



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**“PROPUESTA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES
DESDE LA EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DE
LA MÚSICA Y LA DANZA EN EL SEGUNDO CICLO
DE EDUCACIÓN PRIMARIA”**

TRABAJO DE FIN DE GRADO
MAESTRO/A EN EDUCACIÓN PRIMARIA CON MENCIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR/A: Natalia de Prado Fernández

TUTOR/A: Francisco Abardía Colás

Palencia.



RESUMEN:

Con este proyecto de Expresión Corporal se pretende dar al alumnado del Segundo Ciclo de Primaria la oportunidad de ampliar su conocimiento respecto al ámbito emocional, a través de varias sesiones en las que la música y la danza tienen un papel primordial para la evocación de diferentes emociones que los niños tendrán la posibilidad de reconocer en su propio cuerpo, gracias a las sensaciones que estos dos elementos pueden generar en él. Además, serán capaces de aprender a reconocer las diferentes emociones que las demás personas sienten, a través de los elementos faciales y los movimientos corporales.

PALABRAS CLAVES: Educación física, expresión corporal, emociones, sensaciones, sentimientos, música, danza, danza libre, elementos faciales y movimientos.

ABSTRACT: With this project of corporal expression, it's intended to give the pupils of primary education second cycle, the opportunity to extend their emotional knowledge in the field, through several sessions of music and dance they play a very important part in evoking different emotions in the pupils, which will give them knowledge of their own bodies. Thanks to the sensations of these two elements created in themselves. Besides they will be able to distinguish the different emotions somebody else feels, across the facial expressions element, and body movements.

KEY BOARDS: Physical education, corporal expression, emotions, sensations, feelings, music, dance, free dance, facial expressions and movements.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1 Introducción	9
4.2 ¿Qué es la Expresión Corporal?	10
4.2.1 La Expresión Corporal Consciente.....	11
4.3 Los elementos de la Expresión Corporal: Cuerpo y Emociones.....	12
4.3.1 El cuerpo.....	12
4.3.2 Las emociones	15
4.4 La música y la danza en Expresión Corporal	17
4.4.1 La música en Expresión Corporal.....	17
4.4.2 La danza en Expresión Corporal.....	18
4.5 La comunicación no verbal: el cuerpo comunicación	19
4.5.1 Los gestos.....	20
4.5.2 La mirada.....	21
4.6 Características del alumnado del Segundo Ciclo de Educación Primaria.....	23
4.6.1 El desarrollo cognitivo del alumnado en el segundo ciclo de Educación Primaria ...	23
4.6.2 El desarrollo motor del alumnado en el segundo ciclo de Educación Primaria.....	24
4.7 La Expresión Corporal en el ámbito de la Educación Primaria	24
4.7.1 La LOMCE y la Expresión Corporal.....	25
5. METODOLOGÍA.....	26
5.1 Introducción	26
5.2 Desarrollo de la programación	28
5.2.1 Título de la unidad didáctica	28

5.2.2	Temporalización.....	28
5.2.3	Justificación.....	28
5.2.4	Descripción del desarrollo de la unidad didáctica.....	30
5.2.5	Objetivos.....	31
5.2.6	Contenidos.....	34
5.2.7	Relación con las competencias básicas	35
5.2.8	Adaptaciones para el alumnado con Necesidades Educativas Específicas	36
5.2.9	Evaluación.....	36
5.2.10	Desarrollo de las sesiones.....	37
6.	CONCLUSIONES.....	48
7.	LÍNEAS FUTURAS A PARTIR DE ESTE TRABAJO.....	49
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
9.	ANEXOS.....	55
9.1	ANEXO I: FICHA “CONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES”	55
9.2	ANEXO II: FICHA “CONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES II”	57
9.3	ANEXO III: FICHA “¿CÓMO ME SIENTO CUANDO ESCUCHO MÚSICA?”	59
9.4	ANEXO IV: FICHA“¿CÓMO ME SIENTO CUANDO BAILO?”	61
9.5	ANEXO V: FICHA DE EVALUACIÓN PARA EL PROFESOR.....	62

1. INTRODUCCIÓN

Lo que se pretende a través del diseño de este trabajo es fundamentalmente profundizar en las posibilidades que nuestro propio cuerpo nos ofrece para alcanzar un mayor autoconocimiento emocional, y gracias a éste, conseguir capacitar al alumnado para el reconocimiento de sus propias emociones y sentimientos y también las de los demás, gracias al lenguaje no verbal. Para conseguirlo, los elementos principales de los que partimos son la música y la danza.

La primera parte de este trabajo, está destinada a la concreción de una serie de objetivos que se pretenden alcanzar con el desarrollo de este trabajo. Además, se realiza una justificación tanto legislativa como personal de la elección del tema. Por otra parte, se ha dedicado un apartado a justificar teóricamente todos los aspectos que van a ser necesarios para entender la finalidad del proyecto, y para la creación de una serie de materiales didácticos que pondrán en práctica en un aula real. Para la elaboración de este apartado me he apoyado en diferentes autores, citados posteriormente en el apartado “referencias bibliográficas”.

Posteriormente, en el apartado “metodología”, se pasará a la puesta en práctica de todos los aspectos que han sido fundamentados anteriormente, para a partir de ellos, comenzar a elaborar una serie de materiales que resultarán muy útiles para la práctica docente. En él, se concretarán diferentes aspectos como el propio título de la unidad didáctica, su justificación legislativa, la temporalización, los objetivos y contenidos que se pretenden abordar, la relación con las competencias básicas marcadas por la Ley de Educación, un apartado dirigido al alumnado con Necesidades Educativas Específicas, un apartado que concretará el proceso de evaluación de la unidad y por último, las sesiones y cada una de las sesiones que se van a llevar a cabo.

Para poner fin al proyecto, se desarrollarán las líneas futuras de actuación a partir de este trabajo, las conclusiones que he sacado con su elaboración, una serie de referencias bibliográficas en las que me he apoyado, como ya dije anteriormente, para la elaboración de las bases teóricas y ya por último, una serie de anexos para la utilización en el aula.

2. OBJETIVOS

En este apartado, se redactan los objetivos con los que dejar claras las ideas que pretendo trabajar y transmitir con el TFG, y de alguna forma, marcar la meta a la que pretendo llegar con la elaboración de este proyecto.

En relación a los objetivos del propio Grado, pretendo desarrollar con mayor profundidad los siguientes:

- “Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro”.
- “Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes”.
- “Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana”.

En relación a mis propios objetivos, destacaré los siguientes:

- Abordar de una forma más profunda aspectos relacionados con la Expresión Corporal y las emociones en Educación Primaria.
- Desarrollar un trabajo personal, que pueda servir de base para el trabajo como futura docente de Educación Física.
- Crear una serie de materiales y recursos útiles en relación con la Expresión Corporal, para el trabajo con alumnos de Educación Primaria.
- Resaltar y justificar la importancia que tiene la Expresión Corporal en el ámbito educativo y en la vida cotidiana de las personas.

3. JUSTIFICACIÓN

La Expresión Corporal tiene un recorrido bastante corto en la historia de la Física, este contenido de vislumbra por primera vez en la LGE, aparece como contenido explícito en la LOGSE y se consolida como contenido de la Educación Física en la LOE. Por tanto, es un contenido muy joven con poca tradición en la historia legislativa de la Educación Física (Montávez, 2012). En la actualidad, la Expresión Corporal sigue sin hacer demasiada aparición en el ámbito educativo, y si lo hace, suele ser de forma aislada y, en ocasiones, sin mucho “sentido”, además, puede surgir por parte de algunos maestros la creencia de que la Expresión Corporal solamente es susceptible de trabajarse durante la etapa de la Educación Infantil, y esa es una postura totalmente errónea. En la Ley vigente en la actualidad, la LOMCE los contenidos propios a la Expresión Corporal se recogen en un único elemento curricular: *“Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión. En estas situaciones las respuestas motrices requeridas son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El uso del espacio, las calidades del movimiento, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros”* (LOMCE, 2014).

La idea de realizar mi TFG sobre esta temática surgió por dos motivos, el primero, cursar la asignatura de Expresión Corporal durante nuestra formación como maestros, y segundo, por la necesidad de favorecer la expresión de las emociones en la escuela.

Una de las cosas que más le gusta hacer a la gente en su tiempo libre es escuchar música. Cualquier momento es buen momento para hacerlo: mientras hacemos cualquier tarea, estudiamos, nos duchamos, hacemos la compra o incluso, trabajamos.

La música transmite mucho a nivel emocional, hace que en la mente de las personas afloren recuerdos del pasado, incite a pensar en el futuro, y a veces, su influencia es tan fuerte que llega a cambiar nuestro humor o estado de ánimo: “Es tan grande la influencia de la música sobre los seres vivos que parece demostrado que escuchar melodías agradables no solo modifica nuestro estado de ánimo, sino que puede tener una influencia muy positiva en el desarrollo cognitivo humano[...] Por su efecto sobre las emociones, la

experiencia musical provoca la participación de numerosas estructuras cerebrales relacionadas con la motivación y la emoción[...]" (Vallejo, 2015).

Cuando comencé a cursar la asignatura de Expresión Corporal, comencé a plantearme la cantidad de posibilidades que nosotros, como docentes, podríamos llevar a cabo en el aula de Primaria, trabajando de forma conjunta con la danza, la música, emociones y estados de ánimo. Pienso que, la comunicación no verbal es un vehículo elemental para el reconocimiento de las emociones que una persona vive, y creo que la música y la danza nos pueden ayudar en Primaria para conseguir que nuestros alumnos sean capaces de reconocer las emociones que una persona puede estar sintiendo, por ejemplo, mientras baila o escucha una canción solo con ver los gestos de su cara o sus movimientos corporales. Por todo esto, mi intención, es desarrollar una Unidad Didáctica en la que los alumnos tengan la oportunidad de aprender una serie de nociones básicas, que les permitan reconocer los sentimientos o emociones que una persona vive en un determinado momento de su vida, desde la Educación Física, pues las emociones acompañan al ser humano durante toda su vida, y es necesario que todo el mundo sea capaz de reconocerlas.

Además, la realización de este Trabajo de Fin de Grado, a partir de ahora TFG, viene exigida por ley en el artículo 12 del Real Decreto 1393/2007 de 29 de Octubre, que establece que *"las enseñanzas de Grado concluirán con la elaboración y defensa pública de un trabajo de fin de Grado, que tendrá entre 6 y 30 créditos y estará orientado a la evaluación de competencias asociadas al título"*.

Por último, también se hace necesario justificar la Etapa Educativa a la que va dirigida este trabajo. Mi propuesta está dirigida al Segundo Ciclo de la Educación Primaria, es decir, para niños de entre 8 y 9 años, ya que, durante el Prácticum I, estuve con niños de esta edad, y me parece un momento óptimo para continuar con el trabajo de la Emociones a través de la Expresión Corporal tanto por su desarrollo cognitivo como motriz.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Introducción

Para entender un poco mejor la esencia de este trabajo, es necesario recoger en un marco teórico todos aquellos aspectos relacionados con la Expresión Corporal que van a aparecer y que serán clave en su desarrollo.

Para comenzar, me parece fundamental buscar una definición del término “Expresión Corporal”, aunque bien es cierto, que no hay un consenso y no existe una definición exacta, por ello, se recogerán una serie de definiciones que han sido acuñadas a lo largo de los años por diferentes autores.

Posteriormente, se hablará de la “Expresión Corporal Consciente”, que nos aporta una nueva manera de ver la Expresión Corporal dentro del ámbito educativo, destacándose la importancia de la atención a nuestros movimientos, que nos ayudarán en el conocimiento de uno mismo.

En el siguiente apartado, vamos a abordar los dos aspectos fundamentales que han de tenerse siempre en cuenta en la Expresión Corporal, que son: Cuerpo y Emociones. Aquí se observará la estrecha relación que existe entre los dos términos y se destacará su importancia dentro de este trabajo.

Seguidamente, pasaremos a hablar de los dos hilos conductores de este trabajo, que son la música y la danza en la Expresión Corporal, donde trataré de explicar la importancia y el sentido que tienen dentro de la Expresión Corporal, y por supuesto, dentro de este proyecto.

A continuación, pasaré a analizar los elementos fundamentales de la comunicación no verbal y su estrecha relación con el reconocimiento de las emociones en las personas de nuestro alrededor.

En el penúltimo epígrafe, hablaré de forma breve sobre el desarrollo cognitivo y motriz del alumnado del Segundo Ciclo de Educación Primaria, para, de alguna manera, justificar la elección de esta etapa educativa para llevar a cabo el trabajo.

Y para finalizar esta fundamentación teórica, haré un breve recorrido en relación a la Expresión Corporal en las diferentes Leyes educativas, para demostrar la poca importancia que se le ha otorgado a esta materia, y además, trataré de hacer un breve apunte sobre la importancia que la Expresión Corporal tiene en la vida diaria de las personas para el reconocimiento de las emociones y sentimientos a través de los movimientos corporales, gestos, miradas... de los demás.

4.2 ¿Qué es la Expresión Corporal?

Para comenzar a fundamentar este trabajo, lo primero y más importante es dar una definición más o menos precisa del término que más importancia tiene dentro de este, que es: Expresión Corporal.

Desde su aparición, infinidad de autores han intentado dar una definición exacta y adecuada a la Expresión Corporal, para intentar dar sentido y globalidad a este término, ya que abarca multitud de ámbitos. Por ello, es necesario hacer una síntesis de algunas de las definiciones propuestas por los diferentes autores. En primer lugar, Aymerich, citada por Farreny, (2001) expone que el ser humano es siempre expresión: su gesto, su voz, su mirada, su sonrisa... incluso su silencio y su inmovilidad traducen alguno de los múltiples contenidos de su mundo interior. Pero no siempre nuestra intención es comunicativa. Por su parte, Stokoe y Schachter, (1994) indican que hay que tomar conciencia del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización, aprender a utilizarlo plenamente tanto desde el punto de vista motriz como de su capacidad expresiva y creadora para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos. Stokoe y Harf, (1987) definen la Expresión Corporal como el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo y el movimiento para expresar sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos, así como manifestar el estilo personal de cada individuo.

Una definición similar a la anterior nos la da Aja, (1994) nos dice que la expresión corporal exterioriza las emociones, los sentimientos, las sensaciones y los deseos desde lo más profundo de nuestro ser.

Por su parte, Santiago (1985), nos menciona que la Expresión Corporal es el espacio donde el hombre se manifiesta consigo mismo, con los otros y con el mundo que lo rodea. Entonces estos argumentos permiten visualizar las diferentes percepciones sobre las que se

circunscribe la expresión corporal como ese medio que le permite al ser desarrollarse, comunicarse y dialogar con el mundo en el que existe.

Finalmente, Verde, (2005), nos da una definición bastante concreta y apropiada del término, donde apunta que la Expresión Corporal es el medio más antiguo de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Este hace posible expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. El cuerpo es el instrumento de comunicación humana que cotidianamente entra en contacto con el medio y los otros. Esta concepción determina claramente el sentido de la expresión corporal como eje comunicativo de formación intrínseco al hombre desde sus orígenes.

Podemos observar que en todas estas definiciones, o en la gran mayoría de ellas, siempre se hace referencia a los mismos términos, que son “emociones”, “sentimientos”, “sensaciones” y “pensamientos”, y esto nos permite darnos cuenta de que la Expresión Corporal es el vehículo idóneo para expresar todo lo que cada uno de nosotros está sintiendo, es decir, nos permite expresar todos nuestros pensamientos a través del cuerpo, y además, nos permite reconocer todo aquello que las personas que se encuentran a nuestro alrededor nos están intentado decir o expresar simplemente con su propio cuerpo, sin utilizar ni una sola palabra.

Además, estas definiciones nos ayudan a ver cómo la Expresión Corporal está mucho más presente de lo que creemos en nuestras vidas, y que realmente se trata de algo innato que nos sirve para comunicarnos desde el primer minuto de nuestra vida. Por todo esto, es sumamente necesario que desde la escuela se trabaje mucho más con la Expresión Corporal, para que los niños tengan la oportunidad de abrirse a un nuevo mundo que normalmente suelen ignorar, y que les permitirá conocerse mucho mejor a sí mismos y a los demás.

4.2.1 La Expresión Corporal Consciente

Las personas estamos continuamente realizando diferentes movimientos con nuestro cuerpo, sin muchas veces ser conscientes de ello. Desde que nacemos, somos capaces de ir automatizando movimientos, que posiblemente durante el resto de nuestra vida pasen desapercibidos. El término “*Expresión Corporal Consciente*” se basa justamente, en lo contrario a lo anterior. Abardía (2014), señala que en el momento en el que prestamos toda

nuestra atención a nuestros movimientos o gestos ocurre algo especial: entramos en contacto con nosotros mismos a un nivel más profundo, ese prestar atención es lo que se denomina Movimiento Consciente. Es una conexión directa con nuestra esencia, es una oportunidad de sentir cómo aterriza en nosotros lo genuino de la existencia.

En este trabajo, tiene mucho sentido mencionar la Expresión Corporal Consciente, pues su fin es que los alumnos sean capaces de alcanzar un Autoconocimiento, que según Sanjuan, C (2014) consiste en desarrollar la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece.

La Expresión Corporal Consciente desde un punto de vista didáctico, está apoyada en dos pilares básicos según Abardía (2014):

-La capacidad expresiva **gestual**, en la que nos interesa, en primer lugar, identificar los elementos expresivos que se ponen en juego (labios, cejas, ojos, nariz, frente, etc.) y, en segundo lugar, cómo lo hacen, haciendo un análisis expresivo teniendo en cuenta, sobre todo, los aspectos providentes del Espacio (direccionalidad, espacialidad, etc.) y del Tiempo (duración, intensidad, intervalo, etc.) Saber describir expresivamente esta capacidad gestual nos ofrece un nivel de autoconocimiento primario, pero con un enorme potencial comunicativo (Abiona, C.J.; 2013) ya que directamente estos gestos se traducen en “mensajes” en cualquier diálogo corporal que se quiera llevar a cabo.

-La capacidad expresiva **corporal**, corresponde a prestar atención, en primer lugar, a qué elementos corporales intervienen (brazos, manos, tronco, etc.) y, en segundo lugar, cómo lo hacen.

4.3 Los elementos de la Expresión Corporal: Cuerpo y Emociones

4.3.1 El cuerpo

El elemento principal de la Expresión Corporal, como su propio nombre viene indicando, es el cuerpo. Según la RAE, (2014), el cuerpo es el “*conjunto de los sistemas orgánicos que*

constituyen un ser vivo”, pero la Expresión Corporal va más allá de esta definición, y para ella, el cuerpo es su instrumento principal de trabajo, fuente emociones y sentimientos a través del cual podemos conocer a los demás, y lo más importante, a nosotros mismos.

El cuerpo en la Expresión Corporal puede venir definido como el *instrumento de comunicación humana que cotidianamente entra en contacto con el medio y los otros* (Blanco, 2009).

Centrándonos en el concepto de cuerpo y escuela, podemos hacer una breve reflexión sobre las “presencias” que el ámbito corporal va cobrando en función de las tareas que el alumnado desarrolla, de su actitud en ellas y de la acogida y tratamiento que el maestro/a dispensa al mensaje corporal proporcionado. (Vaca, Fuente y Santamaría 2013, p.12). Los autores citados hacen la siguiente clasificación en cuanto a las presencias corporales en la escuela. En primer lugar hablan de **cuerpo suelto**, que se refiere a aquellos momentos en los que el cuerpo se desplaza en total libertad, por ejemplo, el cuerpo de los niños durante los periodos de recreo. Posteriormente hablan de **cuerpo implicado**, que trata de aquellas tareas que no conllevan exigencia de quietud, en las que se reclama un movimiento controlado y coordinado, e incluso de la habilidad y destreza motriz, por ejemplo, cuando el alumnado se dispone a recoger sus materiales. Por otra parte, aparece el **cuerpo instrumentado**, que se desarrolla en aquellas tareas que se prestan a la utilización del cuerpo de forma global o segmentaria, por ejemplo, utilizar el cuerpo como ejemplo para entender algunos conceptos. Más adelante, se cita el **cuerpo expuesto**, que aparece en aquellas situaciones educativas que nos permiten exponer el cuerpo ante la mirada de los demás. El **cuerpo como objeto de atención** tiene lugar en aquellos momentos en los que el cuerpo va desvelando necesidades corporales básicas como son por ejemplo, el descanso, el sueño, la alimentación, la higiene, etc. Y para finalizar, el **cuerpo objeto del tratamiento educativo**, cuando lo corporal, el cuerpo y la motricidad se instalan también como un área de expresión y de experiencia.

Para concretar un poco más, es necesario hacer una clasificación de los diferentes cuerpos que se contemplan desde la Expresión Corporal, y que fueron abordados en el transcurso de la asignatura “*Expresión y Comunicación Corporal*” impartida por Abardía Colás, F. durante el curso académico 2014/2015 para los alumnos de 3º de Educación Primaria del campus de Palencia. En primer lugar, aparece el **cuerpo perceptivo, espacial y temporal**, que hace referencia a los elementos principales a tener en cuenta en la Expresión Corporal, que son el espacio y el tiempo. Así, el espacio viene relacionado con aspectos como la proxemia con los demás, es decir, las distancias que mantenemos, los tamaños de los espacios, las

agrupaciones de alumnos que formamos, y las relaciones entre los alumnos, es decir, la manera de relacionarse con las personas en distintos escenarios. En cuanto al tiempo, podemos destacar las velocidades, el ritmo y el movimiento. Por otro lado, aparece el **cuerpo hedonista**, basado en la búsqueda del placer y el bienestar en todos los aspectos de la vida, y está relacionado con aspectos como el hedonismo, el sentido lúdico, el cual está basado en la creación de situaciones imaginarias que satisfacen nuestras necesidades, emociones y curiosidades, el sentido del humor, que consisten en encontrar el lado cómico de las cosas, el optimismo, que consiste en ver siempre las cosas desde su lado positivo, y por último, la resiliencia, que es la capacidad de sobreponerse a una situación complicada, y salir transformado positivamente de ella. El **cuerpo comunicación** es uno de los que más relación guarda con este proyecto, y es que está basado en los recursos comunicativos de nuestro cuerpo, es decir, relaciona las distintas partes de nuestro cuerpo, y se detiene en su diálogo e interacción para entender las señales de nuestro cuerpo. El **cuerpo creativo** está relacionado con los aspectos de la creatividad corporal, la interacción con los objetos, utilizándolos como método para el desarrollo de la creatividad, la adaptación creativa del espacio y el tiempo, y la danza libre, que nos permite el desarrollo de una creatividad libre mientras disfrutamos de nuestros movimientos. El **cuerpo colaborativo- cooperativo** guarda una estrecha relación con las coreografías, donde la colaboración es la protagonista, bailes grupales, espacio, ocupar, orientar y desplazarse según el grupo, y por último, el tiempo. El **cuerpo introyectivo**, basado en el autoconocimiento corporal, y relacionado además con el tono muscular, la actitud postural, la respiración y la relajación. Y para finalizar, el **cuerpo emocional**, que es otro de los que está bastante relacionado con este trabajo, y cuyos elementos principales son el trabajo en grupo, la inteligencia emocional, la irradiación emocional, basada en el conocimiento de los elementos expresivos para transmitir emociones, y para finalizar, la conciencia y el control emocional, que consiste en reconocer emociones y sus efectos, y saber transformar su energía.

Para poner fin a este apartado, me parece conveniente hacer una última clasificación del término “cuerpo” desde la Expresión Corporal, definida por Bores y García, (2004). En primer lugar, se define el **cuerpo vivencial**, que se trata de los intercambios más profundos, aquellos cargados de sensaciones y sentimientos. Se recogen aquellas situaciones en las que el sujeto toma más conciencia de sí mismo, de sus sensaciones emanadas, de la exploración sobre su acción, del entorno o de los otros. Posteriormente, el se habla del **cuerpo texto**, que recoge aquella parte de nuestra expresividad construida socialmente, y que nos permite comprender y emitir mensajes más claros en nuestras

interacciones cotidianas: los significados que emanan de nuestros gestos, posturas, ropa, etc. En definitiva, todo aquello que recoge la comunicación no verbal. Y para finalizar esta clasificación, está el **cuerpo escénico**, que consiste en la recreación o invención de situaciones, historias, sensaciones, etc. para provocar un efecto en el receptor del mensaje, convertido en espectador.

Como podemos observar, existen muchas formas de clasificar al “cuerpo”, y todas ellas están presentes de una manera o de otra en la escuela. La clasificación de Marcelino Vaca, nos hace reflexionar sobre cada una de las diferentes situaciones en las que se puede encontrar el cuerpo del niño durante la etapa escolar. Esta clasificación nos lleva a reflexionar sobre la importancia del movimiento en la escuela, para conseguir que el “cuerpo silenciado” tenga la mínima presencia posible en las aulas, pero observando la realidad, podemos darnos cuenta de que tristemente, es el que más presencia tiene.

Por otro lado, la segunda clasificación obtenida de los apuntes de la asignatura “Expresión y Comunicación Corporal”, permite hacernos ver la gran cantidad de contenidos que se pueden abordar y de actividades relacionadas con la Expresión Corporal que se podrían realizar desde la Educación Física Escolar, en todas las unidades didácticas que se lleven a cabo durante un curso escolar.

Gracias a la clasificación de Bores y García (2004), nos planteamos la realidad que surge en la escuela, y es que los trabajos o unidades didácticas de Expresión Corporal que suelen realizarse, dejan de lado lo más personal y cotidiano de la vida de las personas (cuerpo texto y cuerpo vivencial) poniendo mayor énfasis en el trabajo con la transfiguración (cuerpo escénico). Por todo esto, como futura maestra de Educación Física, mi intención es que los alumnos tengan la oportunidad de conocer la esencia de sí mismos, es decir, que conozcan lo más personal de cada uno de ellos. Todo esto les favorecerá en el desarrollo de su vida real, y por ende, para su vida adulta.

4.3.2 Las emociones

Las emociones constituyen otro de los pilares sobre los que se sustentan las bases de la Expresión Corporal. La RAE, (2014), define el término “emoción” como la *“alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”*.

En efecto, ante determinados eventos y situaciones, todas las personas, independientemente de la edad, sexo y características, experimentan unas emociones generalmente acompañadas de sensaciones corporales y de pensamientos determinados. (Fraile, 2004).

Darwin, en su libro *“La expresión de las emociones en los animales y el hombre”*, defiende que la expresión de nuestras emociones es innata y universal, y nuestras emociones son producto de la evolución. Además, señala que la expresión de las emociones como la ira, la tristeza o el asco no son únicamente humanas, sino que son compartidas con otros animales. (Fernández, 2009).

Todas las personas, desde que nacemos, estamos continuamente expresando emociones, ya sea a través de los gestos, los movimientos o incluso, la voz. Pero, además de expresarlas, desde edades muy tempranas, las personas somos también capaces de distinguir las emociones en los demás, muy especialmente aquellas que se manifiestan de forma muy clara gracias a nuestras expresiones faciales.

A día de hoy, puede que la educación emocional se esté convirtiendo en una necesidad prioritaria para nuestros alumnos, ya que ellos se convertirán en futuro de las sociedades. En la actualidad, el estrés, la frustración, la violencia o la baja autoestima se están convirtiendo en situaciones de la vida de las personas que están más que a la orden del día. Por ello, si desde la escuela planteamos una base que se podrá seguir ampliando a lo largo de la vida, es posible que los futuros adultos se vean sometidos en menor medida a este tipo de situaciones, siendo capaces de canalizar sus emociones y entender mucho mejor las de los demás, por ello, si desde nuestro rol como maestros queremos formar para la vida, debemos tener muy en cuenta los aspectos emocionales.

Existen muchas clasificaciones de las emociones, pero para este proyecto en concreto, me centraré en la propuesta por Fraile (2004), que determina que las emociones positivas son aquellas cuya experiencia subjetiva es placentera y agradable, y producen bienestar. Algunos ejemplos pueden ser la alegría, la tranquilidad, la felicidad, el amor o el optimismo. Por otro lado estarían las emociones negativas, que son aquellas cuya experiencia subjetiva es desagradable o displacentera. Algunos ejemplos son la vergüenza, el enfado, el aburrimiento, la furia o la ansiedad.

En ocasiones también se puede hablar de emociones mixtas, como pueden ser la sorpresa o la esperanza, pues este tipo de emociones pueden tener matices de cualquiera de los dos tipos mencionados anteriormente.

4.4 La música y la danza en Expresión Corporal

4.4.1 La música en Expresión Corporal

La música es un elemento que se ha venido utilizando durante siglos con el fin de animar y divertir a las personas.

La música está presente en todas las culturas y desde edades tempranas, todas las personas tenemos capacidades básicas para su procesamiento, el cual está organizado en módulos diferenciados que implican distintas regiones cerebrales. Cuando escuchamos, cantamos o interpretamos alguna obra musical, tocamos o improvisamos un instrumento, componemos, escuchamos, pensamos y actuamos sobre sonidos, nuestra red de neuronas se amplía con una serie de conexiones únicas, distintas a todas las demás, que podrían definirse como las huellas dactilares a las que ha dado lugar nuestra actividad musical y que dan lugar a la actividad de todo el cerebro. El procesamiento neurocognitivo de la música supone una interacción de múltiples funciones neuropsicológicas y emocionales, que tienen que actuar de forma paralela. (Vallejo, 2015).

En su Tesis Doctoral, Ruano, (2004) cita a Dalcroze, quien destaca que la música es un instrumento que permite llegar a todas las artes. Éste la considera como una especie de “solfeo-corporal-musical”, que permite observar las manifestaciones físicas y psíquicas del alumnado. Además apunta que una de las finalidades de su rítmica es crear en los alumnos/as el deseo de expresarse después de haber desarrollado sus facultades emotivas y su imaginación.

En esta misma Tesis, Ruano (2004), nos habla de la “Gimnasia Jazz” de Mónica Beckham la cual emplea la música como elemento estimulador del movimiento. Esta autora consideraba que la utilización de la música “pop” rompía con la apatía e imprimía

entusiasmo a los adolescentes porque les permitía expresarse a través de ella. En este caso, la música era generadora de emoción y esta les llevaba al movimiento.

Este valor otorgado a la música para despertar los sentimientos de los ejecutantes, se trasladó a las prácticas de la actual Expresión Corporal. Se pueden reconocer por tanto en la Gimnasia Jazz características que conectan con nuestro objeto de estudio, como son, la importancia de despertar la emoción del alumnado que está practicando, y el papel central de la música como “inductor” de la emotividad a través del movimiento. Actualmente, nos valemos de la música para generar emoción y de hecho con este valor se utiliza frecuentemente en Expresión Corporal, por ejemplo, músicas movidas, excitan y estimulan, mientras que músicas lentas o melódicas relajan o tranquilizan. La música tiene un enorme poder de causar emociones en los sujetos, provoca sentimientos que a veces no se sabe de dónde proceden pero que ineludiblemente, afectan a la propia percepción e incluso al comportamiento personal de cada uno.

Tal y como observamos, la música nos sirve como elemento generador de emociones. La música tiene tanta influencia en nosotros que es incluso capaz de cambiar completamente nuestro estado de ánimo o humor. Por eso, si la música tiene tanta influencia en las emociones y sentimientos de las personas, ¿por qué no utilizarla como vehículo para conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás?

4.4.2 La danza en Expresión Corporal

La danza, al igual que la música, ha estado presente a lo largo de los siglos en todas las sociedades, de hecho, estos dos elementos suelen ir íntimamente ligados. De hecho, la utilización del cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación, se remonta a los orígenes de la humanidad. Ortiz, (2002). Además, la danza, el teatro y la música se utilizaban como rituales mágicos, religiosos y tribales, que luego dieron lugar a espectáculos de divertimento. A lo largo de los siglos, el hombre ha venido utilizando la danza como un elemento de liberación de tensiones emocionales, traduciendo con la ayuda de su cuerpo el amor, la alegría y la pena, en una forma de danza. Miranda, (1990).

La danza libre que nos presenta Abardía, (2014), se entiende como la realización de movimientos corporales según el estímulo acústico y según, también, las visualizaciones que se generen en nuestro interior.

Berge, (1985, pp. 105), especialista en danza considera que la Expresión Corporal nos hace tomar consciencia de inmensas nostalgias que hemos relegado a lo más profundo de nosotros mismos. Moverse libremente supone expresar nuestros sentimientos más ocultos, hacer compartir lo que pensamos, pero no sabemos expresar, reencontrar el contacto con la naturaleza y con el otro, darnos cuenta un poco de nuestra necesidad de autenticidad.

Por último, Lapiere y Aucouturier, (1985, pp.131), sostienen que a través de la forma de moverse de nuestros alumno/as, podemos hacernos una idea de sus emociones inconscientes, ya que, muchas veces, se revelan a través de su expresión simbólica.

Como hemos podido observar en estos dos últimos apartados, la música y la danza son dos elementos fundamentales para la Expresión Corporal, pues nos ayudan a exteriorizar nuestro mundo interno lleno de pensamientos, sensaciones, sentimientos y emociones. En este caso, la danza libre nos permite conectar con nuestro mundo interior, y de esta forma intentar reconocer dónde surgen las energías que provocan cada una de nuestras emociones. La danza libre también es una herramienta idónea para liberar el cuerpo del alumnado, para que, aunque solo sea por un momento, se sientan libres, dejando de lado todo prejuicio y vergüenza, y abriendo paso a la expresividad corporal en todo su esplendor, gracias a la creación de nuevos movimientos.

4.5 La comunicación no verbal: el cuerpo comunicación

Teniendo en cuenta el tema que nos ocupa este trabajo, es conveniente hacer referencia a la comunicación no verbal, pues se trata de un aspecto de mucha importancia dentro de la Expresión Corporal.

Como sujetos sociales, las personas expresamos nuestras emociones, y además, somos capaces de identificar las de los demás. La comunicación no verbal es uno de los elementos que nos permiten expresar nuestras emociones y reconocer las de las personas que se encuentran a nuestro alrededor.

Según Fraile (2004) la comunicación no verbal, también denominado lenguaje corporal, es un conjunto de conductas que acompaña a la comunicación verbal, comunica afecto,

actitudes, emociones y complementa, apoya y, en algunos casos, sustituye al mensaje verbal. Corraze (1986) define la comunicación no verbal como el conjunto de medios de comunicación que existen entre individuos vivos que no utilizan el lenguaje humano o sus derivados sonoros (escritura, lenguaje de sordomudos, etc).

Por su parte, Rebel (2012) señala que la comunicación no verbal es la comprensión mediatizada entre los seres vivos con toda clase de medios no lingüísticos. Toda información hablada, escrita o manifestada de cualquier otra forma contiene siempre, conjuntamente, material no verbal.

Esta comunicación no verbal se hace evidente en la danza libre, ya que en el momento en el que nuestro cuerpo se encuentra en un estado de libertad total, los movimientos y gestos que realizamos pueden ofrecernos una idea de qué y cómo nos estamos sintiendo mientras los realizamos, pues en ocasiones los movimientos son capaces de decir mucho más que las propias palabras.

4.5.1 Los gestos

Los gestos son un tipo de lenguaje no verbal que nos sirven para comunicar y expresar nuestros sentimientos a los demás. Además, los gestos nos sirven para entender el mundo que nos rodea, pues nos permiten entender los sentimientos y sensaciones de los demás.

Motos, citado por Cáceres (2010), dice que el gesto es un lenguaje pre- verbal que comienza con el nacimiento. Desde el año de vida del niño el gesto es el medio de expresión, que va dando paso al lenguaje hablado. Cuando se desarrolla el habla, el gesto pasa a un nivel subconsciente, de donde deriva la importancia de éste como revelador de la personalidad.

Según Cáceres (2010), en los primeros estadios evolutivos aparecen fundamentalmente tres tipos de gestos, los **automáticos o reflejos**, que son aquellos que aparecen durante los primeros meses de vida, como pueden ser los gritos o sonrisas. Los gestos **emocionales**, que marcan el segundo periodo en la evolución de la consciencia, y estarían relacionados con las emociones de miedo, cólera, alegría, etc. Y por último, los gestos **proyektivos**, que aparecen alrededor de los 6 años, y se refieren a los gestos de intervención como pueden ser ruegos, preguntas, aclaraciones, asombros, consuelos, etc.

Otra clasificación de los gestos nos viene dada por Cañete (2009), basada en dejar reducido el gesto simplemente a los movimientos de la cara y manos, y se definen los **gestos de referencia**, que guardan relación con las personas o cosas de las que se está hablando, por ejemplo, apuntar con el dedo índice. Los **gestos enfáticos**, que se emplean como indicadores de énfasis, como por ejemplo, golpearse con el puño cerrado en la otra palma de la mano. Los **gestos demostrativos** se emplean para indicar tamaño o dimensión de algo. Y por último, los **gestos táctiles**, que son breves contactos con el receptor del mensaje.

Una última clasificación, tal vez más general, de los gestos según del grado de divulgación podría ser la que divide los gestos en universales, culturales y personales. Los **gestos universales**, son aquellos que son iguales para todos los seres humanos, es decir, que son reconocibles por todas las personas y expresan lo mismo en cualquier parte del mundo. Los **gestos culturales** son aquellos que se utilizan en el entorno comunicativo de una sociedad concreta, y que posiblemente, carezcan de significado fuera de ella. Y finalmente, los gestos personales, que se desarrollan dependiendo del carácter y del entorno en el que se vea inmersa cada persona en un momento determinado.

Podemos observar que hay multitud de formas para clasificar a los gestos, tal vez como ya digo, la última sea la manera más general para clasificarlos. Como futura docente, me veo en la obligación de trabajar con los niños con un tema tan cotidiano como son los gestos. Las personas estamos constantemente emitiendo y observando gestos que los demás realizan; es algo cotidiano, algo con lo que convivimos en cada momento, pero tal vez en muchas ocasiones no somos capaces de reconocer lo que alguien nos está diciendo más allá de sus palabras. Por ello, creo que es importante que los alumnos sean capaces de entender y reconocer los gestos que las personas emitimos, para conseguir que éstos puedan entender cómo se está sintiendo la persona que tenemos al lado cuando interactúa con nosotros.

4.5.2 La mirada

Se dice que la mirada es lo más expresivo y comunicativos de los seres humanos. El mirar dice mucho y de diferentes maneras, y por supuesto, tiene una enorme carga emocional. Parejo (1995).

Una de las cosas que tiene gran importancia cuando miramos es el contexto o la situación en la que estamos inmersos cuando de una forma u otra. Además otros aspectos que pueden influir mucho en el significado de las miradas son las distancias, las características físicas de los ojos, el tema que se esté tratando en ese momento, y por último, la cultura.

A través de las miradas podemos enviar una gran cantidad de mensajes a los demás. En general, podemos distinguir dos tipos de mensajes muy diferentes procedentes de la mirada en función de su dirección. Si la mirada es hacia arriba, puede tratarse de una actitud con la que queremos expresar una actitud fría, distante, de superioridad o incluso de desprecio. Si por el contrario la mirada se dirige hacia abajo, es más personal, cercano o comunicativo, llegando en algunos extremos a sumisión.

Indudablemente, la mirada nos sirve sobre todo para expresar nuestras emociones y sentimientos, pero además, nos puede permitir conocer a las personas, controlar las situaciones, regular las reacciones del interlocutor y las nuestras, y además, conocer y comunicar la naturaleza de la relación.

Si hablamos del rostro en su conjunto, acudimos a la clasificación realizada por Knapp, (1995), que nos dice que las expresiones faciales pueden reducirse fundamentalmente a seis:

- Sorpresa: cuando ocurre algo inesperado. Puede ser tanto positivo como negativo.
- Miedo: es otra de las expresiones primordiales, que además va unida a cambios fisiológicos en los momentos de tensión o angustia.
- Disgusto: se trata de una situación no deseada, en la que aparece rechazo o displacer.
- Cólera: se trata de una situación de máxima agitación. El rechazo, la presión interior o exterior aflora con fuerza y se refleja en tensión muscular.
- Tristeza: ciertas cosas nos paralizan y producen penas que nos dejan como parados.
- Felicidad: se trata de una situación de bienestar, que nos provoca alegría, serenidad o euforia.

Estas emociones citadas anteriormente, se pueden reconocer rápidamente observando la mirada de los demás, aunque bien es cierto, que a la mirada se le añaden otro tipo de gestos que se realizan con otras partes del rostro que sirven para dar énfasis a esa emoción o sentimiento que estamos tratando de exteriorizar. Además de los gestos propios de la cara,

nos pueden acompañar otros movimientos corporales como por ejemplo las manos, los hombros, los brazos, las piernas, etc. que sirven para enfatizar y aportar mayor información a esta emoción o sentimiento.

Es muy posible que a este tipo de aprendizajes no se les dedique el tiempo necesario, ni en casa, ni mucho menos en la escuela. Los niños tienen que saber que lo importante no solamente es mirar, si no ser capaces de ver más allá, es decir, de reconocer, de “meterse en el interior” del otro para saber qué es lo que está sucediendo.

4.6 Características del alumnado del Segundo Ciclo de Educación Primaria

Este proyecto, está dirigido al alumnado del Segundo Ciclo de Educación Primaria, es decir, para alumnos que se encuentran en edades comprendidas entre los 8 y los 10 años.

En primer lugar, vamos a hacer un breve apunte relacionado con el desarrollo cognitivo del alumnado en esta etapa, para finalmente desembocar en un apartado dedicado al desarrollo motor del alumnado del Segundo Ciclo de Educación Primaria.

4.6.1 El desarrollo cognitivo del alumnado en el segundo ciclo de Educación Primaria

Rafael (2009) define el desarrollo cognitivo como el conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, por el cual se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender. Estas habilidades son utilizadas para la resolución de problemas prácticos de la vida cotidiana.

Durante esta etapa educativa, podemos decir que los niños se encuentran en el estadio de las operaciones concretas, que según Jean Piaget se caracteriza por el paso del pensamiento infantil a un pensamiento más lógico y flexible para llegar a conclusiones válidas. En esta etapa el niño entiende que las operaciones pueden invertirse o negarse mentalmente, y sus pensamientos son mucho menos egocéntricos y centralizados y ya no basa sus juicios en la apariencia de las cosas. Rafael (2009).

Como podemos observar, se trata de una etapa de grandes cambios en el pensamiento de los niños, en la que su motivación e interés por aprender se ve en gran aumento; por ello,

pienso que es un buen momento para poner en práctica este proyecto, ya que les servirá como punto de partida para el reconocimiento y la indagación de las diferentes emociones y sensaciones que son capaces de sentir en su propio cuerpo.

4.6.2 El desarrollo motor del alumnado en el segundo ciclo de Educación Primaria

El desarrollo se refiere a los cambios que sufre el ser humano a lo largo de su existencia; desde el nacimiento hasta su muerte, que son fruto de la relación del organismo con el medio y que mantiene una relación muy estrecha con el crecimiento. Se trata de un término que engloba a los conceptos de crecimiento, maduración ambiente y aprendizaje. Todo ello teniendo en cuenta tres principios: las personas se desarrollan a diferente ritmo, el desarrollo es relativamente ordenado y éste tiene lugar de forma gradual. Este proceso afectará al desarrollo y mejora de las capacidades físicas del individuo así como al desarrollo y mejora de su movimiento. El desarrollo motor es un aspecto parcial del desarrollo general y a su vez, corresponde a la concepción integral de los ámbitos de la persona (cognitivo, motriz, afectivo y social). Quintero (2010).

Durante esta etapa, la mayoría de los niños ya han superado el conocimiento básico de su cuerpo, por tanto, continúa el proceso de estructuración corporal. Se trata de un ciclo basado en la sensible mejora en todos los aspectos como consecuencia de que apenas se producen cambios estructurales en el cuerpo, lo que posibilita que los movimientos sean más eficaces y económicos, mejoran las coordinaciones y se estabilicen la dominancia lateral y ocular. Este es un buen momento para dar la oportunidad a los alumnos para conocer un poco mejor su cuerpo.

4.7 La Expresión Corporal en el ámbito de la Educación Primaria

La historia de la Educación Física (EF) en España en el ámbito escolar ha tenido un proceso discontinuo, "tanto en el orden de las disposiciones legales, (...), como en lo que respecta a la práctica cuya incidencia fue muy desigual ya que en ocasiones fue

prácticamente nula o minoritaria" (Vázquez, 1989: 171). La Expresión Corporal lo ha tenido aún más complicado.

Después de muchos avatares, la Expresión Corporal llega a su destino: la legislación educativa. Este contenido se vislumbra tímidamente por primera vez en la LGE (Ley General de Educación de 1970), aparece como contenido explícito en la LOGSE (Ley de Ordenación General del Sistema Educativo Español de 1990) y se consolida como contenido de la Educación Física en la LOE (Ley Orgánica de Educación de 2006). Por lo tanto, es un contenido muy joven con poca tradición en la historia legislativa de la Educación Física.

La LOE nos trae la alegría de consolidar la Expresión Corporal en Educación Física, por primera vez aparece como contenido independiente en Andalucía. Leyendo el apartado de los principios pedagógicos de la LOE encontramos plena sinergia entre la Expresión Corporal y las finalidades que se deben alcanzar. Pero el corpus teórico de la ley no es coherente con el escaso horario asignado al ámbito motriz, pleno de bondades educativas, ni a las competencias elegidas como esenciales para el desarrollo holístico del alumnado. Montávez, (2012).

Hasta la fecha, la Expresión Corporal no ha tenido gran repercusión en la Educación Física Escolar, exceptuando algunos proyectos aislados que se llevan a cabo de forma individual e innovadora por algunos maestros de Educación Primaria. También es cierto que tal vez la Expresión Corporal es un contenido que ha tenido especial relevancia en la etapa de Educación Infantil, pero actualmente, y debido al incipiente interés que la educación emocional está adquiriendo, tal vez este tipo de proyectos cobren cada vez más importancia y es posible que se lleven a la práctica también en la Educación Primaria.

4.7.1 La LOMCE y la Expresión Corporal

En la actualidad, la Educación en España está regida por la LOMCE (Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa). En esta nueva Ley educativa, no se hace una referencia explícita a la Expresión Corporal, cuyos contenidos deberían aparecer de manera transversal en toda la Educación Física Escolar. En el apartado E del área de Educación Física de la LOMCE se hace referencia a la siguiente situación motriz: *“Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión. En estas situaciones las respuestas motrices requeridas son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El uso del espacio, las calidades del movimiento, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso*

de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros” LOMCE, (2014). Algunos de los estándares de aprendizaje que mantienen una estrecha relación con la Expresión Corporal y con este proyecto son:

2.1. *“Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos”*

2.2. *“Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos”*

2.4. *“Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales”*

5. METODOLOGÍA

5.1 Introducción

Según la LOMCE (2014), una metodología es el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados. Para la elaboración de una unidad didáctica, una de las tareas más importantes que un maestro debe tener en cuenta es la estructura metodológica que se va a emplear en dicha unidad, es decir, tener claro cómo se van a enseñar los contenidos. La metodología que se decida utilizar no debe concebirse como algo rígido donde no puede haber cambios o variaciones, sino que debe entenderse como una estructura en la que pueden introducirse diversas modificaciones en función de las necesidades que vayan surgiendo durante las sucesivas sesiones.

Como ya digo, el MEC destaca que podemos hacer uso de infinidad de métodos o estructuras metodológicas, y todos ellas pueden resultar válidas, pero es importante tener en cuenta que su uso va a depender del cómo, el cuándo, el para qué, y para quién van dirigidas dichas metodologías. Además también destaca que para cualquier actividad es posible hacer uso de más de una estrategia o metodología. Por último, también es importante señalar que para la elección de una determinada metodología, el maestro ha de tener siempre en cuenta el enfoque globalizador y los diferentes modelos de aprendizaje.

Según Ortiz (2002), el modelo de enseñanza y aprendizaje **por descubrimiento**, adquiere mayor significado en la etapa de Educación Primaria. Se pretende que los alumnos exploren y descubran sus posibilidades de movimiento, se acostumbren a seleccionar esquemas motrices eficaces, resuelvan problemas motrices en situaciones reales, jugadas o simuladas, y apliquen los movimientos más adecuados en cada momento. Este modelo es el más adecuado para los contenidos de Expresión Corporal, aunque sin desechar otros modelos.

Pérez, Calvo y García (2009) señalan que como principio general, la metodología que plantean ha de:

- Facilitar el trabajo autónomo del alumno/a.
- Estimular sus capacidades para el trabajo en equipo.
- Potenciar las técnicas de indagación e investigación.
- Implicar una transferencia de lo aprendido a la vida real.

En mi opinión es interesante que en este tipo de unidades didácticas se apueste por enseñanzas que lleven implícitas la indagación, investigación y búsqueda de las posibilidades, en este caso expresivas, de nuestro propio cuerpo.

Entre los métodos que más se ajustan a mi proyecto cabe destacar principalmente, el descubrimiento guiado y la indagación. El descubrimiento guiado, según Pérez y otros (2009), consideran que a partir de unos indicios que marca el docente, se esperan unas respuestas del alumno. La enseñanza es estructurada pero la implicación cognitiva es parcial. La indagación según Castillo y Rebollo (2009), está caracterizada por el protagonismo del alumno ante la toma de decisiones. Podría tratarse de un aprendizaje más lento, pero mucho más duradero, implicando el ámbito afectivo y cognitivo, y utilizándose para su desarrollo una organización menos formal.

5.2 Desarrollo de la programación

5.2.1 Título de la unidad didáctica

“Conocemos y expresamos nuestras emociones con el cuerpo”

5.2.2 Temporalización

Esta unidad didáctica se desarrollará previsiblemente desde el 09 hasta el 18 de Mayo de 2016. Esta unidad didáctica está prevista para desarrollarse en 4 sesiones de 60 minutos cada una. La fecha de realización de la unidad didáctica está consensuada con mi tutor de prácticas para poder aplicarla en el centro en el que realizo mi Prácticum II.

5.2.3 Justificación

Con el desarrollo de esta unidad didáctica pretendo que el alumnado tenga la oportunidad de trabajar la Expresión Corporal desde una perspectiva diferente, consistente en la indagación de su propio cuerpo para conseguir alcanzar un mayor autoconocimiento, en concreto, para conocer su mundo emocional. Los principales vehículos que nos acompañarán en el desarrollo de esta unidad van a ser la música y la danza, pues son considerados unos de los motores esenciales para el florecer y el despertar de los sentimientos y las emociones en nuestro cuerpo.

La Educación Primaria, y en concreto el 2º ciclo, es un momento idóneo para que los niños comiencen a conocerse un poco más a sí mismos, y a entender que su cuerpo es una fuente inagotable de movimientos y expresión, por tanto, considero que esta unidad didáctica, es clave para que el alumno sea capaz de entender un poco mejor cómo se siente y qué está comunicando a los demás en determinados momentos de su vida.

La Educación Física en Educación Primaria, tiene como finalidad el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente (LOMCE, 2014). Más específicamente, dentro de la Educación Física,

una de las situaciones motrices destacadas es: “*Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión*”, que según el Ministerio de Educación, tienen un carácter estético y comunicativo, tomando como base el uso del espacio, las calidades de los movimientos, los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión. Además en la LOMCE, se destaca que en esta etapa, la competencia motriz debe permitir a los alumnos comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, y esta unidad presenta idónea para cumplir este requisito.

Esta unidad didáctica se sostiene principalmente en el siguiente criterio de evaluación propuesto en la LOMCE, para el área de Educación Física:

- “Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas”.

Además, los criterios de evaluación que más relación guardan con la Expresión Corporal, y en concreto con esta unidad didáctica y que posteriormente nos van a servir como instrumento de evaluación al docente son los siguientes:

- 2.1. “Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos”.
- 2.2. “Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos”.
- 2.4. “Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales”

En cuanto al Currículum de nuestra Comunidad Autónoma, podemos afirmar que esta unidad didáctica está enmarcada dentro de los siguientes bloques de contenidos propuestos:

BLOQUE 2: “CONOCIMIENTO CORPORAL”

- “Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento”.

BLOQUE 5: “ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS”

- “El cuerpo y el movimiento: Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad”.
- “Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento”.
- “Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gesto, mímica...), propios y de los compañeros, respetando las diferencias en el modo de expresarse”.
- “Participación en situaciones que supongan comunicación corporal”.

5.2.4 Descripción del desarrollo de la unidad didáctica

Dentro de la Programación General Anual (PGA) del área de Educación Física, esta unidad didáctica está propuesta para desarrollarse durante el tercer trimestre del 4º curso de Educación Primaria, dentro del horario establecido para esta área, que se concreta en 2 sesiones semanales de 60 minutos cada una, que se impartirán los lunes y los miércoles, con un número que ronda los 21 alumnos en cada una de las dos clases del citado curso.

En cuanto a las necesidades específicas del alumnado cabría destacar la presencia de un alumno que padece el síndrome de asperger, el cual no precisa de una adaptación curricular significativa para el desarrollo de la unidad (Vean apartado 5.2.8)

Esta unidad didáctica está programada para llevarse a cabo en un espacio más bien reducido, por lo que se evitará el uso del pabellón, y al ser posible, trabajaremos en la sala de psicomotricidad de Educación Infantil, ya que además cuenta con espejos a lo largo de toda una pared, lo que facilitará mucho más es desarrollo del proyecto.

Por último, me gustaría destacar que la estructuración de cada una de las sesiones estará organizada según el modelo propuesto por Vaca Escribano, J.M. (2013), en el que se define un “momento de encuentro”, en el que se realizará la recogida del alumnado en el aula, el traslado a la sala de psicomotricidad, el cambio de atuendo, y el calentamiento. Posteriormente, los aspectos más significativos de la sesión se abordarán en el “momento de construcción del aprendizaje”, y por último, en el “momento de despedida”, tiene lugar la recogida de la sala, los recordatorios para la próxima sesión y la despedida, el cambio de atuendo, y el desplazamiento de nuevo al aula.

5.2.5 Objetivos

Para el desarrollo de esta unidad didáctica, se plantean una serie de objetivos o logros que el alumnado debe alcanzar al término de esta unidad didáctica, y de su proceso educativo en general.

En el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, no aparecen establecidos los objetivos generales de la Educación Física, solamente aparecen señalados los objetivos generales de la propia etapa. Dicho esto, en relación con los objetivos generales, el más relacionado con el área de Educación Física es: *“Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”*. Además, aparecen otra serie de objetivos que se deben desarrollar de manera transversal en todas las áreas del currículum, y que por ende, también han de trabajarse desde la Educación Física: *“Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia [...]”, “Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje [...]”, “Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos[...]”* y *“Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales”*.

OBJETIVOS POR SESIONES

Objetivos para la sesión I

1. Reconocer algunas de las emociones más importantes, como el enfado, la alegría o la envidia y ser capaz de relacionarlas con sus gestos faciales correspondientes.
2. Identificar, a través de la observación directa al compañero, las diferentes emociones que está intentando transmitir, teniendo en cuenta sus gestos faciales o movimientos corporales.
3. Conocer las diferentes partes de nuestra cara que pueden intervenir en la expresión de una emoción, como son la boca, la nariz, los ojos o las cejas, e identificar su interacción expresar emociones distintas.

Objetivos para la sesión II

1. Reconocer las diferentes emociones que tienen lugar en determinados momentos de nuestra vida cotidiana e identificar los gestos que realizamos con cada una de las partes de nuestra cara para expresarlas.
2. Identificar la gran variedad de emociones que pueden expresarse para una misma acción cotidiana.
3. Reconocer el impacto que la música puede tener para el afloramiento y la expresión de nuestras emociones, teniendo en cuenta cada una de nuestras experiencias o vivencias personales.
4. Relacionar los diferentes tipos de música con las emociones de la alegría y la tristeza, y respetar las sensaciones o sentimientos que la música provoca en cada una de las personas.

Objetivos para la sesión III

1. Reconocer el impacto que la música puede tener para el afloramiento y la expresión de nuestras emociones, teniendo en cuenta cada una de nuestras experiencias o vivencias personales.
2. Reconocer las sensaciones que la música provoca en las diferentes partes de nuestro cuerpo como pueden ser los brazos, la espalda, las piernas, etc. y relacionarlas con la emoción que nos provoca.
3. Identificar las diferentes zonas de nuestro cuerpo en las que aflora la energía de las emociones que sentimos con las canciones que escuchamos.

Objetivos para la sesión IV

1. Reconocer las sensaciones que la danza puede provocar en nuestro cuerpo gracias al movimiento de todas las partes de éste, y relacionarlas con la emoción o emociones que hayamos experimentado.
2. Trabajar en consonancia con las diferentes partes de nuestro cuerpo para crear nuevos movimientos corporales, mientras conseguimos disfrutar bailando.
3. Conquistar diferentes planos de movimiento con las diferentes partes del cuerpo para conseguir un mayor disfrute con la danza y para poder percibir nuevas sensaciones.

5.2.6 Contenidos

Los contenidos de una unidad didáctica son los conocimientos, habilidades y destrezas que el alumnado debe manejar para lograr alcanzar los objetivos propuestos. Podemos hacer una distinción entre tres tipos de contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

CONTENIDOS POR SESIONES

Contenidos de la sesión I

1. Las emociones son cada uno de los cambios que experimentamos en nuestro cuerpo ante las diferentes situaciones que tienen lugar en nuestra vida.
2. Las emociones se pueden reconocer a través de cada uno de los gestos que realizamos con los elementos de nuestra cara como la nariz, la boca o los ojos.
3. Respeto y aceptación de las emociones que expresan los compañeros y compañeras.

Contenidos de la sesión II

1. Los elementos expresivos del rostro, y su relación entre ellos, nos permiten transmitir y reconocer emociones.
2. La música es un elemento que sirve para hacernos sentir diferentes emociones en función de su ritmo o de los recuerdos que ésta nos provoque.
3. Los estados de ánimo pueden variar en función de las situaciones personales que se dan durante nuestra vida, por ello, debemos aprender a canalizar nuestras emociones.
4. Respeto y aceptación por las emociones o sentimientos que transmiten los compañeros.

Contenidos de la sesión III

1. Las sensaciones son las señales corporales que indican que estamos experimentando una emoción o sentimiento: piel de gallina, escalofríos...
2. La música es un elemento es capaz de provocar en nuestro cuerpo nuevos sentimientos, sensaciones y emociones muy diferentes entre sí.
3. Respeto y aceptación por las emociones o sentimientos que transmiten los compañeros.

Contenidos de la sesión IV

1. La música y la danza son dos elementos que permiten que nuestro cuerpo libere sus tensiones acumuladas y se sienta libre de todo prejuicio.
2. La danza libre consiste en crear y explorar nuevas posibilidades de movimiento con nuestro propio cuerpo.
3. Los planos de movimiento son cada de las diferentes posiciones que nuestro cuerpo puede adoptar.
4. Respeto y aceptación por las emociones o sentimientos que transmiten los compañeros

5.2.7 Relación con las competencias básicas

Según el LOMCE (2014), las competencias son las capacidades aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos. Esta unidad didáctica, contribuye al desarrollo de las siguientes competencias básicas:

- Comunicación lingüística: a través de las actividades que se llevarán a cabo durante el desarrollo de la unidad didáctica, el alumnado tendrá la oportunidad de aprender nuevo vocabulario relacionado con el mundo emocional, y además, practicará las habilidades lecto-escritoras a través del trabajo por fichas de control.
- Aprender a aprender: los alumnos tendrán la posibilidad de llevar a cabo un trabajo autónomo, aunque siempre guiado por el maestro, pudiendo indagar en su cuerpo para conocerse mejor a sí mismos. Además las fichas de control servirán como hilo conductor para el descubrimiento de sí mismos.
- Competencias sociales y cívicas: el alumnado trabajará la mayor parte del tiempo por parejas, por eso, tendrán que observar, respetar y tolerar los comportamientos de sus compañeros. Este trabajo nos servirá para poder mejorar las habilidades sociales de nuestros alumnos.

5.2.8 Adaptaciones para el alumnado con Necesidades Educativas Específicas

En el grupo para el que previsiblemente está programada esta unidad didáctica, como ya apunté anteriormente, contamos con la presencia de un alumno que padece el “Síndrome de Asperger”. Para el desarrollo de la asignatura de Educación Física, y en particular para esta unidad didáctica, no se precisa el uso de ninguna adaptación curricular significativa. Simplemente, contará con proceso de aprendizaje más guiado, es decir, contará con un apoyo más personalizado por parte del docente, y se llevarán a cabo agrupaciones estratégicas para que pueda avanzar en el aprendizaje.

5.2.9 Evaluación

Ante cualquier proceso de enseñanza- aprendizaje surge la necesidad de evaluar los aprendizajes que el alumnado ha adquirido. En esta unidad didáctica también se va a llevar a cabo un proceso para revisar los aprendizajes que los niños han sido capaces de incorporar. Para ello, voy a tener en cuenta tres tipos de evaluación que voy a desarrollar a continuación. En primer lugar se llevará a cabo un proceso de **autoevaluación** a través de fichas y rúbricas personales, en las que los alumnos podrán analizar y reflexionar sobre los aprendizajes que ha alcanzado, y que servirán para mostrarles el camino hacia donde cada

uno debe dirigirse para continuar mejorando. Además, para llevar a cabo un proceso de evaluación más completo se hará uso de la **coevaluación** o **evaluación entre iguales**, a través de fichas en las que es un compañero el que evalúa la acción del otro. Gracias a este tipo de evaluación la presión a ser evaluado directamente por el docente se ve disminuida y las críticas suelen admitirse mucho mejor al venir dadas por alguien que se encuentra en tu mismo nivel o situación. Este tipo de evaluación suele resultar muy beneficiosa, aunque en algunos casos se produce el efecto contrario, ya que algunos alumnos se ven presionados a la hora de evaluar a sus propios amigos. Para finalizar el proceso evaluador el profesor tendrá un papel primordial. Para llevar a cabo su propia valoración, el profesor se valdrá de una herramienta principal, que será la observación. Gracias a ella, recogerá una serie de informaciones que le resultarán muy útiles para plasmarlas en su ficha de evaluación personal, que contará con una serie de criterios evaluables para cada uno de los alumnos (ANEXO 5).

5.2.10 Desarrollo de las sesiones

<p>SESIÓN I: “CONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES I” Prevista para el día 09 de Mayo de 2016</p>	
<p>Duración: 60 minutos</p>	<p>Lugar: sala de psicomotricidad</p>
<p>Materiales: ficha de emociones y espejos.</p>	

Momento de encuentro

Recogemos a los alumnos en el aula y nos dirigimos hacia la sala de psicomotricidad, una vez allí, nos descalzamos y comenzamos a explicar el tema sobre el que va a versar la nueva unidad didáctica y la sesión de hoy, cuyo tema principal es el contacto con las emociones.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1: “Conocemos nuestras emociones”

Los alumnos se sitúan por parejas. A continuación les repartiremos una ficha (ANEXO 1), en la que aparecerá una imagen con 12 caras, cada una de las cuales expresa una emoción diferente. Además, en la parte inferior aparecerá un cuadro en el que aparecerán las 12 emociones. En función de los gestos que esté realizando cada una de las caras, los alumnos deberán determinar qué emoción se corresponde con cada una de las caras.

Actividad 2: “Me visto de emoción”

Los alumnos continúan por parejas. Uno de ellos escoge una de las emociones anteriores, y debe representársela a su compañero, realizando todos los gestos y movimientos que estime pertinentes. El observador tratará de adivinar qué emoción está intentando representar, además, deberá evaluar la representación con los diferentes ítems que aparecen en la ficha (ANEXO 1). Posteriormente se cambian los roles.

Actividad 3: “En busca de la emoción perdida”

La clase quedará dividida en dos grupos, de tal manera que una mitad de los alumnos tenga una serie de emociones diferentes para cada uno de los miembros del equipo, y la otra mitad las mismas. Los alumnos se distribuyen por el espacio representando la emoción que tiene asignada, intentando buscar a un miembro del otro grupo que esté representando su misma emoción. Una vez que la pareja se ha encontrado, antes de desvelarse cuál era la emoción de cada uno, deben hablar de los gestos y movimientos que han utilizado cada uno de ellos, para finalmente poner en común la emoción y cerciorarse de que la pareja es la adecuada. Si no fuera así, deberán volver a seguir buscando.

Variante

En la **actividad 2** “me visto de emoción”, además de realizar gestos con la cara, podemos realizar movimientos con otras partes del cuerpo que le den énfasis a la expresión de la emoción, por ejemplo, para expresar sorpresa, elevar los hombros o los brazos.

Momento de despedida

En gran grupo, realizamos una breve reflexión sobre el desarrollo de la sesión y recogemos las aportaciones que los alumnos quieran hacer, y entregan las fichas con las que se ha trabajado. Nos despedimos, nos cambiamos de calzado y todos juntos volvemos al aula.

Contenidos conceptuales de la sesión I:

- Las emociones son alteraciones que cambian nuestro estado de normalidad.
- Los elementos faciales: la boca, la nariz, los ojos y las cejas.

Evaluación de la sesión I

En esta primera sesión, se va a llevar a cabo una **autoevaluación** (ANEXO 1), con la que los niños tendrán la oportunidad ver si son capaces de reconocer diferentes emociones. Además, se llevará a cabo un proceso de coevaluación, en el que un alumno evaluará cada uno de los gestos del compañero a la hora de representar una emoción, y le intentará dar algunas pautas para su mejora. Por último, el profesor llevará a cabo su propio proceso de evaluación en una ficha que utilizará en toda la unidad didáctica, para evaluar los diferentes aspectos que se van a abordar en ella.

SESIÓN II: “CONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES II” Prevista para el día 11 de Mayo de 2016	
Duración: 60 minutos	Lugar: sala de psicomotricidad
Materiales: ficha de emociones, ficha de registro: “¿Cómo me siento cuando...? y espejos.	

Momento de encuentro

Recogemos a los alumnos en el aula y nos dirigimos hacia la sala de psicomotricidad, una vez allí, nos descalzamos y realizamos un breve calentamiento facial, haciendo movimientos con las diferentes partes de la cara: elevación de cejas, arrugar nariz, hinchar pómulos (pez globo), encoger pómulos (pez) y por último estirar labios (beso). Cada uno de los estiramientos se repetirá 10 veces. Posteriormente, comenzamos a explicar las actividades que vamos a realizar en la clase de hoy, que serán una continuación a las de la clase anterior

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1: “Conocemos nuestras emociones II”

Por parejas, trabajarán con una nueva ficha en la que aparecerá repetidamente la figura de un rostro. Además, contarán con una serie de preguntas que un compañero le hará al otro. Según la respuesta de la pregunta, deberán dibujar en el rostro vacío aquella emoción que les provoque la situación, teniendo en cuenta la posición de las cejas, los ojos, la nariz y la boca.

Actividad 2: “Enséñame cómo te mueves y te diré qué sientes”

Los alumnos volverán a situarse por parejas. Cada uno de los miembros de la pareja, tendrá una ficha con una serie de acciones diferentes para cada uno de ellos, que deberán realizar expresando la emoción que se indique. En la parte inferior de la ficha, aparecerá un cuadro, con el que el observador analizará la acción de su compañero, atendiendo a las diferentes partes del cuerpo.

ACCIONES:

- Caminar expresando enfado ira.
- Llamar a la puerta expresando enfado.
- Abrir la puerta a alguien expresando sorpresa.
- Participar en un debate expresando soberbia.

- Presenciar un acontecimiento deportivo expresando agitación.
- Bailar expresando alegría.

Actividad 3: “El mundo de la alegría y de la tristeza”

La clase va a contar con dos lugares principales, cada uno en una punta del aula: **el mundo de la alegría** y **el mundo de la tristeza**.

Los alumnos se disponen sentados en el suelo intentando ocupar todo el espacio. En el momento en el que la música empiece a sonar deberán tomarse un tiempo relajado para escuchar la melodía, y dependiendo de la emoción que les provoque, los alumnos deberán desplazarse a al “mundo” que más se corresponda con la emoción que esa música les provoca.

Canciones que se van a utilizar:

- Salta. Tequila.
- Waka Waka. Shakira.
- I gotta feeling. The Black Eyed Peas.
- Marc Anthony. Vivir mi vida.
- James Blunt. You´re Beautiful.
- Whitney Houston. I Will Always Love You.
- La Oreja de Van Gogh. Jueves.

Variante

En la **actividad 3**, para desplazarse a cada uno de los mundos, los alumnos pueden realizar los gestos o movimientos que estimen pertinentes en función de la emoción que les transmita la canción que están escuchando. Por ejemplo, si aparece una canción que expresa alegría, pueden dirigirse al “mundo de la alegría” bailando o realizando cualquier tipo de movimiento que exprese alegría. Si lo ven necesario, pueden hacerlo con los ojos

cerrados, siempre con mucho cuidado de no hacerse daño ni hacer daño a los demás. Además, se pueden ampliar los diferentes “mundos”, atendiendo a diferentes emociones.

Momento de despedida

En gran grupo, realizamos una breve reflexión sobre el desarrollo de la sesión y recogemos las aportaciones que los alumnos quieran hacer, y entregan las fichas con las que se ha trabajado. Nos despedimos, nos cambiamos de calzado y todos juntos volvemos al aula.

Contenidos conceptuales de la sesión II:

- La colocación de los elementos faciales nos sirve para expresar diferentes emociones.
- las diferentes emociones: alegría, tristeza, ira, tensión, sosiego, etc.

Evaluación de la sesión II

Al igual que en la anterior sesión, utilizaremos los tres tipos de evaluación mencionados, que son la autoevaluación, la coevaluación y la evaluación del profesor a través de una ficha de control.

<u>SESIÓN III:</u> “Lo que siento cuando escucho diferentes músicas” Prevista para el día 16 de Mayo de 2016	
Duración: 60 minutos	Lugar: sala de psicomotricidad
Materiales: Ordenador, ficha de la sesión y espejos	

Momento de encuentro

Recogemos a los alumnos en el aula y nos dirigimos hacia la sala de psicomotricidad, una vez allí, nos descalzamos y realizamos un breve calentamiento facial y articular, haciendo movimientos con las diferentes partes de la cara: elevación de cejas, arrugar nariz, hinchar pómulos (pez globo), encoger pómulos (pez) y por último estirar labios (beso). Cada uno de los estiramientos se repetirá 10 veces y cada una de las articulaciones se calentará durante 15 segundos. Posteriormente, comenzamos a explicar las actividades que vamos a realizar en la clase de hoy y la ficha con la que van a tener que trabajar.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1: “¿Cómo me siento cuando escucho diferentes tipos de música?”

Los alumnos se distribuirán por todo el espacio, y deberán sentarse de forma individual en una colchoneta, con los ojos cerrados. El primer momento lo dedicaremos a relajarnos con los ojos cerrados, para predisponernos a la actividad. Una vez que los alumnos estén en silencio, comenzará a sonar la música de la primera canción. Una vez haya finalizado, deberán hacer las anotaciones pertinentes de la ficha (ANEXO 3). Deberán repetir esta operación con cada una de las canciones que vayan sonando. Finalmente, en la parte posterior de la ficha encontrarán una silueta del cuerpo humano. En ella, deberán colorear la zona de su cuerpo en la que nació la energía de la cada una de las emociones que han experimentado.

Canciones que se van a utilizar:

- Alegría. Cirque du Soleil.
- Hallelujah. Violin Looping Cover. One Take.
- My Hearh Will Go On (BSO Titanic) Taylor Davis Violín.
- Tubular Bells (BSO El Exorcista). Mike Oldfield.
- Halloween. John Carpenter.

Momento de despedida

En gran grupo, realizamos una breve reflexión sobre el desarrollo de la sesión y recogemos las aportaciones que los alumnos quieran hacer, y entregan las fichas con las que se ha trabajado. Nos despedimos, nos cambiamos de calzado y todos juntos volvemos al aula.

Contenidos conceptuales de la sesión III

- Las sensaciones son señales que nos da nuestro cuerpo ante diferentes estímulos.
- La música nos ayuda a reconocer diferentes emociones y a tener diferentes sensaciones.
- La música provoca sensaciones en diferentes partes de nuestro cuerpo.

Evaluación de la sesión III

En este caso, solo vamos a hacer uso de dos tipos de evaluación. En primer lugar una autoevaluación a través de una ficha en la que cada alumno recogerá las diferentes emociones que ha sentido con cada tipo de música, y además las sensaciones que ha tenido y la zona corporal donde se han hecho evidentes esas sensaciones. Por otro lado, el profesor llevará a cabo su propio proceso de evaluación a través de la observación, que le ayudará a recoger datos e informaciones para continuar rellenando su ficha personal (ANEXO 5).

<u>SESIÓN IV:</u> “¿Cómo me siento cuando danzo?” Prevista para el día 18 de Mayo de 2016	
Duración: 60 minutos	Lugar: sala de psicomotricidad
Materiales: Ordenador, ficha, espejos y pañuelos o antifaces.	

Momento de encuentro

Recogemos a los alumnos en el aula y nos dirigimos hacia la sala de psicomotricidad, una vez allí, nos descalzamos y realizamos un breve calentamiento facial, haciendo movimientos con las diferentes partes de la cara: elevación de cejas, arrugar nariz, hinchar pómulos (pez globo), encoger pómulos (pez) y por último estirar labios (beso). Cada uno de los estiramientos se repetirá 10 veces. Posteriormente, comenzamos a explicar las actividades que vamos a realizar en la clase de hoy.

Momento de construcción del aprendizaje

Actividad 1: “¿Cómo me siento cuando danzo?”

Los alumnos se dispondrán de pie libres por el espacio, cada uno ocupando una colchoneta. El primer momento lo dedicaremos a relajarnos con los ojos cerrados, para predisponernos a la actividad. Una vez que los alumnos estén en silencio, comenzará a sonar la música de la primera canción. A lo largo de la sesión se irán poniendo diferentes canciones, y los alumnos, con los ojos tapados deberán bailar libremente.

Después de bailar cada una de las canciones, los niños deberán hacer las anotaciones pertinentes en su ficha (ANEXO 4).

Canciones que vamos a utilizar:

- Hakuna Matata. BSO “El Rey León”.
- Él vive en tí. “El Rey León”.
- Quiero ser como tú. BSO “El libro de la selva”
- El Reino del Hielo. BSO “Frozen”

Actividad 2: “¿Y tú cómo lo bailas?”

La actividad consiste en poner diferentes canciones que tengan bailes muy característicos y conocidos prácticamente por todos. Los niños comenzarán a bailar, y observaremos cómo lo hacen, unos bailarán el baile típico, otros intentarán imitar a los anteriores, y por último, otros bailaran a su manera. Después plantearé una pregunta: “¿Quién creéis que ha bailado bien? A partir de sus respuestas, encaminaremos al alumnado a la eliminación de los estereotipos de la danza, y fomentaremos la idea de que cualquier baile es válido cuando hay movimiento y disfrute. A partir de aquí, volveremos a bailar las diferentes canciones, teniendo en cuenta que no tenemos por qué seguir un baile estereotipado, si no que podemos explorar diferentes movimientos con los que alcanzaremos mayor disfrute.

Canciones que vamos a utilizar:

- Saturday Night. Wihgfield.
- La mayonesa. Chocolate.
- No rompas más. Coyote Dax.
- Style. PSY.

Variante

En la **actividad 2**, podemos pedir a los alumnos que exploren nuevas formas de bailar, por ejemplo, a la pata coja, saltando, dando vueltas, dando volteretas, etc. para que de esta forma puedan explorar nuevas formas de movimiento con su cuerpo.

Momento de despedida

En gran grupo, realizamos una breve reflexión sobre el desarrollo de la sesión y recogemos las aportaciones que los alumnos quieran hacer, y entregan las fichas con las que se ha trabajado. Nos despedimos, nos cambiamos de calzado y todos juntos volvemos al aula.

Contenidos conceptuales de la sesión IV

-Los diferentes planos de movimiento: plano sagital, transversal y frontal.

-La música y la creación de nuevos movimientos nos ayuda a disfrutar y a conocer nuevas emociones.

Evaluación de la sesión

En esta última sesión de la unidad didáctica, los alumnos van a realizar un proceso de autoevaluación a través de una rúbrica (ANEXO IV), y el docente, a través de la observación, tendrá la oportunidad de completar su ficha de evaluación con los criterios establecidos para la unidad (ANEXO 5).

6. CONCLUSIONES

Para finalizar, me gustaría destacar una serie de conclusiones a las que he llegado con la elaboración de este proyecto.

En primer lugar, la realización de este trabajo me ha permitido poner en práctica múltiples aprendizajes adquiridos en diversas asignaturas cursadas durante estos cuatro años, aunque la que más me ha aportado ha sido la de Expresión y Comunicación Corporal, del tercer curso, y me ha servido para mejorar una de las competencias más importantes de un maestro, la elaboración de procesos de enseñanza- aprendizaje.

Además, he podido observar que el mundo emocional es un gran desconocido tanto para los niños como para los propios docentes, y me gustaría que, de alguna manera, este tipo de cuestiones pudieran trabajarse más en el ámbito escolar, ya que se trata de un buen momento para brindar a la educación emocional la importancia que se merece.

La Expresión Corporal continua sin estar normalizada dentro de la Educación Física, ya que he observado que los alumnos no están acostumbrados a trabajar con este tipo de aspectos dentro de esta área, por tanto, al principio se han mostrado bastante desinteresados por las actividades.

He podido comprobar que después de trabajar con las emociones en el aula, los alumnos desarrollan su capacidad empática y entienden mucho mejor cómo se sienten los demás simplemente con observarles.

Gracias a la puesta en práctica de este proyecto puedo afirmar que la música y la danza son dos elementos que efectivamente sirven como vehículo para la evocación de diferentes emociones en las personas.

Otra de las conclusiones que he sacado a partir de la elaboración de este proyecto es que nuestra nueva Ley de Educación apenas le concede importancia a la Expresión Corporal, y mucho menos al mundo emocional.

Por último, he llegado a la conclusión de que la elaboración del TFG resulta prácticamente incompatible con el Prácticum II, ya que se trata de dos asignaturas muy importantes para la carrera, y requieren de mucho tiempo con el que a veces resulta difícil contar.

7. LÍNEAS FUTURAS A PARTIR DE ESTE TRABAJO

A partir de este trabajo, se podría comenzar a construir un “emocionario musical”, que podría partir de la base del propio libro “El emocionario” de Rafael R. Valcárcel, para la elaboración de un diccionario emocional que tenga como base diferentes tipos de músicas, para relacionarlas con cada una de las emociones. Se trataría de un largo proyecto, que posiblemente requeriría mucho trabajo para el docente, pero creo que a los alumnos les resultaría muy interesante para poder trabajar con la música, que es algo que les entusiasma, y para ampliar mucho más su conocimiento emocional.

Otros aspectos que podrían resultar interesantes más a corto plazo, podrían ser la elaboración de algunas sesiones más para ampliar y completar los aprendizajes enmarcados en este proyecto. Además, se podría indagar sobre la posibilidad de creación de otro tipo de actividades que guarden relación con estas, para que este proyecto pudiera llevarse a cabo en otros niveles o cursos, ya sea en Educación Infantil, Educación Primaria o Educación Secundaria. Por último, me gustaría animar a otros alumnos de la escuela a continuar investigando sobre este tema, y ofrezco este Trabajo de Fin de Grado como punto de partida para investigaciones, trabajos, o incluso sus propios Trabajos de Fin de Grado. Para mí sería un orgullo, y estaría encantada de prestar mi ayuda y aportaciones.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abardía Colás, F. (2014) “*Apuntes de la asignatura Expresión y Comunicación Corporal*”. Grado en Educación Primaria con mención en Educación Física. Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia.
- Abardía, Colás, F. (2014). *Pedagogía Corporal Mediática*. La Mettasession como recurso para una Expresión Corporal consciente. Palencia, Re-Quality SL.
- Abiona, Ceo J. (2013): *Micro-Expressions Recognition & Training. The seven basic Emotions: Do you know them?*. Humintell/Credible Security Solutions: Posted on Monday, January 07, 2013 8:01 PM. Credible Security Solutions, Inc.; 2100 West Loop S., STE 900 Houston, TX 77027. Recuperado de: <http://www.credible-ss.com/blog/2013/01/07/The-Seven-Basic-Emotions-Do-you-know-them.aspx>
- Aja, J. (1994). *La expresión corporal en el marco de la reforma educativa*. Sevilla.
- Berge, I. (1985). *Vivir tu cuerpo para una pedagogía del movimiento*. Madrid. Narcea.
- Blanco Vega, M.J. (2009). “*Enfoques teóricos sobre la Expresión Corporal como medio de formación y comunicación*”. *Institución Universitaria Iberoamericana*, 11(1), 15-28. Recuperado desde: <http://dialnet.unirioja.es/>
- Bores Calle, N. y García Monge, A. (2004). “*La Expresión Corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica*”. Facultad de Educación de Palencia.
- Cáceres Guillén, M.A. (2010). “*La Expresión Corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil*”. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*” (Nº9). Recuperado desde: <http://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>

- Cañete Pulido M.M. (2009). “La Expresión Corporal en la etapa de Infantil. El gesto y el movimiento. La Expresión Corporal como ayuda en la construcción de la identidad y de la autonomía personal. Juego simbólico y juego dramático. Las actividades dramáticas”. *Revista digital innovación y experiencias educativas*. (Nº25). Recuperado desde:
http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_25/MARIA_DEL_MAR_CANETE_PULIDO02.pdf
- Castillo Viera, E. y Rebollo González, J.A. (2009). Expresión y Comunicación corporal en Educación Física. *Revista Wanculen E.F. Digital*. (Nº5). Recuperado desde:
<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3317/b15549859.pdf?sequence=1>
- Corraze, J. (1986). “*Las comunicaciones no verbales*”. Madrid. Núñez.
- El desarrollo psicomotor en el Segundo Ciclo de Educación Primaria. Acceso en:
<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/ceiplosquintana/2o-ciclo-de-educacion-primaria/>
- Farreny, M. T. (2001). Pedagogía de la expresión con Carme Aymerich. Ciudad Real: Ñaque.
- Fernández Berrocal, P. (2009). Darwin y el misterio de las emociones. *Uciencia: revista de divulgación científica de la Universidad de Málaga*. Nº1 (Julio). Recuperado desde:
<http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4064/investigacion4.pdf?sequence=1>
- Fraile Aranda, A. y otros. (2004). “*Actividad física y salud Educación Infantil*”. Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. Gráficas Celarayn, S.A.
- Fraile Aranda, A. y otros. (2004). “*Actividad física y salud Educación Primaria*”. Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. Gráficas Celarayn, S.A.

- Knapp, Mark L. (1995). “*La comunicación no verbal: El cuerpo y el entorno*”. Paidós Ibérica.
- Lapiere, A. y Aucouturier, B, (1985). *Simbología del movimiento. Psicomotricidad y educación*. Barcelona. Científico Médica.
- LOMCE, (2014) Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa, 2014. REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero.(BOE, 1-05-2014).
- Miranda, J. (1990). “¿Qué es la Expresión Corporal? Una aproximación conceptual y un poco de historia”. *Revista de Educación Física*, 31, 12-16.
- Montávez, M. (2012). LOE La consolidación de la Expresión Corporal. *EmásF Revista digital de Educación Física*, 14. Recuperado desde: <http://dialnet.unirioja.es/>.
- Ortiz Camacho, M.M. (2002). “*Expresión Corporal: Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*”. Granada. Grupo Editorial Universitario.
- Parejo, J. (1995). “*Comunicación no verbal y educación. El cuerpo y la escuela*”. Barcelona. Paidós.
- Pérez Ordás, R., Calvo Lluch, A. y García Sánchez, I. (2009). Una metodología para la Expresión Corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *Revista Digital de Educación Física*. (Nº 14). Recuperado desde: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3859369.pdf>
- Quintero, L. (18 de Enero de 2010). Innovación en Educación Física. El desarrollo motor. Recuperado de: <http://www.competenciamotriz.com/2010/01/tema7oposicionesmad-aula10.html>

- Rafael Linares, A. (2009). *“Desarrollo cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vigotsky”*. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo.pdf
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la Lengua Española* (23ª ed.). Recuperado de: <http://www.rae.es/>
- Rebel, G. (2012). *“El lenguaje corporal: Lo que expresan las actitudes físicas, las posturas, los gestos y su interpretación”*. Madrid. EDAF, S.L.U.
- Ruano Arriagada, K. (2004) La influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones: un estudio experimental. (tesis doctoral). Universidad Politécnica de Madrid, Madrid.
- Sanjuan, C (26 de Marzo de 2014). *Viaje emocional al centro de ti mismo: el autoconocimiento emocional*. Recuperado de: <http://www.moverlossentimientos.com/index.php/blog/item/57-el-autoconocimiento-emocional>.
- Santiago, P. (1985). *De la expresión corporal a la comunicación Interpersonal*. Editorial Narcea. Madrid.
- Stokoe, P y Harf, R. (1987). *La Expresión Corporal en el jardín de infantes*. Barcelona: Paidós.
- Stokoe, P. y Schächter, A. (1994). *La expresión corporal*. Barcelona: Paidós.
- Vaca Escribano, J.M., Fuente Medina, S. y Santamaría Balbás, N. (2013). *“Cuiñas Motrices en la Escuela Infantil y Primaria”*. Gráficas Quintana.

- Vallejo Laso, M.T. El poder de la música sobre las emociones, [en línea]. Febrero 2015, [20 de febrero de 2015]. Disponible en la web:
<http://www.serfelices.org/index.php/psicologia/410-el-poder-de-la-musica-sobre-las-emociones>.
- Vázquez, B. (1989). “*La Educación Física en la Educación Básica*”. Madrid: Gymnos.
- Verde, F. (2005). *Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego*. Madrid.

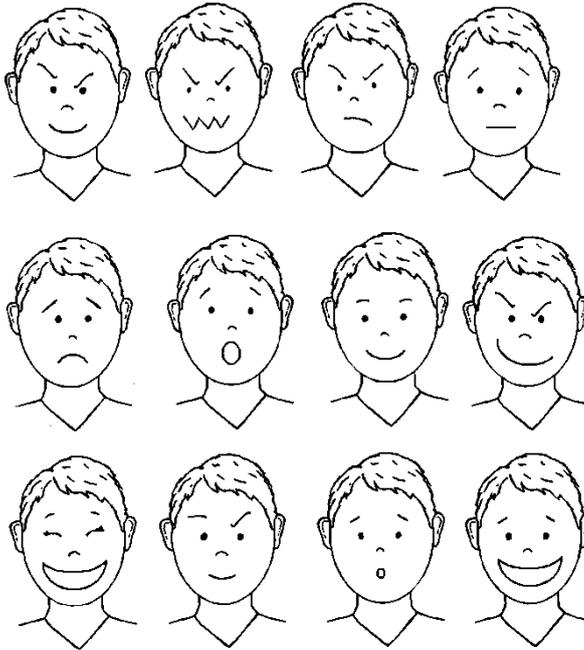
9. ANEXOS

9.1 ANEXO I: FICHA “CONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES”

“CONOCEMOS LAS EMOCIONES I”

Nombres:.....

1. **Observad las imágenes y relacionad cada una de las caras con la emoción correspondiente.**



Enfado	Aceptación	Felicidad	Tristeza	Soberbia	Diversión	Satisfacción	Asustado
Sorpresa	Alegría	Ira	Envidia				

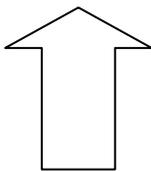
CARA 1:
CARA 3:
CARA 5:
CARA 7:
CARA 9:
CARA 11:

CARA 2:
CARA 4:
CARA 6:
CARA 8:
CARA 10:
CARA 12:

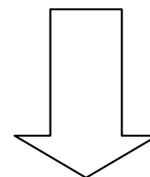
EMOCIÓN	¿HA COLOCADO BIEN CEJAS Y OJOS?	¿HA COLOCADO BIEN LA NARIZ?	¿HA COLOCADO BIEN LA BOCA?
¿QUÉ PODRÍA MEJORAR?			

EMOCIÓN	¿HA COLOCADO BIEN CEJAS Y OJOS?	¿HA COLOCADO BIEN LA NARIZ?	¿HA COLOCADO BIEN LA BOCA?
¿QUÉ PODRÍA MEJORAR?			

SÍ:



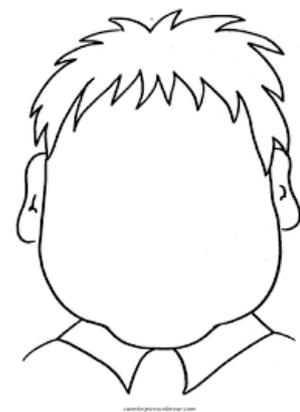
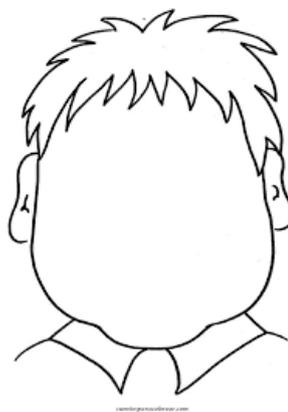
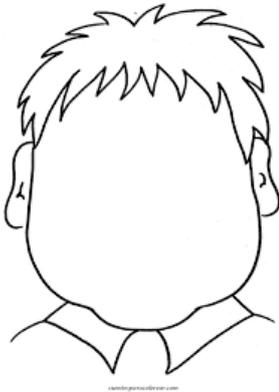
NO



9.2 ANEXO II: FICHA “CONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES II”

Actividad 1: Conocemos nuestras emociones II

1. ¿Cómo me siento cuando apruebo un examen?
2. ¿Cómo me siento cuando escucho la música que me gusta?
3. ¿Cómo me siento cuando suspendo un examen?
4. ¿Cómo me siento cuando alguien me lleva la contraria?
5. ¿Cómo me siento cuando me dan un susto?
6. ¿Cómo me siento cuando ocurre algo que no me esperaba?



Actividad 2: Enséñame cómo te mueves y te diré qué sientes

ACCIONES:

- Caminar expresando enfado ira. (ALUMNO 1)
- Llamar a la puerta expresando enfado. (ALUMNO 1)
- Abrir la puerta a alguien expresando sorpresa. (ALUMNO 1)
- Participar en un debate expresando soberbia. (ALUMNO 2)
- Presenciar un acontecimiento deportivo expresando agitación. (ALUMNO 2)
- Bailar expresando alegría. (ALUMNO 2)

EMOCIÓN:	
Gestos faciales	Movimientos corporales
Nariz: Cejas: Boca:	Hombros: Brazos: Piernas:
Otros gestos o movimientos:	

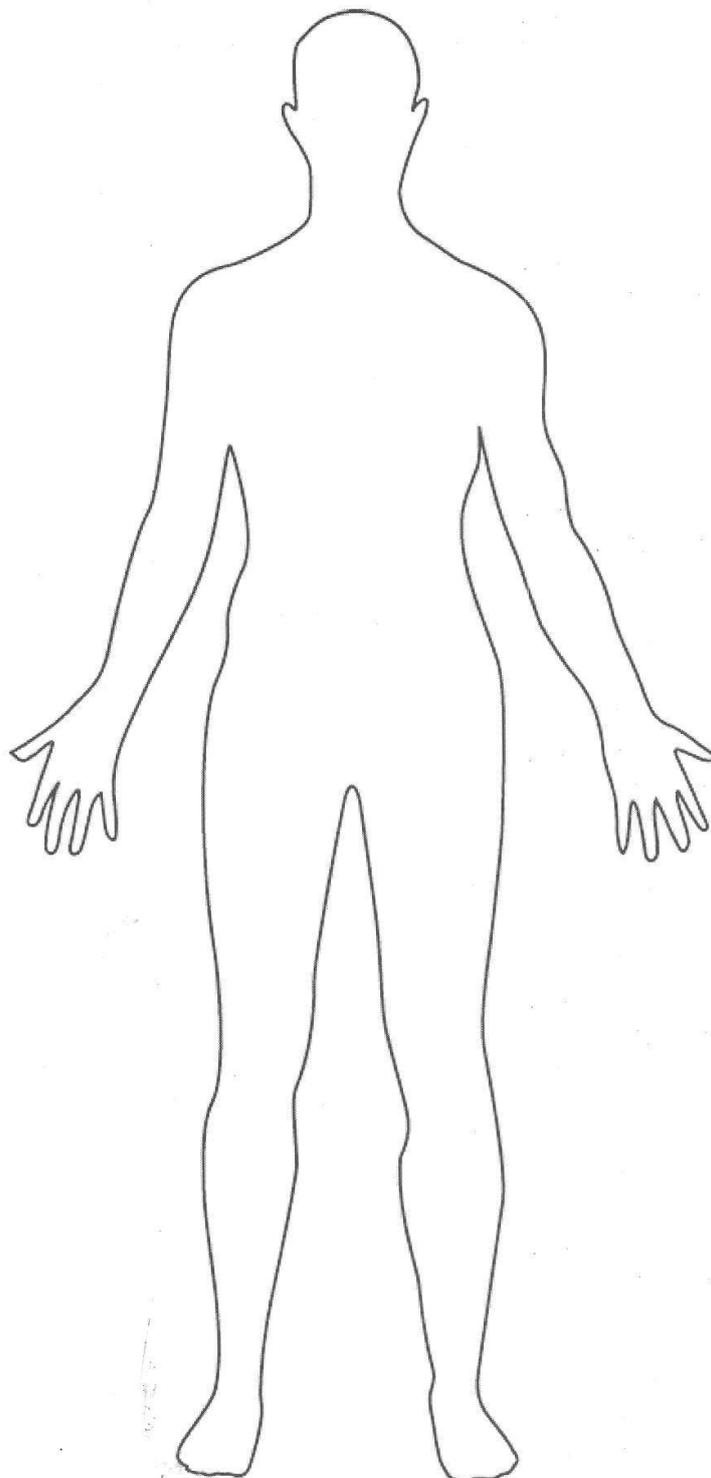
9.3 ANEXO III: FICHA “¿CÓMO ME SIENTO CUANDO ESCUCHO MÚSICA?”

FICHA SESIÓN III: MÚSICA Y EMOCIONES

NOMBRE DEL ALUMNO..... **CLASE:**.....

SENSACIÓN CORPORAL	EMOCIÓN IDENTIFICADA	ZONA CORPORAL DONDE APARECE LA SENSACIÓN
SE ME HA PUESTO LA PIEL DE GALLINA		
HE SENTIDO ESCALOFRÍOS POR MI CUERPO		
ME HE SENTIDO EUFÓRICO/A		
ME HE SENTIDO DESANIMADO/A		
HE SENTIDO GANAS DE BAILAR		
HE SENTIDO GANAS DE LLORAR		
HE SENTIDO ACONGOJADO		
OTRAS SENSACIONES O EMOCIONES DIFERENTES		

Colorea la zona de tu cuerpo donde has sentido que nació la energía de una de las emociones que has sentido.



9.4 ANEXO IV: FICHA “¿CÓMO ME SIENTO CUANDO DANZO?”

RÚBRICA SESIÓN IV: BAILE MÚSICA Y EMOCIONES

NOMBRE DEL ALUMNO..... CLASE:.....

	EXCELENTE	BIEN	SUFICIENTE	DEBO MEJORAR
CRITERIO	4	3	2	1
CREACIÓN DE NUEVOS MOVIMIENTOS	He explorado todas mis posibilidades de movimiento	He probado con algunos movimientos diferentes	La mayoría de los movimientos ya eran conocidos para mí	He realizado siempre los movimientos que ya conocía
EXPLORACIÓN EN LOS DIFERENTES PLANOS	He explorado los diferentes planos de movimiento	Me he movido en algunos planos diferentes	Solo he explorado en un plano diferente	No he explorado movimientos en ninguno de los diferentes planos
RECONOCIMIENTO DE NUEVAS EMOCIONES	Gracias a la música y a mis movimientos he sentido emociones nuevas	He sentido nuevas emociones aunque algunas ya las había experimentado antes	La música y los movimientos no me han hecho despertar emociones nuevas	No he experimentado ninguna emoción mientras bailaba y escuchaba la música
RECONOCIMIENTO DE NUEVAS SENSACIONES EN MI CUERPO	He sentido nuevas sensaciones corporales	He detectado alguna sensación nueva	La mayoría de las sensaciones eran ya conocidas	No he sentido nada mientras bailaba
PUNTUACIÓN TOTAL		NUEVAS EMOCIONES O SENSACIONES		

9.5 ANEXO V: FICHA DE EVALUACIÓN PARA EL PROFESOR

FICHA DE EVALUACIÓN PARA EL DOCENTE

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:.....
ALUMNO:.....
CURSO:..... CURSO ACADÉMICO:.....

CRITERIOS	VALORACIÓN				
	5	4	3	2	1
Representación de diferentes sentimientos y emociones					
Reconocimiento de diferentes emociones y sentimientos en los demás					
Utilización de los diferentes recursos expresivos del cuerpo					
Representación de movimientos a partir de estímulos musicales					
Exploración de nuevos planos y formas de movimiento					
Respeto y aceptación hacia los demás					
Participación e interés mostrado durante la unidad					
TOTAL		OBSERVACIONES:			