada, bien por el estado de ánimo, o bien para intentar expresar o / y comunicar algo con propiedad.
- Actitud postural: Disposición física que presenta un individuo, la cual reproduce la actitud interna de ese individuo y su manera de relacionarse con el entorno
- Asertividad: Es la habilidad que tenemos las personas para poder expresar sentimientos, emociones y opiniones de una forma adecuada en el momento oportuno, para no herir los sentimientos de otras personas.
- Autoconocimiento: Concepto que tiene cada uno de sí mismo, es decir, conocer mejor nuestro ser, nuestro carácter, nuestras formas de actuar, etc.
- Creatividad: Aptitud, capacidad, cualidad, facultad o talento para crear o inventar.
- Emoción: Estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión (RAE, 2005)
- Espontaneidad: Cualidad espontánea. Expresión natural y fácil de pensamiento (RAE, 2005).
- Gesto: Movimiento del cuerpo en general, o de alguna de sus partes como la cara en particular, cargado de significado con que se pretende expresar o comunicar algo.
- Gestualidad: conjunto de gestos (movimientos con los que se expresan afectos del ánimo) (RAE, 2005).
- Imaginación: Facilidad para representar mentalmente la idea que se tiene de las cosas reales o irreales.
- Improvisación corporal: Es el conocimiento y uso conveniente de una técnica creativa aplicada a la Expresión Corporal basada en obtener producciones de manera imprevista, sin apenas pararse a pensarlo. Es por tanto la puesta en marcha de un acto voluntario personal, que aparece espontáneamente.

- Improvisación: Acción y efecto de improvisar (RAE, 2005).
- Inteligencia emocional: Es la capacidad de identificar, controlar y manejar bien las emociones que uno siente con el fin de facilitar la relación con los demás y de esta manera poder conseguir las metas que te propongas.
- Introspección: Observación interior de los propios actos o estados de ánimo o de conciencia (RAE, 2005)
- Introyección: Mecanismo inconsciente mediante el cual un sujeto incorpora a la estructura de su “yo” las cualidades de otra persona, adaptándolas como propias.
- Investigación corporal: Búsqueda, expresión, descubrimiento, conocimiento, comprensión, toma de conciencia y aceptación de la propia realidad personal y de las posibilidades corporales
- Lenguaje no verbal: Utilización de códigos variados de comunicación que se valen del cuerpo como herramienta principal de transmisión y que excluyen el uso de la palabra. Se refiere al gestual y a los componentes sonoros comunicativos y pueden llegar al receptor por cualquier vía de transmisión de la información. (RAE, 2005)
- Lenguaje verbal: Conjunto de sonidos articulados que desembocan en la palabra con que las personas manifiestan o/y comunican lo que creen, piensan, sienten, etc.
- Proceso creativo: Es el conocimiento y uso conveniente de las fases por las que atraviesa de forma secuencial todo proceso que pretenda ser novedoso. Implica por tanto tomar conciencia de las características de cada fase, de cómo acometerlas, y de la actitud con la que hay que enfrentarse a ellas.
- Relajación: Se produce cuando el cuerpo está en reposo, es decir, cuando la actividad metabólica, muscular y nerviosa está reducida. Debido a esto, la respiración se produce de un modo más lento y la mente está tranquila y libre de preocupaciones
- Toma de conciencia: Proceso reflexivo con el cual la persona puede darse cuenta, percatarse, percibirse y reconocerse a sí mismo, a los demás, o/y al entorno, tanto estática como dinámicamente. Se realiza al centrar la atención en las sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas.
- Tono muscular: Grado de contracción continua e involuntaria del músculo debida a la acción nerviosa y que no origina movimientos. Está mediatizado por

factores externos (anestesia, gravedad, etc.) e internos (estados de ánimo, sueño, etc.)