



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO
HERRAMIENTA PARA EL CONOCIMIENTO DE
UNO MISMO O UNA MISMA: UNA PROPUESTA
DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRO/MAESTRA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: MATEO CABALLERO ROMO

TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia



Palabras clave

Naturalidad corporal – Espontaneidad corporal – Educación Física - Creatividad motriz
– Expresión corporal – Autoconocimiento

Resumen

La idea fundamental de este trabajo es mostrar la capacidad que tenemos de conocernos mejor a nosotros mismos y/o a nosotras mismas a partir de nuestra propia expresión corporal. Para llegar a desarrollar esta idea, se explicarán antes otras como la concepción del cuerpo como nuestra indispensable forma de expresión, nuestra naturalidad y espontaneidad corporal, la concepción de cuerpo y alma como unidad funcional indivisible y la necesidad de conocer nuestro propio cuerpo. Partiendo de todas ellas, y tratando de actuar desde el ámbito educativo, se planteará una propuesta didáctica de Expresión Corporal dentro de la Educación Física escolar, en la que a través de la creatividad motriz los niños y niñas puedan conocer su cuerpo y experimentar con sus posibilidades de expresión, con el fin último de proporcionar una ayuda en su proceso de autoconocimiento.

Keywords

Naturalness body - Body spontaneity - Physical Education - Driving creativity - Body language - Self-Knowledge

Abstract

The fundamental idea of this paper is to show the ability we have to know ourselves better and / or ourselves from our own body language. To get to develop this idea, as explained before other conception of the body as our essential form of expression, our body naturally and spontaneously, the concept of body and soul as indivisible functional unit and the need to know our own bodies. From all of them, and trying to act in the educational environment, a didactic Body Language in school physical education, in which the drive through creativity children can learn and experiment with your body will consider their possibilities of expression, with the ultimate aim of providing aid in the process of self-knowledge.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	7
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
4.1. EL CUERPO: NUESTRA INDISPENSABLE FORMA DE EXPRESIÓN.....	10
4.1.1. Todos y todas somos cuerpo	10
4.1.2. El movimiento corporal: natural, espontáneo y creativo.....	12
4.1.3. Cuerpo y alma como unidad funcional	15
4.2. CUERPO, EXPRESIÓN CORPORAL Y AUTOCONOCIMIENTO	17
4.2.1. Percepción y conocimiento del propio cuerpo como paso previo a la expresión corporal.....	17
4.2.2. Educación emocional y expresión corporal: importancia en el autoconocimiento.....	19
4.2.3. Educar en la expresión corporal para conocerse a sí mismo o a sí misma... 20	
4.2.3.1. La expresión a través del cuerpo vivencial	22
5. METODOLOGÍA	23
5.1. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA	23
5.2. LA CREATIVIDAD MOTRIZ: PRINCIPIO METODOLÓGICO QUE GUIARÁ LA PROPUESTA.....	25
5.2.1. Fases en el proceso creativo	26
5.2.2. Indicadores de creatividad.....	27
5.2.3. El estímulo creativo: la música	28
5.3. UNIDAD DIDÁCTICA	30
5.3.1. Localización y justificación	30
5.3.2. Temporalización y estructuración	31

5.3.3.	Objetivos	32
5.3.4.	Relación con las competencias básicas	32
5.3.5.	Sesiones.....	33
5.3.6.	Evaluación.....	39
	Fase de observación	39
	Momentos autoevaluativos.....	40
	Criterios de evaluación.....	41
	Evaluación final.....	42
5.3.7.	Líneas futuras	42
6.	CONCLUSIONES	44
7.	BIBLIOGRAFÍA.....	45
8.	ANEXOS	47

1. INTRODUCCIÓN

La Expresión Corporal es un tema inmerso en plena investigación y desarrollo y cada vez son más los profesionales de diversas disciplinas que se interesan por indagar en torno a aquella como área de conocimiento. Sin embargo, para un gran sector de la población y para muchos profesionales, está aún por descubrir todo su potencial educativo.

Para que cualquier tema o área de conocimiento se integre dentro de una sociedad, necesita ser transmitido a través de la educación. Se trata de generar el cambio social actuando desde la base. Si a nivel educativo se le otorga a la expresión corporal la importancia y relevancia que tengo intención de defender a lo largo de todo este trabajo, conseguiremos que de aquí en adelante, y generación tras generación, adquiera el mismo reconocimiento social que otras disciplinas y/o materias escolares.

En el ámbito escolar se persiguen muchos objetivos para con los niños y niñas que tratan de recibir la mejor educación posible. Uno de ellos resulta fundamental para su desarrollo integral como personas: conocerse a sí mismos o a sí mismas. Deben conocer quiénes son y cómo son para descubrir qué es aquello que pueden hacer o dejar de hacer en la realidad social en la que se encuentran. Por tanto, cualquier tema de estudio que pueda ser determinante en ese proceso de autoconocimiento deberá ser tratado con pleno protagonismo. La expresión corporal constituye uno de ellos y me gustaría mostrar, a lo largo de este trabajo, algunas de las ideas que lo conforman como tal.

Además, todo lo expuesto, explicado y fundamentado en el trabajo puede resultar un buen apoyo para cualquier persona que decida interesarse por la expresión corporal. Aunque parezca que pueden entenderme mejor quienes se dedican profesionalmente a este área profesional, son ideas realmente al alcance de cualquier profesional de otras disciplinas y de cualquier otra persona interesada en el tema de estudio.

Así, el este trabajo constará de las siguientes partes: una justificación legal que acredite viabilidad y sentido a todo lo que se vaya explicando y desarrollando; los objetivos generales del trabajo, que harán que el receptor tenga clara la finalidad que se

persigue con todo lo que vaya leyendo; una fundamentación teórica que permita que todas las ideas que pretendo transmitir en torno a la expresión corporal se vean siempre refrendadas por el conocimiento de múltiples profesionales de este campo o tema de estudio; una metodología con la que llevar todas las ideas teóricas a la realidad educativa; y por último, una serie conclusiones que, a modo de cierre, corroboren el cumplimiento de los objetivos establecidos al inicio del trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

La elaboración de este trabajo, como parte de mi formación académica del Grado en Educación Primaria, y como un paso más en mi proceso por convertirme en maestro de Educación Primaria con mención en Educación Física, ha de estar justificada en su relación con las competencias, tanto generales como específicas, propia de esta titulación universitaria. Así, me gustaría destacar aquellas sobre las que considero que este trabajo tiene más incidencia:

- *Conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de aspectos principales de terminología educativa:* el contenido de este trabajo contiene una terminología propia de quien está cerca de convertirse en maestro de Educación Primaria. Aunque su claridad expositiva permite que sea entendido por cualquier lector, el resto de profesionales educativos se dará cuenta de que su elaboración es propia de un maestro en su proceso final de formación.
- *Conocimiento y comprensión de objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación que conforman el currículo de Educación Primaria:* en la propuesta didáctica se mencionarán de forma específica estos tres elementos curriculares.
- *Conocimiento y comprensión de los principios y procedimientos empleados en la práctica educativa y Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje:* la propuesta didáctica que elaborado tiene como función ineludible cumplir con estas dos competencias.
- *Fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión:* como se irá viendo a lo largo del trabajo, todo lo que propongo trata de romper en cierta medida con lo establecido y dar una imagen renovadora y creativa de la concepción de la Expresión Corporal dentro del ámbito educativo.

3. OBJETIVOS

Los objetivos que persigue este trabajo responden a una serie de intenciones educativas, las cuales suponen en sí mismas una significativa aportación para el fin último del proceso educativo, es decir, para el desarrollo integral de los alumnos y alumnas de un centro escolar de Educación Primaria.

Por tanto, todas y cada una de las partes que componen este trabajo son componente fundamental para lograr cumplir dichas intenciones, y solo en un proceso de lectura y entendimiento continuado de las ideas que se van sucediendo, se podrá asimilar el alcance educativo de la propuesta final.

Esos objetivos o intenciones perseguidos son los siguientes:

- Responder desde el campo educativo a una realidad inherente al ser humano: el cuerpo.
- Ofrecer una visión concreta y fundamentada, dentro del ámbito educativo, del cuerpo como nuestra indispensable forma de expresión.
- Ofrecer una visión concreta y fundamentada, dentro del ámbito educativo, de la naturalidad y espontaneidad corporal que caracteriza al ser humano.
- Ofrecer una visión concreta y fundamentada, dentro del ámbito educativo, de la relación entre la expresión corporal y el autoconocimiento.
- Utilizar la Educación Física escolar como punto de partida en el tratamiento pedagógico y didáctico integral de la Expresión Corporal.
- Ofrecer una alternativa creativa y eficaz en los contenidos educativos del área de Expresión Corporal.
- Utilizar la creatividad motriz para conseguir que la expresión corporal contribuya en el autoconocimiento del alumnado.
- Resaltar la relevancia de la expresión corporal en el proceso de autoconocimiento de los niños y niñas.

- Orientar a profesionales de otras materias o disciplinas en torno a la necesidad de utilizar la expresión corporal de los niños y niñas en cualquier materia escolar para contribuir en su proceso de autoconocimiento.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado trataré de establecer aquellos fundamentos teóricos que darán veracidad y coherencia a la posterior propuesta didáctica. Así, todo lo que exponga en este apartado tendrá una determinada relevancia a lo largo de dicha propuesta. Son dos las ideas teóricas que, de forma general y directamente relacionadas, dan soporte a esta fundamentación: la concepción de nuestro cuerpo como una forma indispensable de expresión; y la relación entre la expresión corporal y el autoconocimiento. Serán explicadas y desarrolladas a continuación.

4.1. EL CUERPO: NUESTRA INDISPENSABLE FORMA DE EXPRESIÓN

Nuestra presencia en el mundo es desde el primer momento una presencia física, una presencia corporal. Se trata de una realidad de la que debemos ser conscientes y utilizarla en nuestro favor, porque ser personas es tener cuerpo y es ser un cuerpo.

Un cuerpo que se manifiesta dentro de la realidad en la que se encuentra y un cuerpo que se va a expresar ante el mundo y ante los demás cuerpos, es decir, ante el resto de seres humanos. Quiero decir que las personas, inevitablemente, nos expresamos, y lo hacemos, ineludiblemente, a través del cuerpo. Se trata del cuerpo como forma de expresión inherente al ser humano.

Debo resaltar tres ideas que estrechamente relacionadas entre sí, definen lo que para mí es el cuerpo: en primer lugar, la capacidad del cuerpo para «ser en sí mismo»; en segundo lugar, la naturalidad, espontaneidad y creatividad que caracteriza al movimiento corporal; y por último, la necesidad de concebir cuerpo y alma como elementos inseparables. La asimilación de estos tres conceptos nos permitirá concederle al cuerpo una situación privilegiada, la de ser nuestra indispensable herramienta de expresión.

4.1.1. Todos y todas somos cuerpo

Partamos de una serie de consideraciones de diferentes autores en torno a la concepción del cuerpo que me ayudarán a realizar una serie de reflexiones:

Para empezar, vemos como ya el propio Nietzsche (en Berge, I., 1982: 21) realizó intensas reflexiones al respecto, exponiendo que «todo el fenómeno del cuerpo es, desde el punto de vista intelectual, tan superior a nuestra conciencia, a nuestro espíritu, a nuestra manera de pensar, de sentir y de querer, como el álgebra es superior a la tabla de multiplicar». Se resalta así la idea de que por encima de nuestra conciencia, de nuestro intelecto, de nuestro pensamiento, hay algo más importante: el cuerpo en su totalidad. El cuerpo lo es todo en el ser humano, y solo en torno a esta idea podremos desarrollar todo el potencial corporal que nos caracteriza.

Por otro lado, Jean Le Boulch (1986: 88) expresa que «el propio cuerpo es el punto de referencia de la percepción; su estabilidad es la base sobre la que se funda la relación con el mundo». Es decir, que el cuerpo constituye nuestra primera referencia como sujetos y se convertirá en el centro de todas las relaciones que podamos establecer y que puedan involucrarnos con los demás y con el mundo que nos rodea.

Me gustaría que estas consideraciones fueran fuente de inspiración para todos aquellos profesionales en los que el cuerpo supone una herramienta de trabajo o de formación. Consideraciones que emanan, como veremos a continuación, de la propia naturaleza del ser humano, de su naturaleza corporal.

Cuando un niño o niña nace, lo primero que hace es utilizar su cuerpo. Acaba de llegar al mundo y ya está experimentando con su él. Se encuentra ante lo desconocido y el cuerpo pasa a ser su forma de contactar, de conocer, de experimentar, en definitiva, de entender el mundo. Quizá él o ella no lo sepa, incluso nosotros muchas veces no le otorgamos la relevancia que requiere, pero ese niño o esa niña ha empezado a conocerse a sí mismo o a sí misma y a todo lo que le rodea gracias a que tiene un cuerpo, o gracias a que, como reitera Ajuriaguerra (1972), «el niño es su cuerpo».

Como consecuencia, al hablar de cuerpo hablamos de la propia naturaleza del ser humano. Nos referimos a la forma en que las personas nos convertimos en seres concretos en este mundo, nos convertimos en un cuerpo, en nuestro cuerpo. Con él expresamos y nos comunicamos. Dice J. Lora Risco (1992: 32) que «sin él nada existe, que él es lo concreto, lo irremplazable, lo auténtico para poder establecer, mediante nuestras propias experiencias corporales, una mejor comunicación con nosotros mismos y con el mundo exterior». Es nuestra propia naturaleza y debemos aprovecharla de

manera que la educación se convierta en el entorno que trabaje por y para satisfacer estas características naturales del cuerpo.

Al respecto, resulta interesante tomar como referencia a Merleu-Ponty (1993: 376), quien expone una interesante conceptualización del cuerpo y que resume excelentemente Josefa Lora Risco (1992: 38):

«Cuerpo-ser-en-el-mundo: se pone de manifiesto cuando frente a cada situación vivida, en su relación con el mundo de objetos y seres, surge una actitud corporal que revela una determinada intención. Actitud que consiste en el cumplimiento de una acción, con plena autonomía, eficacia y autenticidad. Intención que, ligada a la organización del pensamiento y de las emociones se actualiza en la acción dirigida al logro de una meta. Situaciones, en fin, que al ser vividas corporalmente, exigen la presencia de la espontaneidad para que los impulsos o inclinaciones de cada cual afloren, se ejerciten y se superen».

Hay que destacar por tanto la necesidad de utilizar el cuerpo al servicio de nuestro desarrollo personal. Partiendo de que en ese desarrollo influyen otras funciones, las cuales se encuentran fuera de mis competencias en este trabajo, es indispensable contar con el cuerpo como una de ellas, y me atrevería a decir, por qué no, que debemos situarlo en un lugar primordial, por ser el primer elemento humano que determina ese desarrollo personal. Al respecto, afirma Gevaert (en Lora Risco, J., 1992: 39) que «el cuerpo humano es la persona humana, en cuanto a que sólo él es capaz de expresarse visiblemente en el mundo». Por tanto, es a través de él que comenzamos a particularizarnos como un ser concreto, diferente de cualquier otro, por la forma en que cada persona, desde que nace, trata de «ser su cuerpo», distinguiéndose así, inevitablemente, de otros seres, o si se prefiere, de otros cuerpos.

4.1.2. El movimiento corporal: natural, espontáneo y creativo

Venimos afirmando que las personas nos diferenciamos unas de otras por la manera en que cada una «es su cuerpo». Con el movimiento sucede lo mismo. El movimiento es una de las posibilidades corporales que mejor identificamos. Se trata posiblemente de una de las funciones corporales más importantes, sino la más. Pero debemos dar un paso más y tratar de tomar conciencia de las múltiples posibilidades de

movimiento que ofrece el cuerpo y que permiten que nos diferenciamos unos y unas de otros y otras por nuestra única e irrepetible forma de movernos. Afirma Josefa Lora Risco (1992: 50) que «cada uno impregna su movimiento de un sello personal que identifica su carácter y su personalidad» y continúa «más aún: la misma persona varía notablemente la calidad de sus movimientos según el estado de ánimo y las circunstancias en que se encuentre». Es decir, no solo nos movemos de forma diferente a los demás, sino que incluso tratando de repetir un movimiento, nunca obtendremos una misma respuesta motriz. Cada movimiento es único e irrepetible.

De lo expuesto anteriormente deducimos la estrecha relación entre nuestro cuerpo, sus posibilidades de movimiento y la personalidad y emociones de la persona. Siendo más exactos, y siguiendo el hilo de lo explicado hasta el momento, podemos afirmar que esa personalidad y esas emociones son inseparables del cuerpo y de su movimiento. O dicho de otra forma, es el propio cuerpo el que tiene una personalidad y el que manifiesta unas determinadas emociones. Si cada persona es su cuerpo, cada cuerpo es dueño de las características de su persona, cada cuerpo tiene personalidad propia, cada cuerpo se manifiesta emocionalmente, cada cuerpo siente por sí mismo, cada cuerpo es vida en sí mismo.

Por tanto, es el movimiento el que se hace dueño de todas esas características y el que debe ejercer un autocontrol y dominio sobre las mismas. Estamos acostumbrados a concebir el movimiento como un medio para realizar una determinada acción, el movimiento como forma de «hacer». Pero el movimiento no solo es un medio, sino que constituye un fin en sí mismo. Es lo que Josefa Lora Risco (1992: 62), en su clasificación de tipos de movimiento, denomina «movimiento vivido». Y no es una simple mención, sino que insiste en la necesidad de darle un importante significado en la educación corporal de los niños y niñas, y que más adelante trataremos con detenimiento. Afirma que «el movimiento vivido se da permanentemente en la vida cotidiana y resulta la expresión particular de cada ser» y destaca que «si el hombre es un ser cargado de capacidad de sensibilidad, con un contenido interior», como ya hemos venido afirmando, «es incuestionable aceptar que el movimiento del hombre se cumple plenamente cuando está impregnado de su sentir y dirigido por su intelecto».

Esta conceptualización del cuerpo y del movimiento hace referencia a su carácter natural y espontáneo. Sin embargo, las características de la sociedad industrial

en que vivimos, hacen que la interacción con el medio condicione nuestro cuerpo y nuestros movimientos, de tal forma que ambos pierdan tanto su naturalidad como su espontaneidad. Lo explica de forma clara y directa Josefa Lora Risco (1992: 51) enunciando que «se ponen de manifiesto las tensiones que se desprenden de su enfrentamiento con el medio, el cual lo conduce a estereotipar su gesto, sus habilidades y destrezas motoras en detrimento de su espontaneidad».

Si por el contrario, situamos al hombre en un medio natural, donde no existen ninguno de estos condicionantes, atenderemos a una percepción de cuerpo y movimiento libres, sin condicionantes y con la única premisa de recurrir a la propia creatividad corporal para responder a las características de un mundo por conquistar, y donde se verán reflejadas, esta vez sí, nuestra espontaneidad y naturalidad como seres corpóreos que somos.

Más allá de estos supuestos, la realidad es que el hombre se sitúa dentro de una sociedad definida donde su cuerpo deberá responder a situaciones preestablecidas que esperan de él una determinada forma de moverse, de actuar, y en general, de manifestarse. Al movimiento se le quita toda su libertad y se le impide ejercer ese bien tanpreciado: la creatividad.

Josefa Lora Risco (1992: 52) nos da una interesante pista a la hora de intentar fomentar esa naturalidad del movimiento que venimos desarrollando, afirmando que «la relación elemental y franca que se establece entre el niño y el mundo de seres y objetos traduce un movimiento espontáneo y rico que pone de manifiesto todas las posibilidades propias de su capacidad de movimiento». Es decir, que el único que aún es dueño de la naturalidad, espontaneidad y creatividad de su cuerpo y de sus movimientos es el niño o la niña que aún no ha sido atrapado por el sistema de conducta humana que rige el funcionamiento de nuestra sociedad. Por tanto, es en los niños y niñas donde debemos actuar como profesionales si queremos preservar esas características del cuerpo. Siguiendo las últimas palabras citadas, culmina Josefa Lora Risco enunciando que «el niño, en su inquietud por explorar el mundo a la necesaria búsqueda de nuevas maneras de actuar, mantiene en toda su pureza su capacidad de expresión y comunicación corporal».

4.1.3. Cuerpo y alma como unidad funcional

Expresadas todas estas ideas en torno al ser humano, a su cuerpo y a la naturalidad de sus movimientos, es hora de adentrarse en la educación de todos estos aspectos como camino para fomentar los valores corporales que durante tanto tiempo se han visto restringidos y ocultos. Tomando como referencia que «desde la infancia todo el mundo se ve obligado a adaptarse cueste lo que cueste, en detrimento del ser integral, tanto físico como psíquico» (Berge, I., 1982: 21), comprobamos que, desde el punto de vista corporal, nos adaptamos a las exigencias del entorno, ofreciendo una imagen del cuerpo deformada y deteriorada, y dando a entender así que su única aportación en nuestro desarrollo es su adiestramiento en ámbitos como el deportivo o el laboral.

La imagen social de cuerpo tiende estrepitosamente hacia esa división entre psique y soma. No hace falta más que fijarnos en las distintas formas en que podemos expresar sensaciones de nuestro propio cuerpo y que inconscientemente nos delatan como víctimas de este dualismo. Exponen un buen ejemplo Marta Castañer y Oleguer Camerino (2004: 6), explicando que al decir “tengo dolor de cabeza” muestro mi cuerpo como algo casi ajeno a mí mismo; sin embargo, basta con decir “me duele la cabeza” para mostrar que, por el contrario, mi cuerpo forma parte de mí mismo.

Lo cierto es que esa imagen social es sencillamente consecuencia directa de que la concepción del ser humano como dos entes diferenciados, cuerpo y alma, ha estado al servicio de todos los campos del saber. Una diferenciación de la cual ha salido claramente perjudicado el cuerpo, por pasar a estar al servicio del espíritu. Yvonne Berge (1982: 13) establece que tanto intelectuales, deportistas y educadores comenten tres mismos errores con respecto al cuerpo, siendo el siguiente uno de ellos:

«Separar las actividades corporales de las del espíritu sin concederles el mismo valor, cuando lejos de ser incompatibles deberían considerarse en su mismo principio como complementarias, moviéndose el cuerpo con inteligencia y sensibilidad y encarnándose el espíritu delicadamente en la expresión del cuerpo».

El ámbito de la educación lo ha sufrido, y es más, lo está sufriendo, de tal manera que se le ha otorgado al intelecto el protagonismo casi absoluto en el proceso educativo de los niños y niñas, y ha provocado que en su desarrollo personal se vieran

apartadas a un plano secundario otras dimensiones entre las cuales se encuentra, obviamente, la corporal. Debemos agarrarnos a las palabras de Josefa Lora Risco (1992: 41) en las que dice que «urge que los educadores en general tomen conciencia de que el cuerpo y el espíritu van unidos en la existencia humana, y que sólo en el ejercicio consciente de esta unión el hombre alcanza su plena realización».

Dice Bucher (1976) que «toda actividad o acontecimiento del cuerpo es y será siempre actividad y acontecimiento del alma». En la misma línea afirma Mary S. Whitehouse (en Waissman, B., 2004:11) que «la condición física es, de cierta forma, también la psicológica. No sabemos de qué manera la psiquis es el cuerpo y el cuerpo es la psique pero sí sabemos que uno no existe sin el otro», y concluye con que «ambos no son entidades separadas sino misteriosamente una totalidad». Si queremos seguir este camino la educación debe conceder al cuerpo la importancia que se merece, por lo que cualquier profesional que trabaje en este ámbito debe asimilar que el cuerpo es el medio que debe integrar todos los aprendizajes. Se debe atender a todas las dimensiones de forma equilibrada, concediendo así el sentido de unidad vital indivisible que permitirá el favorecimiento y la activación de todas las capacidades de niños y niñas. En definitiva, se trata de concebir a las personas como sujetos, nunca como objetos.

Del deficiente uso que hacemos de nuestro cuerpo, Laura Sheleen (en Berge, I. 1982: 14) menciona tres consecuencias ampliamente esclarecedoras: en primer lugar, una «inadecuada relación consigo mismo», resaltando que la deficiencia se produce con el organismo propio y con la vida interior o «flujo viviente de la creatividad y de las imágenes nacidas en el inconsciente»; en segundo lugar, una «inadecuada relación con la realidad física»; y por último, una «deficiente relación con el otro».

A raíz de ello, Ivonne Berge (1982: 14) concluye que el «funcionamiento defectuoso del instrumento corporal entraña compensaciones negativas a nivel físico que repercuten inmediatamente sobre el carácter, reforzando la timidez, la inhibición, la torpeza, la pusilanimidad, etc.».

Subsanar el deficiente uso de nuestro cuerpo exige primordialmente el autoconocimiento corporal y personal. Conocer nuestro cuerpo es conocernos a nosotros mismos y a nosotras mismas, y solo en torno a esta idea podremos fructificar nuestras relaciones tanto con el otro como con la realidad física que nos rodea. Es decir, que

incidir sobre uno de las tres consecuencias nos abrirá el camino para hacer que desaparezcan las otras dos. Pero trabajar sobre la primera exige un gran esfuerzo y dedicación profesionales en el ámbito educativo. Veremos de aquí en adelante cómo la expresión corporal será nuestra útil herramienta para lograrlo.

4.2. CUERPO, EXPRESIÓN CORPORAL Y AUTOCONOCIMIENTO

El fin último de este trabajo es acercar a los profesionales de la educación la posibilidad de utilizar la expresión corporal como herramienta para desarrollar el autoconocimiento. Todo lo expuesto hasta ahora en torno a la corporeidad del ser humano, supone pues la base para introducirnos en la expresión corporal propiamente dicha.

Por ello hablamos ya de cuerpo, corporeidad y expresión corporal desde el ámbito puramente educativo, pero con una finalidad de conocimiento personal de nuestros alumnos y alumnas que les ayude en su desarrollo integral como personas.

4.2.1. Percepción y conocimiento del propio cuerpo como paso previo a la expresión corporal

A lo largo de este trabajo he defendido mi postura en torno a la consideración que las personas debemos tener del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento. Sin embargo, no todo es tan fácil. Navegar hacia esta concepción, que tantos autores o autoras y profesionales respaldan, implica una serie de condiciones previas que permitan desarrollar este enfoque educativo. Una de ellas, primordial en este caso, es la percepción y el conocimiento por parte de los niños y niñas de su propio cuerpo. Queremos educar en la corporeidad, pero necesitamos que el alumnado sienta unas bases, es decir, que se conozca y se perciba a sí mismo como lo que es, como un cuerpo. Este deber ser el primer paso para una educación corporal efectiva que invite a nuestros niños y niñas a desarrollarse íntegramente como personas y ciudadanos o ciudadanas. Será imposible asistir a ese desarrollo sin un óptimo conocimiento de su cuerpo, y en consecuencia, de sí mismos y de sí mismas.

Tradicionalmente, hemos dejado en manos de la libre interpretación, la percepción y el conocimiento que cada persona hacía de su cuerpo. Hemos tratado de

educar en muchos aspectos, pero sin embargo éste ha sido totalmente olvidado en el ámbito escolar y educativo. Cada persona, en su experiencia vital, aprende a conocerse y comienza a tener una percepción sobre sí misma. Sin embargo, están expuestos a la subjetividad de esas percepciones, lo que no asegura un conocimiento óptimo de sus cuerpos.

El ámbito educativo debe intervenir y ayudar en ese conocimiento, que a la postre fomentará su propio desarrollo personal. Pero la falta de conocimiento en torno a este contenido por parte de muchos profesionales de la educación y el propio proceso de investigación en el que se encuentra, hacen ardua esta tarea educativa. Además, los propios niños y niñas no están acostumbrados a contenidos que hagan referencia a aspectos corporales, y será difícil convencerles de que influirá de manera determinante en el resto de sus aprendizajes y en su proceso de formación y de desarrollo como personas. Todo ello trata de acercarnos al estudio y análisis de este contenido, es decir, la percepción y el conocimiento del propio cuerpo.

Pick y Vayer (1977, 14) hablan de percepción y control del propio cuerpo como la «interiorización de sensaciones relativas a una u otra parte del cuerpo y la sensación de globalidad del mismo» y lo clasifican como un elemento implicado en la organización del esquema corporal. Además, inciden en que un trabajo de percepción y control implica dos niveles: por una lado, «el de la consciencia y el conocimiento: conocer las partes de su cuerpo, diferenciarlas y sentir su papel», y por otro «el del control, que le permite llegar a la independencia de sus movimientos y a la disponibilidad de su cuerpo con vistas a la acción».

En definitiva, se trata de una organización consciente de los datos relativos al propio cuerpo, que ayudará y permitirá que el niño o la niña se vaya formando una imagen o representación de su cuerpo. Y en la adquisición y dominio de estos aspectos se encuentra la llave que permitirá introducirnos en la expresión corporal. Solo en un ambiente de verdadero fomento del conocimiento corporal de los niños y niñas, podrá introducirse la expresión corporal como una herramienta educativa que será además, en sí misma, otra manera de contribuir en ese proceso de autoconocimiento.

4.2.2. Educación emocional y expresión corporal: importancia en el autoconocimiento

En esa misma línea de fomento del autoconocimiento a partir del conocimiento corporal, es esencial hacer referencia a la educación emocional, concepto que está comenzando a tener gran relevancia en el ámbito escolar. En un pasado muy reciente se podía ligar la inteligencia humana con el coeficiente intelectual (CI), pero investigaciones neurológicas han hecho que se empiece a hablar de otro tipo de inteligencia, la inteligencia emocional. Nos referimos, en palabras de Salovey. P. y Mayer. J. (en Martín Bravo, C. y Navarro Guzmán, J.I., 2010: 57), a «la aptitud para controlar las emociones propias y de los demás, discriminar entre ellas y emplear esa información para guiar nuestros pensamientos y acciones». Según Martín Bravo, C. y Navarro Guzmán, J.I., «Goleman contrasta la IE con la inteligencia general, y afirma que la primera puede ser tan poderosa o más que la segunda, por lo que el cociente emocional (CE) coexistirá en el futuro con el CI» (2010: 57). Es un error pensar que la cognición y la emoción son componentes separados, ya que se encuentran en el mismo área cerebral. Esto nos lleva directamente al campo educativo, donde se puede fomentar el conocimiento de las emociones, así como la manera de reconocerlas y de identificarlas tanto en uno mismo o una misma como en los demás y las demás.

Las emociones están presentes en la vida cotidiana de todas las personas e intervienen ante cualquier situación en la que el organismo debe actuar rápidamente. Desde el ámbito de la educación debemos intentar que todos los alumnos y alumnas conozcan sus propias emociones, controlen sus sentimientos, y realicen actividades que les lleven a establecer vínculos personales y vínculos con los demás, para así poder contactar de manera más eficaz con uno mismo y con los propios compañeros.

En este sentido, se pretende utilizar la expresión corporal como el eje vertebrador que permitirá que aflore esa parte emocional. Tenemos la oportunidad de educar la inteligencia emocional de nuestro alumnado mediante un medio tan amplio como es la expresión corporal. Bisquerra, R. (2000) afirma que el proceso educativo potencia el desarrollo emocional, algo que es indispensable para el desarrollo cognitivo. Es decir, en el proceso de aprendizaje participan los dos factores, tanto el emocional como el intelectual, haciendo hincapié en el protagonismo que tiene el primero sobre el

segundo, ya que influirá para aprender cualquier conocimiento intelectual, así como para afrontar situaciones de la vida a través del control de las emociones.

En torno a estas ideas, Goleman, D. (1996) señala que el alumnado debe alfabetizarse emocionalmente, y para ello todos los niños y niñas deben tener cuatro dominios fundamentales de la inteligencia emocional que de forma resumida consisten en:

- **Conciencia de uno mismo o una misma:** es decir, reconocer y valorar los propios sentimientos y emociones, además de conocer las capacidades y limitaciones que tiene cada uno. El dominio de esta conciencia les permitirá ser conscientes de su propia imagen corporal.
- **Autogestión:** se refiere a la capacidad que tiene una persona para controlar sus emociones, provocando una autorregulación y autocontrol en la forma de actuar.
- **Conciencia social:** hace referencia a la empatía, que se caracteriza por conocer las emociones ajenas. Cabe reseñar que para que el niño o niña conozca a los demás, primero deberá conocerse a sí mismo, objetivo esencial de este trabajo.
- **Gestión de las relaciones:** se caracteriza por la capacidad de mantener relaciones con los demás, fomentando las relaciones interpersonales.

4.2.3. Educar en la expresión corporal para conocerse a sí mismo o a sí misma

Sabemos que en el proceso de llegar al conocimiento pleno de uno mismo o una misma y en el de nuestro desarrollo integral, el ámbito emocional juega un papel importantísimo. En 1983, Howard Gardner, exponía la inteligencia intrapersonal como la capacidad para comprenderse a uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios.

Establecidas unas pequeñas bases a través del trabajo de conocimiento de nuestro propio cuerpo, la expresión corporal permitirá a los niños y niñas seguir indagando en su propio cuerpo, en su propio ser. Es la continuación en el apasionante camino hacia la comprensión de uno mismo que exige el desarrollo de esta inteligencia intrapersonal que hemos citado.

La expresión corporal aborda un amplio y diversificado tema, repleto de definiciones, clasificaciones y modalidades. Sin embargo, trataré de focalizar mi atención en una serie de aspectos, que sin duda me ayudarán a fundamentar la necesidad de trabajar y desarrollar la expresión corporal, para llegar a ese óptimo conocimiento de sí mismo o sí misma que vengo reclamando a lo largo de estas páginas.

Resulta acertada al respecto, por ejemplo, la valoración que Ivonne Berge (1982: 105) hace sobre la expresión corporal, mencionando algunas de las ideas clave:

«La expresión corporal nos hace tomar conciencia 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 que no sabemos expresar, reencontrar el contacto con la naturaleza y con el otro, darnos cuenta un poco de nuestra necesidad de autenticidad».

Por tanto, incido en la necesidad de que los niños y niñas se conozcan expresándose, que utilicen su cuerpo de forma auténtica y al servicio de su interior, es decir, que sus cuerpos se abran por completo y muestren, sin censuras, todo lo que llevan dentro. Si lo consiguen, entonces verán que de verdad «son su cuerpo».

Lo que se busca, desde esta perspectiva de la expresión corporal, es convertir el espacio de los niños y niñas en un lugar experimentación y exploración del cuerpo que potencie su capacidad expresiva de forma intencionada y creativa. Deben percibir de forma autónoma unas sensaciones internas que les guiarán, de manera individual, hacia un proceso reflexivo de aceptación y conocimiento corporal. En consecuencia, esta postura entiende que la expresión corporal «debe estar centrada en la presencia, conciencia y vivencia del cuerpo como totalidad personal en el movimiento» (Arteaga Checa, M., Viciano Garófago, V., Conde Caveda, J., 1991: 32).

Además, la expresión corporal resulta necesaria para conseguir que cuerpo y alma se conviertan, como ya he comentando, en una unidad vital indivisible. Al respecto, resultan esclarecedoras las siguientes palabras de Marta Castañer y Oleguer Camerino (2004: 7):

«El yo, entendido desde cualquier disciplina que lo trate, es, en definitiva un concepto, una construcción mental, pero nadie puede obstaculizar que con la práctica del vivir cotidiano, este yo se desarrolle corporalmente, a lo que la expresión corporal tiene mucho que aportar».

4.2.3.1. La expresión a través del cuerpo vivencial

Si hablamos de dimensiones corporales, nos encontramos ante múltiples clasificaciones. Desde la perspectiva y el enfoque de este trabajo, quiero acercarme a aquella que ofrecen Alfredo García Monge y Nicolás Bores Calle (2004: 6), quienes diferencian entre «cuerpo vivencial», «cuerpo texto» y «cuerpo escénico». Partiendo de esa diferenciación, es conveniente que focalice mi atención en el «cuerpo vivencial», por referirse con esta denominación, como afirman, a los «intercambios más profundos, aquellos cargados de sensaciones y sentimientos», y añaden que bajo este título se recogen «aquellas situaciones en las que el sujeto toma más conciencia de sí mismo (“cuerpo sentido”), de sus sensaciones emanadas de la exploración sobre su acción, el entorno o los otros (“cuerpo relacional”)».

Este cuerpo vivencial es el que nos permite trabajar directamente sobre la educación emocional; es el cuerpo que responde a la naturalidad y espontaneidad corporal del ser humano; es el cuerpo que se manifiesta a través de la unión indivisible entre cuerpo y alma; es en definitiva, la herramienta que nos permitirá trabajar con todos los conceptos mencionados y explicados hasta el momento.

Por tanto, hablamos de esa parcela de la expresión corporal en que potenciamos lo más íntimo, lo que acontece simplemente en nosotros y nosotras y en nuestras relaciones, lo que en definitiva nos llevará a conocer, controlar y, por supuesto, vivir mejor nuestro cuerpo. Y ya hemos dicho, si conozco mi cuerpo, me estoy conociendo a mí mismo o a mí misma.

5. METODOLOGÍA

En este apartado del trabajo trataré de plasmar las ideas expuestas a lo largo de la fundamentación teórica en un diseño metodológico a nivel educativo. Cualquier idea expresada de aquí en adelante tendrá su origen y fundamento en alguna de las ideas teóricas expuestas hasta el momento. A continuación se detallan las ideas principales para desarrollar ese diseño.

5.1. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA

A fin de desarrollar y poner en práctica todas las ideas y conceptos ofrecidos de forma teórica, planteo una Unidad Didáctica para realizar en la asignatura de Educación Física. La expresión corporal es, obviamente, contenido curricular específico de esta asignatura, pero no por ello debe preocupar su desarrollo solo dentro de ésta. Mi planteamiento dentro de la Educación Física tiene como objetivo realizar un primer acercamiento a la Expresión Corporal desde la perspectiva explicada a lo largo de la fundamentación, pero con el objetivo de que los aprendizajes obtenidos, una vez desarrollada la propuesta, sirvan a los alumnos y alumnas para conocerse mejor dentro de otras áreas y por supuesto, en su vida diaria y personal.

Además, será planteado y desarrollado con la ilusión de que sirva como base para que profesionales de otras áreas, conscientes de la importancia de desarrollar el autoconocimiento en los niños y niñas, se conciencien de que el cuerpo, el conocimiento corporal y la expresión corporal son imprescindibles en ese desarrollo.

Por otro lado, esta propuesta didáctica pretende que el alumnado contacte de forma personal y única con su propio cuerpo y pueda así tener un primer contacto con la Expresión Corporal de forma auténtica, divertida, creativa y exitosa, a través del desarrollo de vivencias tanto individuales y personales (enfocadas al “yo”), como colectivas (enfocadas al “otro” y “los demás”).

También he hablado de cómo la naturalidad corporal del ser humano se va mermando progresivamente dentro de la sociedad en la que vivimos, una sociedad que termina por estereotipar nuestros gestos y hace que se pierda la esencia del movimiento corporal. De esta idea nace el interés por preparar una propuesta para alumnos y

alumnas de la menor edad posible, es decir, de aquellos niños y niñas que en la medida de lo posible aún no han adquirido esos estereotipos corporales. Pero si a eso le sumamos la complejidad y abstracción de algunos de los conceptos que se van a tratar, tendremos el segundo ciclo de Educación Primaria como la etapa idónea para desarrollar la Unidad Didáctica.

Como en cualquier propuesta didáctica, la metodología o estrategias metodológicas definirán la forma de impartir nuestra intervención en el aula. Esto supone tener en cuenta principios metodológicos, las metodologías específicas, la organización de los materiales, de los espacios, de los tiempos, el agrupamiento del alumnado y la intervención del maestro o maestra.

La diversidad de estilos de enseñanza contempla los más tradicionales, como son el mando directo o la asignación de tareas; aquellos otros estilos que fomentan la individualización como la enseñanza modular, los programas individuales, la enseñanza recíproca, o los grupos reducidos; aquellos otros estilos que implican activa, creativa y cognitivamente al alumno o alumna, como pueden ser el descubrimiento guiado o la resolución de problemas; y aquellos otros estilos que favorecen la socialización (Contreras, 1998).

Sin embargo, ya no se busca cuál es el mejor estilo de enseñanza, ni se pretende ir recorriéndolos hasta conseguir el más liberal, sino que de manera distinta el estilo o los estilos o retazos de estilos mezclados, se ordenan hacia la consecución de los objetivos educativos.

Debe ser el profesor o profesora de Educación Física quien en sus prácticas intervenga con uno u otro estilo de enseñanza o una combinación de varios de ellos, quien establezca un determinado sistema de tareas instructivo y organizativo en su clase o unas determinadas relaciones o cooperaciones alumnado-profesorado. Intervendrá en el aula después de un proceso reflexivo, práctico y contextualizado sobre sus enseñanzas, los objetivos propuestos, los contenidos seleccionados, el momento de la sesión, horario en que se lleve a cabo, o cualquier otro elemento que pueda tener incidencia en el proceso.

5.2. LA CREATIVIDAD MOTRIZ: PRINCIPIO METODOLÓGICO QUE GUIARÁ LA PROPUESTA

En esta propuesta práctica, se debe responder a la naturalidad y espontaneidad que nos caracteriza como seres corpóreos, ideas sobre las que he venido incidiendo expresamente. La metodología con la que se busca responder a esa dualidad característica del ser humano es la creatividad. En este caso, la creatividad motriz, es decir, la creatividad en los movimientos y la expresión de nuestro cuerpo.

Siendo explícitos, la creatividad motriz se refiere a la capacidad para generar respuestas motoras múltiples, variadas y novedosas ante un estímulo. En otras palabras, «la Creatividad Motriz es la capacidad humana que permite al individuo realizar innovaciones valiosas y resolver innovadoramente problemas de carácter motor» (López Tejada, A., 2005: 23). Además, una de las grandes ventajas de utilizar la creatividad motriz como método de trabajo en la escuela es que todos y todas estamos capacitados para desarrollar esa capacidad, pues como afirma Berstch, J. (1983) «la creatividad es una cualidad o aptitud presente en grado diverso en cada persona, y no sólo en algunos sujetos excepcionales, genios científicos o artísticos reconocidos por todos».

Es por ello que en esta propuesta se parte de un trabajo de expresión corporal que suponga para cada alumno o alumna algo totalmente personal, algo propio y único de su cuerpo. La idea es que nadie puede expresarse corporalmente exactamente igual que yo, del mismo modo que yo no seré nunca capaz de expresarme de forma idéntica a otra persona. Cada persona tiene algo que contar, algo que transmitir. De ahí que la creatividad motriz sea indispensable en esta propuesta metodológica de expresión corporal. «Crear es una forma de expresión que nace de las necesidades esenciales del hombre, de su espíritu» (Berge, I., 1982: 113), y como forma de expresión que es, debe ser tratada con pleno protagonismo.

El maestro, por tanto, se convierte en mero guía sobre el alumnado, alejándose de comportamientos directivos e instructivos. Se pretende ayudar a los niños y niñas a que consigan contar y transmitir aquello que su cuerpo lleva dentro, pero haciendo entender que nunca puede ser el maestro quien espere unas determinadas respuestas, es decir, se trata de estar abiertos a la respuesta plenamente personal e individualizada de cada alumno o alumna, o mejor dicho, de cada cuerpo.

Pero como cualquier metodología de trabajo, la creatividad motriz cuenta con una serie de características que ayudan a conceptualizarlo de forma más explícita. Basándome en los estudios realizados y recogidos por Brack, C. (1989) y por las posteriores conclusiones al respecto realizadas por López Tejeda, A. (2005), quiero enumerar tres características fundamentales:

1. La creación surge a partir de material previamente existente: se trata de formar nuevas estructuras y combinaciones partiendo de una información proveniente de experiencias vividas.
2. Distinción entre creatividad motriz y puesta en práctica motriz: la primera capacidad solo se refiere a la propia invención de un nuevo movimiento, mientras que la segunda se refiere a la ejecución del propio movimiento.
3. La creación de respuestas motoras variadas y únicas se produce en respuesta a un estímulo.

5.2.1. Fases en el proceso creativo

Para tratar de seguir esclareciendo las ideas y conceptos que engloba la creatividad motriz, quiero hacer un sencillo desmenuzamiento de lo que supone cualquier acto creativo en sí mismo. Se trata de estructurarlo en una serie de fases que ayuden a explicar cómo se produce desde que se inicia hasta que termina. Para ello, me aferro a lo establecido por López Tejeda, A. (2005), quien estableció, basándose en múltiples autores, cuatro fases en el proceso creativo:

1. Preparación: el acto creativo se genera como respuesta que trata de satisfacer una necesidad o situación de desequilibrio.
2. Interiorización: se produce prácticamente a la vez que la anterior y consiste en liberar la censura y los prejuicios de la persona. En otras palabras, es una forma latente de actividad y supone además el momento más difícil de esclarecer.
3. Inspiración: es el momento concreto en que una ocurrencia o intuición supone la solución creativa al problema. Se trata de mostrar corporalmente las ideas y sentimientos. Las imágenes que deambulaban por la imaginación de la persona se manifiestan en un movimiento único y coherente.

4. Expresión: es la representación o comunicación del movimiento creado. Se trata de la propia expresión corporal que se ha generado.

Es importante resaltar que estas cuatro fases se suceden muy rápidamente, y que incluso pueden llegar a producirse al unísono la preparación y la expresión. Es este caso estaríamos hablando de un acto de improvisación, donde la interiorización casi no existe en el tiempo y la inspiración irrumpe de forma violenta.

Como se observa en ese proceso creativo motor, el resultado final es una expresión corporal propia y única de cada persona, quien por tanto estará utilizando ese acto motriz expresivo en beneficio de su autoconocimiento, objetivo primordial de este trabajo.

5.2.2. Indicadores de creatividad

Como docente se debe de tener claro qué aspectos nos van a indicar el nivel de creatividad de nuestro alumnado. No podemos conformarnos con una simple apreciación subjetiva, sino establecer parámetros que nos muestren cómo o cuánto de creativos están siendo nuestros alumnos y alumnas.

En ese sentido, pretendo resaltar tres indicadores (López Tejeda, A., 2005: 25-26) que a mi parecer, servirán para valorar el aprendizaje de los niños y niñas y con los que por tanto podré evaluar sus avances durante las sesiones que conforman la Unidad Didáctica que plantearé más adelante. Dichos indicadores son:

1. Originalidad: hace referencia a lo único, lo irrepitable, lo que no tiene precedente, consiguiente ni igual. Realizar un movimiento original quiere decir que al menos para la persona que lo califica ha sido algo único e irrepitable, por lo que encarna unos valores que para otros pueden resultar inadvertidos. He de aclarar que resulta difícil para cualquier evaluador establecer comparaciones entre la totalidad de respuestas emitidas, dado el elevado número de éstas.
2. Flexibilidad: es posiblemente el indicador más definitorio, especialmente por su facilidad de apreciación respecto del anterior. Hace referencia a la capacidad de ofrecer respuestas motrices en diferentes situaciones y antes diferentes estímulos.

3. **Fluidez:** se trata de otro indicador de fácil detección y con carácter cuantificable. Se trata de la capacidad para ofrecer muchas soluciones ante un problema, y en este caso, ofrecer diferentes movimientos en una misma situación y ante un mismo estímulo. Se le denomina también productividad.

Como digo, a través de estos parámetros o indicadores puedo evaluar el nivel de creatividad motriz del alumnado, así como detectar avances a lo largo de todo el proceso. Pero además, y como veremos más adelante, supondrán para los alumnos y alumnas la base para generar un proceso autoevaluativo que les permita asimilar hasta dónde llega su capacidad creativa a través de su cuerpo, por lo que estarán conociendo sus propias posibilidades, conociendo su cuerpo y conociéndose a sí mismos y a sí mismas.

5.2.3. El estímulo creativo: la música

La propuesta va a tratar de despertar y poner en acción la corporeidad de cada alumno y de cada alumna, corporeidad que debe estar siempre presente en todos y todas, pero que se convertirá en especial centro de atención en esta propuesta concreta. Será un trabajo basado en el cuerpo, en su expresión creativa, en la búsqueda de sus emociones, y como consecuencia de todo ello, en la búsqueda y el conocimiento de uno mismo o de una misma. Para que todo ello se desarrolle con éxito, será esencial contar con música como estímulo creativo.

La música constituye un material de apoyo de gran eficacia para generar respuestas corporales naturales, y debemos aprovecharnos de su presencia para tratar de profundizar en la expresión corporal personal y única de cada niño y de cada niña y para trabajar desde la dimensión corporal del cuerpo vivencial y del movimiento libre de todo el alumnado. Es posible que si solo se utiliza la comunicación verbal podamos caer en una zona muy superficial; por ello, la música es imprescindible para trabajar y estimular las emociones y evocar estados de ánimo a los que quizá las palabras no consiguen llegar, y que permitirán traducirse en respuestas propias de la naturalidad y espontaneidad corporal del alumnado.

La selección de la música no se ha hecho de forma aleatoria, sino todo lo contrario. El proceso de selección de cada canción y para cada momento ha sido

profundo y minucioso, con el objetivo de adecuar la música a los objetivos específicos que se persigan en cada momento concreto dentro de las sesiones de la Unidad Didáctica. El criterio general que se ha seguido es el de elegir música que genere el tipo de movimiento y/o expresión que se irá especificando en cada sesión. Así, sonarán ritmos más movidos para generar movimiento libre (primera sesión); alternancia de ritmos rápidos y lentos para el descubrimiento corporal (segunda sesión); y ritmos reggae y sonidos más envolventes para trabajar la expresión corporal más profunda y personal (tercera y cuarta sesión). Aún así, insisto, se contextualizará esta situación en la planificación de cada una de las sesiones.

5.3. UNIDAD DIDÁCTICA

La Unidad Didáctica que ya he introducido anteriormente será explicada y desarrollada a partir de las siguientes ideas y apartados: una localización y justificación legal de la propuesta; la temporalización y estructuración de su contenido; los objetivos que se persiguen; la relación con las competencias básicas del currículum oficial de Educación Primaria; la estructuración y secuenciación de las cuatro sesiones que conforman la Unidad; y por último, y muy importante, el proceso de evaluación a seguir para determinar la consecución de los aprendizajes que se persiguen.

5.3.1. Localización y justificación

Además de perseguir unos objetivos concretos con esta Unidad Didáctica, la propuesta debe estar justificada según el currículum oficial de Educación Primaria. Así, en el currículum oficial de Castilla y León se plantean objetivos a los que responde esta propuesta:

- 1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.*
- 2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.*

De igual forma, en los bloques de contenido del primer ciclo de Educación Primaria, observamos las siguientes referencias:

Bloque 1: Cuerpo, imagen y percepción.

- 1. Toma de conciencia de las sensaciones corporales: discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.*
- 2. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.*

Bloque 3: Actividades físicas artístico-expresivas.

- 1. Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento.*
- 2. Ajuste espontáneo del movimiento a estructuras espacio- temporales sencillas.*

3. *Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.*
4. *Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros.*

5.3.2. Temporalización y estructuración

La Unidad Didáctica está estructurada en cuatro sesiones, con la intención de que se desarrolle a lo largo de dos semanas, es decir, dos sesiones por semana. Todas las sesiones tienen la misma estructura temporal: un tiempo de introducción a la sesión, un tiempo central en que se desarrolla el contenido de la sesión y se construyen los principales aprendizajes, y un tercer tiempo en que reflexionaremos individual y conjuntamente sobre lo sucedido.

1. **Introducción a la sesión:** en todas las sesiones dedicaremos entre 10 y 15 minutos a reunirnos para introducir aquello que vamos a tratar de desarrollar durante la clase. Todo ello a través de preguntas e interrogantes que abrirán la posibilidad de realizar pequeños debates e intercambio de pensamientos e ideas al respecto. Nos va a servir para determinar un punto de partida común, desde el que comenzar a trabajar en cada sesión.
2. **Desarrollo del contenido:** en este apartado me refiero a todas las actividades encaminadas al logro de los objetivos propuestos y al desarrollo de los contenidos establecidos para cada sesión. Supone la parte principal en cada sesión, momento en que se va a dar la mayor parte de los aprendizajes en el alumnado.
3. **Reflexión final:** los últimos 5 o 10 minutos de cada sesión estarán destinados a reflexionar sobre lo acontecido durante el desarrollo del contenido. Es el momento de hacer valoraciones personales y nutrirse de apreciaciones de otros compañeros y/o compañeras, lo que les puede servir indudablemente para reforzar sus aprendizajes e incluso adquirir otros nuevos.

5.3.3. Objetivos

Aunque ya han sido citados de implícitamente a lo largo de toda la propuesta metodológica, conviene mostrar, de forma explícita, los objetivos generales que guiarán el planteamiento y el desarrollo de esta Unidad Didáctica:

- ✓ Descubrir nuestro punto de partida respecto al propio cuerpo y las posibilidades que derivan de él.
- ✓ Conocimiento del propio cuerpo, de sus posibilidades de movimiento y de su capacidad de expresión.
- ✓ Utilizar el movimiento y la expresión corporales de forma creativa para responder a nuestra naturalidad y espontaneidad corporales.
- ✓ Descubrir la expresión más espontánea y vivencial de nuestro cuerpo.
- ✓ Asimilar nuestro cuerpo y nuestra expresión corporal como herramientas para conocerse a uno mismo o a una misma.

5.3.4. Relación con las competencias básicas

Aunque en cualquier propuesta se puede relacionar el contenido con prácticamente todas las competencias básicas que deben desarrollarse en la Educación Primaria, dos de ellas tendrán pleno protagonismo en esta Unidad Didáctica: competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; y autonomía e iniciativa personal.

En cuanto a la primera, esta Unidad Didáctica supone un paso previo a su desarrollo, en el sentido de que la única manera de que el alumnado se encuentre capacitado para conocer e interactuar con el mundo físico que le rodea es conocerse primero a sí mismo o a sí misma, principal objetivo de toda esta propuesta. Por tanto, su principal aportación al desarrollo de esta competencia es la de predisponer al alumnado a su asimilación. Aún así, también ofrecerá momentos en que pueda comenzar a desarrollarse por parte de los niños y niñas. En cuanto a la segunda, la propuesta va a estar basada en respuestas corporales personales y únicas, lo cual fomenta de forma inevitable la autonomía y la iniciativa personal. El alumnado que desarrolle bien las sesiones será aquel que explore en su propio cuerpo y ofrezca una conducta plenamente individual, y por consecuencia, inimitable. Es decir, que el alumnado deberá actuar de forma plenamente autónoma.

5.3.5. Sesiones

PRIMERA SESIÓN: «NOS MOVEMOS LIBREMENTE»

Objetivo específico

- ✓ Establecer el punto de partida de los alumnos y alumnas respecto a su propio cuerpo y las posibilidades de movimiento y expresivas que derivan de él.

Conceptos

1. Todos y todas tenemos un cuerpo del que no podemos desprendernos, por lo que todos y todas somos cuerpo.
2. Debemos desinhibirnos si queremos aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece nuestro cuerpo.

Material

- Canciones
 1. Moving – Macaco
 2. Don't worry, be happy – Bobby McFerrin
 3. Hey Ya! – Outkast
 4. I'm a believer – Smash Mouth
 5. How Bizarre - OMC

Introducción a la sesión (15 min)

Reunidos todos en círculo, tratamos de aterrizar a través de una pregunta para que todos y todas reflexionen:

- «¿Qué significa para vosotros expresión corporal?».

Tratamos de recoger sus ideas en la pizarra para generar un contenido común y opinar acerca de las apreciaciones de todos los compañeros y compañeras.

Desarrollo o parte principal (20 min)

«Me muevo y disfruto» (20 min): como el propio nombre de la sesión indica, buscamos generar en el alumnado movimiento libre. Queremos que hagan con su cuerpo aquello que le parezca a cada uno y a cada una. Para ello, utilizaremos una serie de canciones (apartado de material) que de forma natural incitan a un gran movimiento corporal. Queremos descubrir la naturaleza corporal, de movimiento y de expresión que tiene cada alumno y cada alumna.

Reflexión final (10 min)

Comentamos brevemente lo que hemos hecho hasta el momento y dejamos tiempo para que quien quiera comparta sus valoraciones. A continuación, les planteo que traten de cerrar los ojos e imaginarse moviendo su cuerpo a través de la música. Quiero que retengan esa imagen y traten de plasmarla en un folio a través de un dibujo. Empezarán a dibujarlo en este final de sesión y tendrán que traerlo terminado para la sesión siguiente.

SEGUNDA SESIÓN: «¿QUÉ TIENE NUESTRO CUERPO?»

Objetivo específico

- ✓ Conocimiento de su propio cuerpo, de sus posibilidades de movimiento y de su capacidad de expresión.

Conceptos

1. Tenemos varios segmentos corporales que nos aportan movimiento: cabeza, cuello, tronco, brazos, manos, cadera, piernas y pies.
2. Existen diferentes posiciones corporales desde las que generar movimiento: de pie, sentados, tumbados y moviéndose por el espacio.
3. El movimiento corporal es una forma de interactuar físicamente con nuestros compañeros y compañeras.
4. Descubrimos la capacidad expresiva de nuestro cuerpo cuando observamos el movimiento de nuestros compañeros y compañeras.

Material

- Pegatinas de colores (azules, rojas, verdes y amarillas).
- Cartulinas de colores (azul, roja, verde y amarilla).
- Canciones
 1. Walk on the wild side – Lou Reed
 2. Love Shack – The B-52's
 3. Brown Eyed Girl – Van Morrison
 4. Waka Waka – Shakira
 5. Amigos para siempre – Los Manolos

Introducción a la sesión (10 min)

Reunidos en círculo, solicitaré voluntarios para contarnos su dibujo. Se trata de que expliquen por qué han dibujado lo que han dibujado.

Desarrollo o parte principal (20 min)

A través de la música de esta sesión, se busca que el alumnado descubra diferentes posibilidades de movimiento a través de su cuerpo.

«**Variedad de movimientos**» (**canción 1, 2 y 3**): mientras suena la música, les propondré que experimenten con diferentes partes del cuerpo (cabeza, brazos, piernas, manos, pies, tronco y cadera) y a través de diferentes posturas corporales (de pie sin moverse, sentados, tumbados y moviéndose por el espacio). La música seleccionada alterna entre ritmos lentos y otros más dinámicos para abarcar así todas las posibilidades de movimiento posible. En cualquier caso, son canciones que tratan de llegar a los alumnos y provocar que se concentren profundamente en sus movimientos.

Iré poniendo pegatinas en la frente a quienes estén tomándose la actividad más en serio. El tomar la obtención de pegatina como un premio hará que quienes se lo estén tomando a broma o no estén haciendo las cosas como se ha indicado terminen respondiendo ante la actividad. El objetivo es terminar poniendo pegatinas de cuatro colores a partes iguales (azul, rojo, verde y amarillo). Al terminar, deberán juntarse por colores en las cuatro zonas señalizadas con una cartulina del color correspondiente.

«**Movimiento por grupos**» (**canciones 4 y 5**): colocados ya en cuatro grupos según el color, reproducimos dos canciones muy movidas que invitan rápidamente al movimiento. Yo iré diciendo un color, dos, tres, o los cuatro. El color o colores que diga en cada momento son los que deben moverse a través de la música, mientras los demás observan e intentan descubrir en los compañeros y compañeras diferentes maneras de moverse. Trataremos de que utilicen todo tipo de partes del cuerpo y de posibilidades motrices (recordar actividad anterior) y que se den cuenta de que todas son válidas.

Reflexión final (10 min)

Dejamos que quien lo desee haga su propia valoración acerca de lo que ha experimentado durante la sesión. A continuación, abrimos un breve debate planteando las siguientes preguntas: ¿Existe una sola manera de moverse, o cada persona puede aportar algo diferente? ¿De todas las formas que hemos planteado, en qué situación os sentís más a gusto?

TERCERA SESIÓN: «MI CUERPO EXPRESA»

Objetivo específico

- ✓ Descubrir expresiones corporales únicas y creativas a través de la idea cuerpo-movimiento.

Conceptos

1. Una vez observado, es la auto-experimentación la que nos confirma la capacidad expresiva de nuestro cuerpo y de sus movimientos.
2. Esa capacidad expresiva de nuestro propio cuerpo es única e irrepetible. Nadie se mueve y se expresa igual que lo hago yo.

Material

- Tantos aros como alumnos y alumnas haya.
- Canciones
 1. How Bizarre – OMC
 2. Wonderful World, Beautiful People – Jimmy Cliff
 3. Angel – Shaggy, Rayvon
 4. Pass The Ducchie – Musical Youth
 5. Sweat (A la la la la long) – Inner Circle
 6. Over the Rainbow – Israel Kamakawiwo

Introducción a la sesión (10 min)

Nos reunimos en círculo y entre todos tratamos de recordar lo que hicimos en las dos sesiones anteriores. Es bueno que todos aporten algún dato al respecto para que nadie se pierda en la dinámica que estamos siguiendo.

Desarrollo o parte principal (25 min)

En esta propuesta concreta se busca máxima creatividad en el alumnado. Tienen que concentrarse en la música y tratar de contarnos lo que sienten a través del cuerpo. Se debe resaltar a los alumnos que el trabajo de esta sesión es individual.

«**Me concentro y me expreso**» (25 min): repartidos por todo el gimnasio, cada alumno y cada alumna se colocará dentro de un aro. Se les explica que aunque se pretende que cada uno se mueva libremente, los aros deben ser el punto de referencia para que no se junten entre ellos ni molesten a otros compañeros, de forma que así se concentrarán en la tarea a realizar. Esta tarea consiste en cerrar los ojos y dejarse llevar a través de la música. Dentro de los límites espaciales individuales, deben concentrarse

(muy importante) y sentir lo que la música les pide, es decir, aquello que la música le pide al cuerpo. Dado que es un tiempo bastante largo, haré pequeñas paradas si tras la evolución de la actividad me pareciera pertinente para mejorar el rendimiento del grupo.

La música seleccionada para esta sesión consiste en ritmos pertenecientes a la música reggae o muy similares a ella. Son ritmos que animan a un continuo movimiento, pero que también incitan a la concentración y la relajación, lo que ayudará a indagar en uno mismo y a conseguir el propósito de la sesión.

Reflexión final (10 min)

Hoy más que nunca, quiero que voluntariamente y levantando la mano, me cuenten que han sentido durante estos 25 minutos de música y expresión. Quiero saber qué hacían con su cuerpo, qué les sugería la música, qué les ha pasado por la cabeza durante ese rato.

CUARTA SESIÓN: «MI CUERPO SABE EXPRESAR AUN MÁS»

Objetivos específicos

- ✓ Llevar el cuerpo a su expresión más espontánea y vivencial.
- ✓ Promover el autoconocimiento a través del conocimiento y la expresión corporales.

Conceptos

1. Todo lo que pienso o siento en cada momento, puedo expresarlo a través de mi cuerpo. Por tanto, hay una relación directa entre lo que pienso o siento y lo que expreso.
2. El autoconocimiento es conocer lo que uno es: si todos somos cuerpo, conociendo mi cuerpo (su movimiento y expresión) me estoy conociendo a mí mismo.

Material

- Tantos aros como alumnos y alumnas haya.
- Canciones
 1. Intro – The XX
 2. Where is the love – The Black Eyed Peas
 3. Streets of Philadelphia – Bruce Springsteen
 4. Waiting on a friend – The Rolling Stones

5. Desert Rose – Sting
6. Over the Rainbow – Israel Kamakawiwo

Introducción a la sesión (10 min)

Como días anteriores, nos sentaremos en círculo y entre todos comentaremos lo realizado hasta el momento. Además, volveré a proponer que algún voluntario nos cuente el dibujo que había realizado.

Desarrollo o parte principal (20 min)

En la línea de la sesión anterior, volvemos a situar aros por todo el gimnasio para que cada alumno y alumna se meta en uno (más o menos) para realizar la actividad. Se pretende que continúen moviéndose y expresándose corporalmente, pero esta vez a través de un tipo de música mucho más profunda. Sonarán ritmos lentos y muy envolventes que susciten la afloración de pensamientos y sentimientos, para ser traducidos durante la actividad en expresiones únicas de cada alumno y/o alumna. Para ayudar a concentrarse aún más, en vez de mandar cerrar los ojos, daremos un pañuelo a cada uno para que se los venden y asegurar así máxima concentración durante la actividad completa.

Reflexión final (10 min)

Como en días anteriores, quiero que voluntariamente hagan valoraciones sobre lo vivido en la sesión de hoy. Qué han imaginado mientras se movían, qué suscitaba en ellos la música o qué diferencias han notado respecto a clases anteriores son algunas de las ideas que pueden orientarles al respecto.

A modo de análisis global (aunque muy limitado de tiempo), propongo que cada uno haga las valoraciones que crea oportunas respecto a estas últimas cuatro sesiones en torno a la Expresión Corporal.

5.3.6. Evaluación

La evaluación constituye posiblemente el proceso más importante dentro del desarrollo de una Unidad Didáctica. Es importante que el sistema de evaluación escogido consiga dar respuesta a los aprendizajes propuestos, es decir, que una vez desarrollada esta fase quede claro el nivel de adquisición, en cada alumno y alumna, de los contenidos planteados.

Para llevar a cabo este proceso quiero exponer, por una lado, el sistema de evaluación que pretendo seguir, constituido éste por una fase de observación y por varios momentos autoevaluativos, y por otro, los criterios de evaluación que considero que se ajustan a los contenidos planteados.

Fase de observación

La valoración de los aprendizajes adquiridos en esta Unidad Didáctica exige un seguimiento completamente continuo durante el desarrollo de las sesiones. Por tanto, será la observación la principal herramienta evaluadora. La parte de desarrollo o principal de cada sesión debe ser un momento de máxima concentración por mi parte para tratar de captar los mensajes corporales que ofrecen los alumnos y las alumnas.

Por otro lado, todos los momentos de debate y de reflexión conjunta tienen como objetivo descubrir aprendizajes que se me pueden haber escapado tras la fase de observación.

Los criterios de evaluación se ajustarán a los objetivos planteados. No exento de una notable subjetividad, debo ser suficientemente profesional para captar, en todos y cada uno de ellos y de ellas, la adquisición de los objetivos y contenidos planteados, tanto de forma general, como de forma específica en cada una de las sesiones.

Aún así, cada una de las éstas debe contar con un sistema de evaluación específico que asegure la comprobación de la adquisición de los aprendizajes planteados, y que responden directamente al cumplimiento de los objetivos y al desarrollo de los contenidos.

Momentos autoevaluativos

Tan importante como la observación que yo realice sobre el alumnado durante el desarrollo de las sesiones, será la autoevaluación del alumnado sobre sus propios aprendizajes. Aunque como maestro seré yo quien haga unas valoraciones finales sobre cada alumno y cada alumna, son ellos mismos y ellas mismas los que van a contar y transmitir todo lo que han aprendido a lo largo de estas cuatro sesiones.

Todo ello se realizará a través de cuatro fichas, una para cada sesión. Al finalizar cada sesión se les dará una ficha para que rellenen en su casa y la traigan y entreguen en la próxima sesión. Las fichas están constituidas de la siguiente manera:

- Ficha 1 - «Nos movemos libremente» (*anexas*): los alumnos y alumnas deberán describir todos los movimientos que recuerdan haber realizado y qué movimientos no han llegado a realizar por temor por vergüenza. Además, deberán seleccionar una serie de ítems, de una lista de posibles, que darán una idea de su nivel de desinhibición y creatividad corporal.
- Ficha 2 - « ¿Qué tiene nuestro cuerpo? » (*anexas*): en esta ficha deberán enumerar, por un lado, las partes del cuerpo con las que hayan realizado movimientos, y por otro, posiciones corporales desde las que se hayan movido. Además, deberán reflexionar acerca de los movimientos corporales de otros compañeros y/o compañeras y sobre las sensaciones que les ha generado el movimiento corporal en un ambiente grupal y de interacciones con los demás y las demás.
- Ficha 3 - «Mi cuerpo expresa» (*anexas*): en esta ficha se pretende que a través de un par de preguntas reflexionen sobre la relación entre sus sentimientos y sensaciones y los movimientos corporales con los que expresarlos. Además, sus respuestas ofrecerán una idea sobre el carácter único e irrepetible de sus expresiones.
- Ficha 4 - «Mi cuerpo sabe expresar aún más» (*anexas*): en la ficha de esta última sesión deberán reflexionar sobre aspectos muy parecidos a la sesión anterior, además de hacer un pequeño análisis global de todo lo sentido, expresado y

aprendido a lo largo de toda la unidad didáctica. Será el momento también de reflexionar sobre aquello que han aprendido de ellos mismos y/o de ellas mismas, es decir, sobre el nivel de autoconocimiento.

Criterios de evaluación

Tanto la fase de observación durante el desarrollo de las sesiones como la información recogida en las fichas de autoevaluación deben ser las herramientas que permitan al maestro determinar la adquisición de los contenidos y objetivos planteados inicialmente. Para ello, se valorará si se cumplen o no los siguientes criterios de evaluación (los cuáles responden a esos contenidos y objetivos):

Primera sesión: «Nos movemos libremente»

1. Se hace consciente de la existencia y presencia de su propio cuerpo y del de los demás y las demás.
2. Consigue desinhibirse para mover su cuerpo de forma libre.

Segunda sesión: «¿Qué tiene nuestro cuerpo?»

1. Reconoce y efectúa movimientos con los segmentos corporales: cabeza, cuello, tronco, brazos, manos, cadera, piernas y pies.
2. Efectúa movimientos desde distintas posiciones: de pie, sentado, tumbado y moviéndose por el espacio.
3. Reconoce que a través del movimiento corporal interaccionamos con otros compañeros y compañeras.
4. Reconoce expresiones corporales al observar el movimiento de otros compañeros y compañeras.

Tercera sesión: «Mi cuerpo expresa»

1. Trata de expresar a través de su cuerpo y de sus movimientos.
2. Reconoce que hay expresiones únicas e irrepetibles de su propio cuerpo.

Cuarta sesión: «Mi cuerpo sabe expresar aún más»

1. Es espontáneo o espontánea y creativo o creativa a la hora de moverse y expresar corporalmente.
2. Convierte sus sentimientos y/o imaginaciones en movimientos y expresiones corporales.
3. Está utilizando la expresión corporal de su cuerpo para conocerse a sí mismo o a sí misma.

Evaluación final

Una vez realizados los procesos de observación y autoevaluación, se debe realizar el proceso de evaluación final. El cumplimiento de los criterios de evaluación citados anteriormente definirá el nivel de adquisición de los contenidos propuestos y el nivel de consecución de los objetivos establecidos. A través de este análisis global, debo determinar el nivel de creatividad adquirido y desarrollado, determinado éste por los tres indicadores ya explicados: la originalidad, la flexibilidad y la fluidez.

5.3.7. Líneas futuras

Una vez elaborada la propuesta didáctica, y reflexionando en torno sus repercusiones educativas tras su posible realización en cualquier centro escolar, me gustaría resaltar alguna líneas futuras que progresivamente pueden hacer que este proceso de instauración de la expresión corporal como un componente esencial dentro de la educación integral de los niños y niñas, siga cogiendo fuerza dentro del ámbito educativo. Son las siguientes:

- Elaborar una Unidad Didáctica con más sesiones, de manera que los contenidos tratados en cada una de las cuatro que yo he propuesto, puedan ser desarrollados con más especificidad a lo largo de dos o más sesiones.
- Adaptar los objetivos y contenidos a otros ciclos de Educación Primaria y Educación Infantil para provocar que la Expresión Corporal esté presente, como contenido educativo, en todas las etapas escolares.
- Realizar adaptaciones curriculares a través de las cuales la Expresión Corporal se profile como contenido obligatorio dentro de todas las materias escolares de Educación Primaria.

6. CONCLUSIONES

Una vez elaborada toda la propuesta didáctica y vista su relación con los fundamentos teóricos desarrollados, es momento de cerrar este trabajo a través de una serie de conclusiones educativas que respondan y den coherencia a los objetivos que propuse cuando inicié este trabajo. Dichas conclusiones son:

- Queda fundamentado que para responder a la realidad corporal (personal y socialmente) de los niños y niñas, la expresión corporal debe ser protagonista en toda su etapa educativa.
- La creatividad motriz como metodología de trabajo genera el ambiente propicio para que el alumnado ofrezca respuestas únicas e irrepetibles, respondiendo así a la naturalidad y espontaneidad corporal del ser humano.
- La música es un estímulo motriz muy eficaz para generar esas respuestas únicas e irrepetibles.
- La afloración de pensamientos, sentimientos o emociones a través de la expresión corporal corroboran la necesidad de concebir cuerpo y alma como una unidad funcional indivisible.
- La Educación Física escolar es solo una de las muchas materias o disciplinas que deben responder a la realidad corporal del alumnado a través de trabajos de expresión corporal.
- Como consecuencia de la concepción de cuerpo y alma como unidad funcional, es necesario un trabajo de conocimiento corporal si queremos que el alumnado consiga expresarse corporalmente y llegar así a la fase de autoconocimiento.
- La expresión corporal es solo una posibilidad más dentro de los múltiples elementos que influyen en el autoconocimiento de los niños y niñas.
- La Educación Física debe aprovechar su naturaleza corporal para convencer a profesionales de otras materias o disciplinas de la relevancia de la expresión corporal en el proceso de autoconocimiento del alumnado.

7. BIBLIOGRAFÍA

Arteaga Checa, M., Viciano Garófago, V., Conde Caveda, J. (1991), **Desarrollo de la expresividad corporal**, Barcelona.

Ajuriaguerra, J. (1972), **Manual de Psiquiatría Infantil**, Ed. Masson S.A.

Berge, I. (1982), **Vivir tu cuerpo, Para una pedagogía del movimiento**, Ed. Narcea S.A., Madrid.

Bertsch, J. (1983), **La créativité motrice**. EPS (181)

Bisquerra, R., (2000), **Educación emocional y bienestar**, Ed. Paidós, Barcelona.

Bores Calle, N. y García Monge, A. (2004), **La expresión corporal en la educación física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica**, *Revista El Patio n°1*, pp. 40-60.

Bucher, H. (1976), **Estudio de la personalidad del niño a través de la exploración psicomotora**, Ed. Torey-Manson.

Castañer, M. y Camerino, O. (2004), **Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas**, Inefc-Lleida.

Contreras Jordan, O.R. (1998), **Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista**, Inde, Barcelona.

Gardner, H. (1983), **Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences**. Estados Unidos.

Goleman, D. (1996), **Inteligencia emocional**, Ed. Kairós, Barcelona.

Le Boulch, J. (1986), **La Educación por el movimiento en la edad escolar**, Ed. Paidós Ibérica, S.A., Barcelona.

López Tejeda, A. (2005), **Apuntes Educación Física y Deportes**, Facultad de Formación del Profesorado, Universidad de Extremadura. 20-28.

Lora Risco, J. (1992), **La Educación Corporal**, Ed. Paidotribo S.A., Barcelona.

Martín, Bravo C., Navarro Guzmán J.I. (2010), **Psicología de la educación para docentes**, Ed. Pirámide Madrid.

Mateu, M., Durán, C., Troguet, M. (1992), **1000 ejercicios juegos aplicados a las actividades corporales de expresión, Volumen I**, Ed. Paidotribo, Colección Deporte, Barcelona.

Merleau-Ponty, M. (1993), **Fenomenología de la percepción**, Ed. Planeta-De Agostini S.A., Barcelona.

Mosston, M. (1978), **La enseñanza de la Educación Física. Del comando al descubrimiento**, Ed. Paidós, Buenos Aires.

Pick y Vayer (1997), **Educación Psicomotriz y retraso mental**, Ed. Científico-Médica.

Waissman, B. (2004), **Movimiento auténtico: Mover el Cuerpo, Mover el Alma**, Madrid.

8. ANEXOS

FICHA 1 - «NOS MOVEMOS LIBREMENTE»

Describe todos los movimientos que recuerdas haber realizado.

¿Has dejado de hacer algún movimiento por temor o vergüenza? Describe cuáles y por qué.

Marca con una X aquellas afirmaciones que crees que se corresponden con tus acciones durante la sesión.

1. He realizado todos los movimientos que me han ocurrido
2. He tenido que pensar bien cada movimiento que realizaba
3. He tenido que mirar a los demás para copiar movimientos
4. Me he sentido completamente libre durante la sesión
5. He sido repetitivo con mis movimientos
6. He realizado gran variedad de movimientos
7. Me he apoyado en materiales del gimnasio para realizar movimientos

FICHA 2 - « ¿QUÉ TIENE NUESTRO CUERPO »

Enumera las partes del cuerpo con las que has realizado movimientos y añade alguna más que se te haya ocurrido a ti.

Enumera las posiciones corporales desde las que has realizado movimientos y añade alguna más que se te haya ocurrido a ti.

Recuerda a algún compañero o compañera mientras se movía y explica qué hacía con su cuerpo y que te sugerían a ti sus movimientos.

Al moverte con tu cuerpo, ¿sentías que estabas sólo o que había un ambiente de movimiento grupal? ¿Has hecho movimientos junto a otros compañeros o compañeras?

FICHA 3 - «MI CUERPO EXPRESA»

En general, ¿qué has sentido y/o imaginado durante la sesión?

Trata de explicar cómo has convertido esos sentimientos e imaginaciones en movimientos y expresión corporales.

FICHA 4 - «MI CUERPO SABE EXPRESAR AÚN MÁS»

En general, ¿qué has sentido y/o imaginado durante la sesión?

Trata de explicar cómo has convertido esos sentimientos e imaginaciones en movimientos y expresión corporales.

¿Qué has descubierto en ti a lo largo de esta sesión y de las anteriores? ¿Qué sabes que antes no sabías?

Marca con una X aquellas ideas para las que crees que te ha servido estas sesiones de Expresión Corporal.

1. Disfrutar más de mi cuerpo
2. Relacionarme con los demás
3. Crear nuevos movimientos
4. Conocer mejor mi cuerpo
5. Expresar sentimientos con mi cuerpo
6. Conocerme mejor a mí mismo
7. No me ha servido para nada