

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



# Fundamentación teórica y propuesta de intervención sobre Expresión Corporal orientada al trabajo emocional

---

*Facultad de educación de Palencia*

*Autor: Roberto Levas Peláez*

*Tutor: Lucio Martínez Álvarez*

*Curso académico 2013-2014*

*Trabajo Fin de Grado*

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.

## **INDICE**

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	8
□ Objetivos de la fundamentación teórica: .....	8
□ Objetivos de la propuesta de intervención.....	8
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b> .....	9
<b>4. MARCO TEÓRICO</b> .....	12
<b>4.1 LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA</b> .....	12
<b>4.2 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE “EXPRESIÓN CORPORAL..</b>	14
<b>4.3 EJES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL</b> .....	16
<b>4.3.1 LA COMUNICACIÓN NO VERBAL</b> .....	17
<b>4.3.2 LOS GESTOS</b> .....	23
<b>4.3.3 EL CUERPO</b> .....	25
<b>4.3.4 LA VOZ</b> .....	26
<b>4.3.5 LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS</b> .....	28
- <i>Clasificación de las emociones</i> .....	30
- <i>Rasgos corporales de las emociones</i> .....	32
- <i>La música y la danza</i> .....	34
<b>5 CONTENIDOS DE EXPRESIÓN CORPORAL</b> .....	37
<b>6 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	40
6.1 <i>Introducción</i> .....	40
6.2 <i>Localización en el currículum</i> .....	41
6.3 <i>Objetivos</i> .....	42
6.4 <i>Contenidos</i> .....	43
6.5 <i>Competencias básicas</i> .....	43
6.6 <i>Metodología</i> .....	44
6.7 <i>Sesiones</i> .....	45

<i>Sesión 1: Toma de conciencia del movimiento y la tensión corporal.....</i>	45
<i>Sesión 2: Conquista del espacio y rasgos emocionales .....</i>	46
<i>Sesión 3: El ritmo corporal, sonidos, sensaciones y emociones.....</i>	48
<i>Sesión 4: Nuestro mundo personal.....</i>	50
<i>Sesión 5: El lenguaje comunicativo .....</i>	51
<i>Sesión 6: Nos expresamos a través del movimiento y los gestos .....</i>	52
<i>Sesión 7: Nuestro cuerpo creativo .....</i>	53
<i>Sesión 8: Elaboración de una coreografía en grupo .....</i>	54
<b>6.8 Organización .....</b>	<b>56</b>
<b>6.9 Temporalización .....</b>	<b>57</b>
<b>6.10 Evaluación .....</b>	<b>59</b>
<b>6.10.1 Criterios de evaluación .....</b>	<b>59</b>
<b>6.10.2 Técnicas de evaluación.....</b>	<b>59</b>
<b>6.10.3 Instrumentos de evaluación .....</b>	<b>60</b>
<b>6.11 Interdisciplinariedad del proyecto.....</b>	<b>60</b>
<b>6.12 Temas transversales.....</b>	<b>61</b>
<b>6.13 Tratamiento de la diversidad.....</b>	<b>61</b>
<b>7 CONCLUSIONES.....</b>	<b>62</b>
<b>8 BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>65</b>

## **INDICE DE TABLAS**

<b>TABLA 1: SÍNTESIS DE LAS CORRIENTES DE EXPRESIÓN CORPORAL (ORTIZ 2002, P. 67) .....</b>	<b>16</b>
<b>TABLA 2: NIVELES GESTUALES (KOSTOLANY 1977, P.45).....</b>	<b>23</b>
<b>TABLA 3: LA FORMA DE LOS GESTOS (KOSTOLANY 1977).....</b>	<b>24</b>
<b>TABLA 4: LAS FORMAS DE ANDAR (KOSTOLANY 1977) .....</b>	<b>25</b>
<b>TABLA 5: TIPOS DE SONIDOS VOCALES (LEARRETA, SIERRA Y RUANO 2005) .....</b>	<b>27</b>
<b>TABLA 6: CUADRO- RESUMEN SOBRE LAS DEFINICIONES DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.....</b>	<b>29</b>
<b>TABLA 7: CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES (BISQUERRA 2000, P.91).....</b>	<b>31</b>
<b>TABLA 8: RASGOS CORPORALES DE LAS EMOCIONES (RUANO 2003).....</b>	<b>34</b>

<i>TABLA 9: CALIDADES DEL MOVIMIENTO (TOMADO DE LEARRETA, UDIAS Y ASENSIO 2009)..</i>	36
<i>TABLA 10: LA ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE EXPRESIÓN CORPORAL (LEARRETA, RUANO Y SIERRA 2005).....</i>	40
<i>TABLA 11 LISTA DE CONTROL .....</i>	60

### ***INDICE DE ILUSTRACIONES***

<i>ILUSTRACIÓN 1: MODELO SISTÉMICO DE LA MOTRICIDAD (1996) .....</i>	30
<i>ILUSTRACIÓN 2: JERARQUÍA DE LAS EMOCIONES (DAMASIO2005, P. 46 SS).....</i>	32

## **RESUMEN**

El Trabajo de Fin de Grado que se presenta es una fundamentación teórica destinada a la formación del profesorado en el ámbito de la Expresión corporal y una propuesta de intervención educativa basada en el mismo tema destinada a cuarto curso de Educación Primaria.

La propuesta de intervención está orientada al trabajo emocional del alumno dentro de la clase de Educación Física. Se llevará a cabo mediante sesiones en las que el alumno deberá manejar en diversas situaciones sus emociones, indagando en su interior e identificando tanto sus propias emociones como las de sus compañeros.

Para respaldar las sesiones se ha elaborado una fundamentación que identifica los elementos expresivos más importantes y los relaciona con el estado emocional y anímico del alumnado, proporcionando al profesor una referencia para interpretar la emocionalidad de las clases y así poder adaptar su modo de actuación.

## **PALABRAS CLAVE**

Emociones, sentimientos, expresión corporal, elementos expresivos, Educación Física.

## **ABSTRACT**

This work is a theoretical basis for the training of teachers in Body Language and a didactic unit on the same topic aimed at fourth year of Primary Education.

The didactic unit works emotional education in Physical Education. Students during the sessions will experience different emotions and will identify emotion in others.

The theoretical basis explains the most important expressive elements and related to the emotional state of the student.

## **KEYWORDS**

Emotions, Feelings, Body Language, expressive elements, Physical Education.

## 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo está compuesto por una fundamentación que proporciona información al educador en el ámbito de la expresión corporal recopilando los elementos más característicos dentro de una clase de Educación Física y los asocia a un estado emocional. Para completar el trabajo se presenta una propuesta de intervención que pretende desarrollar un trabajo emocional en los niños y niñas de 4º de Educación Primaria.

Este trabajo está documentado en diferentes autores relevantes en el ámbito de la expresión corporal como son: Marta Shinca, Patricia Stokoe, Kiki Ruano, María del Mar Ortiz, Marta Castañer, Tomás Motos, Begoña Learreta, etc., así como con el currículo de Educación Primaria. También me he ayudado de una propuesta menos elaborada llevada a cabo durante mi Prácticum II, la cual me ha servido para adaptar con mayor precisión las actividades a la edad a la que van destinadas.

En este trabajo se pueden diferenciar seis bloques principales:

En primer lugar los objetivos, que marcarán las metas del trabajo. En este caso diferenciamos entre los objetivos de la guía docente y los de la propuesta de intervención.

En segundo lugar se encuentra la justificación, que explica las razones de por qué es interesante elaborar este TFG.

En tercer lugar, un marco teórico que hará un recorrido por la expresión corporal situándola dentro del currículum oficial y definiéndola de forma precisa. A continuación se centra en los ejes de la expresión corporal que son: la comunicación no verbal, los gestos, el cuerpo y la voz, haciendo un análisis detallado de cada uno de ellos y estableciendo enlaces entre los diferentes rasgos que se dan en cada uno y la personalidad de los alumnos.

En la parte final del marco teórico se encuentra un apartado destinado a las emociones y los sentimientos que como se dice en el trabajo, sería la línea futura de investigación. En este apartado se hace un recorrido clasificando las emociones y sus rasgos más característicos.

En cuarto lugar está la propuesta de intervención, la cual está basada en el marco teórico ofrecido.

En quinto se encuentran las conclusiones, donde volveremos a los objetivos propuestos y veremos su grado de cumplimiento.

En sexto y último lugar, se encuentra la bibliografía correspondiente utilizada para documentar el trabajo.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos se diferenciarán en dos tipos; los relacionados con la fundamentación y los que tienen que ver con la propuesta de intervención:

### Objetivos de la fundamentación teórica:

1. Proporcionar al profesorado una fundamentación que refleje los elementos expresivos más significativos de la Expresión Corporal y establezca una relación entre los rasgos de los elementos y la personalidad de los alumnos.
2. Planificar una propuesta de intervención respaldada por la base teórica dada.
3. Manejar la bibliografía más importante sobre Expresión Corporal aplicada a la Educación Primaria.
4. Reforzar los fundamentos de la Expresión Corporal.
5. Concienciar al profesorado de la importancia de la Expresión Corporal en Educación Primaria.

### Objetivos de la propuesta de intervención

1. Identificar los elementos más expresivos del cuerpo y su utilización para emitir mensajes claros.
2. Establecer una construcción progresiva y gradual de los contenidos expresivos para una correcta comprensión.
3. Constatar la presencia de la Expresión Corporal en nuestra vida cotidiana y transmitir al alumno la importancia de la misma.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La línea de investigación de este trabajo es la formación del educador en el campo de la Expresión Corporal. Se pretende profundizar en la identificación y aplicación de los elementos expresivos más importantes del cuerpo para poder llevar a cabo unidades didácticas sobre este contenido.

Este trabajo abre una vía una línea de investigación que es la del trabajo emocional, que se trata a lo largo de este trabajo como complemento y no como objeto principal de estudio.

El potencial educativo de la Expresión Corporal es muy amplio, pero a día de hoy, basándome en mis experiencias durante el Prácticum I y II, he llegado a la conclusión de que no existe una relación directa entre el potencial educativo de la expresión corporal y su utilización en el aula., pasando a tener una presencia circunstancial. Todavía sigue vigente la idea de Bores y Díaz Crespo (1993) sobre una deportivización del currículum, que se refiere a que pese a que el currículum oficial se abre a muchos contenidos, en la práctica el deporte sigue primando, mientras que la Expresión Corporal, que era uno de los grandes cambios introducidos por la LOGSE y ratificados por la subsecuentes leyes educativas, tiene una posición marginal.

Esta situación puede deberse a factores como: el desconocimiento, la poca formación frente a este campo y los pocos recursos formativos. Todo esto hace que el aspecto expresivo se relegue a un segundo plano, a pesar de que el currículum nos pide su tratamiento. Probablemente sea el miedo a lo desconocido lo que nos asuste y provoque que pasemos de largo ante este contenido o lo llevemos a cabo de la manera superficial, sin sentido ni finalidad definida. Por ello, uno de los principales objetivos de este TFG tiene la intención de ayudar en la formación de los educadores y cada vez se sientan más dispuestos a integrar este contenido en la educación formal. La razón por la cual no se lleva a la práctica la Expresión Corporal puede tener que ver con la procedencia de los estudiantes que cursan el grado en Educación Primaria. La mayoría de estos estudiantes, entre los cuales me incluyo, tienen una identidad deportiva ya que están muy relacionados con ambientes deportivos. Esta relación les condiciona sus propuestas didácticas como profesionales y en mi caso, existe una laguna formativa que solo se ha visto cubierta por una asignatura en la carrera de un valor de seis créditos.

Con este TFG he pretendido comprender y entender un poco más en las ideas de la la Expresión Corporal y proporcionar a los docentes unos fundamentos teóricos que les permitan ir perdiendo el desconocimiento y el miedo para llevar a cabo sus propuestas didácticas.

La Expresión Corporal tiene un valor adicional porque está ligado con la emocionalidad (aunque bien cabe decir que la Expresión corporal se puede centrar en otros campos, como el de la relajación, la danza, etc.), y esta relación me ha llevado a decidirme por este tema. Debido a la relación que tengo con ambientes deportivos, tanto con niños como con adultos he podido ver un sinfín de emociones y respuestas hacia las situaciones que se van planteando. Esto me ha hecho ir fijándome en cómo las personas van reaccionando de diversas formas ante los mismos actos. Un ejemplo sencillo, un equipo pierde un partido; hay personas que se sienten frustrada; otras furiosas con el árbitro; algunas impotentes porque debieron hacer más, etc. En cambio otras están orgullosas del equipo, intentan levantar el ánimo de sus compañeros, buscar una perspectiva positiva, etc. El ámbito deportivo está cargado de emocionalidad, y eso me ayudó a darme cuenta de que tanto los deportes como los juegos van mucho más allá de lo motriz, ya que las relaciones sociales toman un protagonismo muy fuerte provocando rechazos, sentimientos de grupo... o incluso a nivel de autoconcepto, vergüenza, orgullo de lograr algo, decepción personal, etc.

Por ello, surgió la idea de dirigir mi propuesta a 4º curso de Educación Primaria. Tras mi experiencia en prácticas, he podido observar que en cuarto curso hay un salto madurativo en los alumnos. Se empiezan a ver sentimientos que hasta entonces estaban desaparecidos: como la vergüenza, la rabia acentuada en la derrota (no una simple rabieta), asociaciones en los equipos para un objetivo común, rechazo a trabajar con ciertos compañeros... por ello es por lo que opté por cuarto curso, ya que se puede decir que es cuando comienzan a surgir emociones y sentimientos que les acompañarán a largo de su proceso de maduración.

El trabajo está basado en una fundamentación que servirá al profesorado para tener un mayor conocimiento del término Expresión Corporal, así como de todos los elementos expresivos del cuerpo. Además ayudará al docente a identificar el estado anímico y emocional de su alumnado, algo que servirá de gran ayuda a la hora de planificar y modificar nuestras sesiones y unidades didácticas para adaptarlas al momento en el que se

encuentra la clase. Una vez detectado el estado de la clase, podremos llevar a cabo nuestra unidad, y para eso, se propone una propuesta de intervención que se basa en el marco teórico proporcionado.

Para entender el porqué analizar la emocionalidad del alumno en las clases de Educación Física y no en otras asignaturas, es importante que tengamos en cuenta que el grado de emocionalidad está sujeto al control. Un “cuerpo silenciado” en un pupitre tiene menos emocionalidad que un cuerpo en movimiento, abierto a todo tipo de estímulos como los que se dan en la clase de Educación Física. Por ello, el alumno está expuesto a situaciones de placer, vergüenza, nerviosismo... algo que dispara su emocionalidad. Ciertamente es que el profesor trabaja con planes o sesiones, pero también trabaja con la interpretación directa de la realidad, y para realizar una buena apreciación el docente ha de tener ciertos conocimientos.

Personalmente he entendido la emoción en dos niveles, el primero, el nivel analítico, es destinado a los docentes, donde buscamos el análisis que permita entender dicho estado emocional de los alumnos en cada momento. Y un segundo nivel, el nivel práctico, que es en el que se encuentran los alumnos, y es en ese nivel donde se produce el desarrollo emocional a través de las diferentes sesiones.

Ambos niveles están estrechamente relacionados, de ahí la respuesta a por qué es interesante este Trabajo Fin de Grado. Por un lado se aporta una base para que el docente conozca a nivel emocional a su clase y pueda así realizar una planificación adaptada. Por otro lado, una vez hecho el análisis, se proporcionan los elementos más significativos entorno al ámbito de la Expresión Corporal en relación al trabajo emocional y una propuesta de intervención orientada al trabajo emocional.

Por último, resaltar que es de vital importancia que los docentes que quieran llevar a cabo propuestas semejantes a la que presento yo tengan una base formativa acerca de este tema. Es necesario tener los términos muy claros, y delimitar el qué se va a enseñar y cómo se va a hacer porque sino el trabajo se queda en la superficie y no consigue que los alumnos indaguen en su interior y consigan expresar lo que la sesión hace que sientan.

#### **4. MARCO TEÓRICO**

El marco teórico refleja los principales elementos que componen la Expresión Corporal y los relaciona con la personalidad de los alumnos, con el fin de elaborar unidades didácticas adaptadas al estado emocional de la clase.

A pesar de haber terminado con nuestros estudios y estar capacitados para desempeñar una labor profesional se siguen teniendo lagunas formativas que nos impiden sentirnos cómodos para tratar según qué temas, y por ello, es muy importante continuar con nuestra formación.

El TFG es una aplicación que manifiesta las competencias adquiridas durante la carrera, siendo una revisión genérica que permite mostrar todos los conocimientos que hemos incorporado. Este trabajo tenía entre los objetivos principales mi propia formación en este campo que crea tanta inseguridad y rechazo.

El primer apartado refleja la relación del trabajo con el currículum oficial para centrarse a continuación en el concepto de Expresión Corporal.

Una vez aclarado el concepto se describen los ejes principales del trabajo expresivo, entre los cuales se encuentra: la comunicación no verbal y sus canales comunicativos, los gestos, el cuerpo, la voz y las emociones y los sentimientos.

A lo largo de todo el marco teórico se podrán apreciar las relaciones establecidas entre la personalidad de cada alumno y los elementos expresivos, para así comprender el comportamiento del alumnado desde una perspectiva objetiva.

##### **4.1 LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

En este apartado voy a citar los contenidos más relevantes que establecen en la *ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación primaria, de ahora en adelante BOE*, y también en el *Decreto 40/2007 del 3 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León, de ahora en adelante BOCYL*, que se relacionan directamente con mi Trabajo Fin de Grado, pasando dichos objetivos, contenidos y criterios de evaluación del primer al tercer nivel de concreción.

Voy a comenzar por los objetivos, y este TFG tiene dos, el primero de ellos tiene alude al profesorado, y pretende aportar un apoyo teórico para el reconocimiento del estado emocional del alumnado, y el segundo, presente directamente en el currículum como nuestro a continuación: “4. *Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.* 6. *Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas*”. Se pretende conseguir a través del conocimiento de las calidades del movimiento, la danza y los rasgos característicos de las emociones.

En cuanto a los contenidos de dicho trabajo, podemos resaltar interpretación corporal de los elementos expresivos del niño y la niña por parte del docente, así como una base teórica para la elaboración de una propuesta de Expresión Corporal vinculada al aspecto emocional. En ese sentido, los contenidos directamente relacionados son:

- *El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.*

El cuerpo está presente en todo momento tanto por partes (manos, mirada, rostro, etc.), como con una interpretación global del mismo (danza o baile coreográfico).

- *Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular; la mímica facial, los gestos y los ademanes.*

Entran en juego los gestos, la expresión facial y las posturas, algo que interpretaremos más adelante de forma detallada.

- *Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo o la intensidad en situaciones cotidianas.*

Una alusión a las calidades del movimiento, las cuales como explicaré más adelante, tienen como finalidad ayudar al niño a aumentar la creatividad de sus movimientos, a través del control de la gravedad, el tiempo, la tensión muscular y el espacio.

En cuanto a los criterios de evaluación se pretende que los docentes puedan hacer un diagnóstico inicial de su alumnado valorando los diferentes elementos expresivos, dotándoles para ello durante todo el TFG de una relación constante entre dichos elementos y las características personales más comunes que se atribuyen a esos rasgos físicos.

## 4.2 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE “EXPRESIÓN CORPORAL

La Expresión Corporal no siempre estuvo ligada al término Educación Física. Ortiz (2002, p.60) marca una fecha clave en el calendario, mayo de 1968. Una revolución en el ámbito cultural occidental en la que los jóvenes se rebelaron contra el autoritarismo y las costumbres. Este hecho marcó el origen de determinadas prácticas corporales de expresión.

Maissonneve (1981, citado en Ortiz 2002) llamó “corporeismo” a este conglomerado ideológico respecto al cuerpo y propugnaba la liberación sexual, la comunicación espontánea, la escucha y atención al cuerpo, el sentirse a gusto dentro de la “propia piel”, etc.

La mayoría de los autores consideran 1968 como el momento clave de emergencia de la Expresión Corporal gracias a las revoluciones teórico- ideológicas de carácter crítico y a los movimientos sociales revolucionarios. Ese carácter contestatario y su resistencia a las reglas e instituciones que tenía este movimiento fueron obstáculos para su incursión en la Educación Física formal. En el Curso 1968-1969 en el Instituto Regional de Educación Física de Toulouse se llevó a cabo una práctica dirigida por el profesor J.B. Bonange, buscando una alternativa en la Expresión Corporal a la monotonía de las técnicas deportivas. Estas prácticas se basaban en una pedagogía abierta en continua investigación, y en una experimentación con el propio cuerpo apoyando su metodología en la reflexión y en la dinámica de grupos.

A continuación, voy a analizar el término expresión y otras palabras derivadas apoyándome en la definición dada por el Diccionario de la Real Academia:

- *Expresión*, entre otras acepciones significa: “Especificación, declaración de algo para darlo a entender”. “Efecto de expresar algo sin palabras”. “Viveza y propiedad con que se manifiestan los afectos en las artes y en la declamación, ejecución o realización de las obras artísticas”. “Aquello que en un enunciado lingüístico manifiesta los sentimientos del hablante”.
- *Expresivo*, “Dicho de una persona: Que manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa”. “Dicho de cualquier manifestación mímica, oral, escrita, musical o plástica: Que muestra con viveza los sentimientos de la persona que se manifiesta por aquellos medios.

- *Expresar*, “Manifestar con palabras, miradas o gestos lo que se quiere dar a entender”.
- *Expresividad*, “cualidad de lo expresivo”.

Con las anteriores definiciones creamos un contexto para nuestro trabajo y vamos viendo que está orientado a la exteriorización de emociones, sentimientos, pensamientos... mediante diferentes vías, que pueden ser orales, mímicas o escritas.

Con el primer término claro, y haciendo una breve referencia al segundo que se trata de lo relativo al cuerpo, especialmente el humano, podemos definir el término en su totalidad.

Las definiciones que encontramos en la bibliografía son las siguientes:

- “La Expresión Corporal es una disciplina que permite, gracias al estudio y profundización del empleo del cuerpo, la adquisición de un lenguaje propio. Este lenguaje corporal puro, sin códigos preconcebidos, es un modo de comunicación que encuentra su propia semántica directa más allá de la concepción de la expresión verbal”(Shinca 1988, citado en Ortiz 200).
- “Es una disciplina para la adquisición de un lenguaje corporal propio”. “La expresión corporal es una conducta espontánea existente desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos a través de su cuerpo, integrándolo con otros lenguajes expresivos, como el habla, el dibujo y la escritura”. (Stokoe y Shächer 1986)
- Según Motos (1983) es el conjunto de técnicas que el cuerpo humano utiliza, permitiendo una revelación de un contenido de naturaleza psicológica y de lenguaje corporal.
- “La Expresión Corporal son las reacciones emocionales y efectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes en forma de traducción” (Le Boulch, 1978, citado por Villada 1997).
- Las hermanas Aymerich (1981, p.67 y ss. citado en Ortiz 2002) consideran que “expresarnos es descubrir que tenemos algo que decir, y decirlo con el lenguaje que nos parezca más significativo, ya sea gesto, palabra, dibujo, color o danza”.

Es necesario tener en cuenta las corrientes de Expresión Corporal existentes. En este caso, la corriente pedagógica, caracterizada por su contribución a la educación global del alumno desde su especificidad y en relación interdisciplinar con otras áreas de conocimiento (Ortiz. 2002, p. 66).

Como señala Mateu (1999, p.119, citado en Ortiz 2002) durante unos años la expresión en la escuela se entendía como sinónimo de liberación, espontaneidad, individualidad.

Este trabajo se ve complementado también con la corriente psicológica, ya que pretende desarrollar un trabajo de indagación personal, crecimiento emocional y descubrimiento de posibilidades físicas. Como afirma Vázquez (1989, p.104, citado en Ortiz 2002) “el descubrimiento del propio cuerpo, la relación con los otros, el contacto directo o indirecto y otras experiencias son utilizadas como técnicas de Expresión Corporal en los tratamientos psicoanalíticos.

<b>CORRIENTE</b>	<b>COMO...</b>	<b>FINALIDAD</b>
PSICOLÓGICA	MEDIO	TERAPÉUTICA
ESCÉNICA	FINALIDAD-PROFESIONALIZACIÓN	
METAFÍSICA	MEDIO	DESARROLLO ESPIRITUAL
PEDAGÓGICA	MEDIO	EDUCAR

*Tabla 1: Síntesis de las corrientes de Expresión Corporal (Ortiz 2002, p. 67)*

### **4.3 EJES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL**

La idea que defiende Motos (1983, p.53) hace referencia a los dos pilares de la Expresión Corporal, que son:

- Técnica: centrado en el conocimiento de las posibilidades corporales, la “conciencia segmentaria” por un lado, y por otro, el análisis y estudio del fenómeno movimiento.

Es muy importante realizar un trabajo de autoconocimiento personal haciendo hincapié en lo corporal y en las posibilidades de nuestro cuerpo, trabajando con los diferentes segmentos corporales tanto al unísono como de forma alternativa. Como dice Jacques Salzer (1984, p.48) el dominio de la actividad corporal a menudo significa: “conseguir un mayor bienestar en el que se sentiría mejor, sea

cual sea la relación concernida” y cita varios ejemplos, como sentirse vivo, más ágil, más fuerte... y con esto podemos entender que nuestro cuerpo es un emisor constante de información y debemos saber interpretarla, sentirla y modificarla según nuestra voluntad. Una vez que comenzamos dominar y a tener consciencia de nuestro cuerpo es cuando podemos a comenzar a trabajar la significación. Definiendo el término de significar con el cuerpo, volvemos a hacer referencia a Salzer (1984) que dice que se trata de emitir mensajes comprensibles. La emisión y posterior interpretación de mensajes es algo que estará presente en todo momento a lo largo de nuestro trabajo tanto a nivel analítico como práctico.

- Espontaneidad: reflejo de nuestro potencial vital y creador. Capacidad para responder a una situación nueva de forma adecuada, o de forma diferente a una situación ya conocida.

La espontaneidad es abstracta y difícil de evaluar porque es algo personal y se exterioriza de manera diferente en cada individuo. Lo que sí se puede identificar es cuándo una respuesta es espontánea y cuándo no, por tanto, sí podemos sacar conclusiones acerca del grado de espontaneidad de los alumnos.

A su vez Dobbeleare (1965, citado en, Motos 1983) señala tres ideas relevantes sobre la Expresión Corporal:

1. “Es necesaria”: no pretende sustituir a la palabra, sino que existen numerosas situaciones (estados de ánimo, sensaciones, emociones, etc.) que se expresan con mayor facilidad con un simple gesto.
2. “Es centrífuga”: va de dentro hacia afuera. Pretende generar los sentimientos y las emociones de forma personal y vivenciarlas dentro de uno mismo comprendiendo su significado para poder exteriorizarlas de la manera más veraz y sentida posible.
3. “Es global”: todo el cuerpo ha de participar en la expresión que se quiera realizar bien sea de una manera u otra.

### ***4.3.1 LA COMUNICACIÓN NO VERBAL***

Ortiz (2002, p.110) define la comunicación no verbal como los elementos no intencionales del lenguaje corporal, es decir, mensajes que nuestro cuerpo emite de forma natu-

ral y espontánea sin una conciencia sobre los mismos. Suele acompañar al lenguaje verbal, confirmando el discurso o contrariándolo.

Este tipo de comunicación exterioriza la personalidad y el carácter más íntimo de cada persona ya que es el medio de conocimiento más sincero y difícil de someter a voluntad, por lo cual, se convierte en el más veraz.

Ortiz (2002) cita una definición muy interesante:

*“ La expresión “non- verbal communcation” designa, desde la década de los cincuenta, formas del contacto elemental humano fuera del lenguaje, tales como la mímica, gestualidad, posturas corporales, las comunicaciones facilitadas por el olor y el gusto; pero también la simbología de las imágenes, las disposiciones de espacios y cuerpos . protocolo y ceremonial”* (Beth y Pross, 1987, p.136, citado en Ortiz 2002 p.111)

Ortiz (2002) explica que para un análisis integral de la condición humana es necesario considerar tanto las informaciones de carácter verbal como no verbal, siendo estas últimas un medio para expresar emociones y sentimientos de una forma más potente y poderosa.

#### - Canales de la comunicación no verbal

Hay diferentes canales por los que fluye la comunicación no verbal, este trabajo se centra en los siguientes: el rostro, los ojos, las manos, las posturas y el manejo del espacio.

- El espacio personal

La Proxémica estudia lo relativo a la estructuración del espacio que hace el ser humano, y en este trabajo se centra en el desarrollo de la estructura de su espacio inmediato ya que es el más presente en las clases de Educación Física.

Motos (1983) apunta que el individuo no está limitado solo por su piel, sino que se mueve dentro de una “burbuja personal” que representa su territorio, es decir, el espacio que debe de existir entre él y los otros. Con ello, podemos establecer una relación entre esta teoría y la clasificación hecha por Hall (1966 citado en, Kostolany 1977):

- La distancia íntima (4-10 cm) si se produce en un contexto sin intimidad o fuera de un ambiente propicio para ello puede resultar muy incómodo.  
He observado durante mis prácticas que a los alumnos y alumnas les cuesta acercarse y tener contacto entre ellos, sobre todo entre diferentes sexos. Se sienten reacios a mantener este tipo de distancias con personas que están fuera de su círculo de confianza y más aún si son del sexo opuesto (aún se nota más en personas tímidas e introvertidas).
- La distancia personal (40-100 cm) es la que se produce entre dos amigos en una conversación. El interlocutor está a una distancia alcanzable. Se desarrolla constantemente durante las clases, y en este apartado influye más la relación con la persona que se lleva cabo que el sexo, es decir, si los alumnos tienen buena relación entre sí, no hay problema.
- La distancia social (1 a 2 m) se produce cuando hablamos en corro durante una explicación, no tienen mayor transcendencia porque no hay interacción directa entre los alumnos.
- La distancia pública (2 a 8 m) se considera la distancia máxima de extensión en nuestros dominios territoriales. Se produce en juegos en los que nos movemos aleatoriamente dentro de un espacio, tampoco existe una interacción personal más allá que la del propio juego.

A lo largo de la propuesta de intervención los alumnos irán percibiendo diferentes sensaciones que se van dando en relación con las distancias que les harán sentir un gran abanico de sensaciones. En algunos casos les llevará a verse vulnerables en el momento que invaden su zona íntima si el invasor no goza de la confianza del sujeto invadido.

- La mirada

Los ojos son una vía de información excepcional que transmite múltiples y ocultos mensajes.

Dentro de nuestra sociedad no se acostumbra a mirar fijamente a los ojos, se reserva esa mirada a lo que Motos (1983, p.30) considera no-personas: cuadros, animales, paisajes, o en lo que se refiere a personas, a aquellas que están colocadas para ser vistas (gente del deporte y del espectáculo).

Existen muchas interpretaciones de la mirada, Kostolany (1977) las clasifica según sus rasgos:

- Furtiva, rápida: la interpretamos como una mirada curiosa, para extraer información sobre algo nos interesa. Tiene también un matiz de vigilancia.
- Oculta: uno intenta mirar sin ser visto, genera desconfianza, intromisión.
- Imprecisa, esquiva, vaga: repudia todo contacto. También se puede interpretar como muestra de desinterés. Los niños la pueden usar para protegerse de reprimendas. Está muy presente en personas tímidas e introvertidas.
- Directa: busca la atención de los oyentes, se esfuerza por convencer. Muy presente en personas extrovertidas con ánimo de protagonismo, lo que podría denominarse, los “líderes o cabecillas” de la clase.
- Envoyante: te evalúa y examina, a veces incluso de forma exagerada.

Es interesante que los alumnos vean el poder que tiene la mirada, y aprecien las diferentes formas de mirar que se dan en su vida cotidiana, de este modo comprenderán que su mirada es un emisor constante de información.

A nivel docente se precisa tener en cuenta los factores más influyentes de los que depende el contacto ocular entre las personas (en este caso alumnos) a la hora de realizar ciertas actividades y para ello nos apoyaremos en la clasificación hecha por Ralph Exline (1963, citado en Motos 1983):

- *Del sexo*: son las mujeres quien tienen más propensión al contacto ocular, pudiendo significar que son más sociables o extrovertidas.
- *De las relaciones personales*: las buenas relaciones aumentan los contactos oculares, así como la tensión en las relaciones los ahuyenta.
- *De una situación determinada*: según la situación y lo que se quiera transmitir a los demás se producen más o menos contactos oculares. Por ejemplo, un alumno intenta justificarse por una travesura ante el director sabiendo que este le va a desaprobado su argumento. El alumno evitará a toda costa el contacto visual (mirada imprecisa).
- *De la personalidad*: las personas tímidas y modestas bajan su mirada, en cambio, los extrovertidos tienen contacto visual con mayor frecuencia.
- *Nivel social*: cuando estamos con un superior el contacto es moderado, aumentando cuando estamos frente a un igual y limitado cuando se trata de un inferior.

- *La distancia*: a medida que la distancia aumenta el contacto ocular se intensifica.

- El rostro

A través del rostro nos mostramos a los demás porque la cara es el espejo del alma. El rostro expresa nuestro estado de ánimo, nuestros sentimientos e inquietudes y aunque queramos someterlo a nuestra voluntad, es muy complicado controlarlo y expresar a través de él algo que no sentimos.

Motos (1983) identifica tres elementos fundamentales del rostro: ojos, cejas y boca. Gracias a su combinación se expresan las emociones y estados de ánimo.

Los rasgos faciales nos emiten información precisa acerca de nuestras emociones, sentimientos y estados de ánimo, y por tanto, es tarea del profesorado (nivel analítico), detectar el estado emocional de la clase para así poder dar respuesta de manera individualizada y planificada con la unidad didáctica correspondiente, en este caso de Expresión Corporal.

Cabe decir que con el desarrollo de las sesiones los alumnos también desarrollarán cierta competencia en la interpretación facial, ya que trabajaremos los rasgos más característicos de cada emoción.

Como referencia sobre mi experiencia durante el Prácticum I y II, se puede decir que los niños y niñas, sobre todo cuanto más pequeños son, más transmiten a nivel facial. El rostro en su conjunto es una proyección del interior de los niños y es muy importante prestarle la atención necesaria para poder interpretarlo.

- Las manos

Junto con el rostro, las manos son el elemento más visible y en consecuencia más expresivo de nuestro cuerpo (Kostolany 1977).

Para comprender los gestos de la mano, me voy a basar en una clasificación realizada por Kostolany(1977), adaptándola para que responda a nuestras necesidades:

*Los gestos tranquilizadores* tienen intención pacífica, manifiestan valores como la honestidad y el juego limpio (Ej. Un apretón de manos entre dos adversarios). Es importante que el docente sepa utilizar este tipo de gestos, ya que esta unidad propone un tra-

bajo expuesto, y los nervios y la vergüenza pueden estar a flor de piel. La labor del docente será tranquilizar a los alumnos y fomentar que los compañeros animen y den confianza a los que carecen de ella.

*Los gestos de contacto* aluden a saludos a distancia. También ayudan en la señalización de un rumbo. Son un tipo de gestos que deben estar presentes por parte del docente durante toda la propuesta, pretenden llamar la atención para aclaraciones generales o para indicar el paso de una actividad a otra.

- Las posturas

Las posturas pueden dar más información de la que parece a simple vista. Existe una clasificación hecha por Mehrabian (1972, citado en Kostolany 1977) que relaciona las posturas y las actitudes. A raíz de ahí he elaborado una clasificación que resalta los aspectos más influyentes:

1. La primera dimensión alude a la distancia física: cuanto mayor distancia entre emisor y receptor los sentimientos son menos personales.  
El mensaje se puede ver reforzado por una serie de detalles a los que no se presta atención (los contactos corporales, la orientación de nuestro cuerpo, la distancia interpersonal, etc.). Son elementos que el docente debe tener en cuenta y ser consciente para mandar un mensaje más expresivo y claro.
2. La segunda dimensión hace referencia a los signos corporales: el docente sabe que su cuerpo es un emisor constante de información y por tanto, es importante que estos signos estén presentes en el trabajo para identificarlos en los alumnos durante las sesiones:
  - El movimiento de retroceso: busca mantener una distancia con los demás, manifestando miedo ante algo o alguien, intentando prevenir un ataque.
  - Cuando una persona mueve el tronco quiere decir que está incómodo, que quiere terminar con la conversación. Por ejemplo: cuando un profesor echa una reprimenda a un alumno y este mira al suelo balanceando su tronco, manifiesta que quiere acabar con la conversación cuanto antes.
  - Los movimientos de la cabeza: suelen ser para mostrar aprobación o negación. Se considera un gesto reforzante que expresa el acuerdo o desacuerdo con el que habla.

Damasio (2010) habla del sustrato somático y establece una relación directa entre el estado emocional y el cuerpo. Por ejemplo: si estamos tristes, nuestro cuerpo adopta una postura alicaída, con los hombros bajos y cabizbajos. Pero también ocurre al contrario, si adoptamos dicha postura, acabaremos sintiéndonos tristes.

### 4.3.2 LOS GESTOS

Los gestos se pueden definir de la siguiente manera:

*“Movimiento del cuerpo, voluntario o involuntario, que manifiesta un estado psicológico y que tiende a expresar o ejecutar algo” (Robert, dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française, citado en Kostolany 1977).*

Un detalle importante es la voluntariedad de los gestos independientemente de que sean conscientes o no. Los gestos involuntarios son los que nos proporcionan la información más veraz porque, salvo por personas entrenadas para ello, no están sometidos a voluntad y expresan aquello que realmente uno piensa.

*“El individuo se manifiesta en cada instante, global y plenamente por medio de sus posturas, sus actitudes y su mímica” (H. Wallon, 1942, citado en Kostolany 1977).*

Los gestos muestran nuestro estado emocional en relación a una situación puntual (Tabla 2). Si nos fijamos en nuestro alrededor, podremos ver en las personas que nos rodean numerosos indicativos que nos darán una idea aproximada de su estado emocional.

Se puede considerar al gesto como la expresión de una emoción, un acto intencional encaminado a modificar nuestra relación con el mundo exterior (Kostolany, 1977).

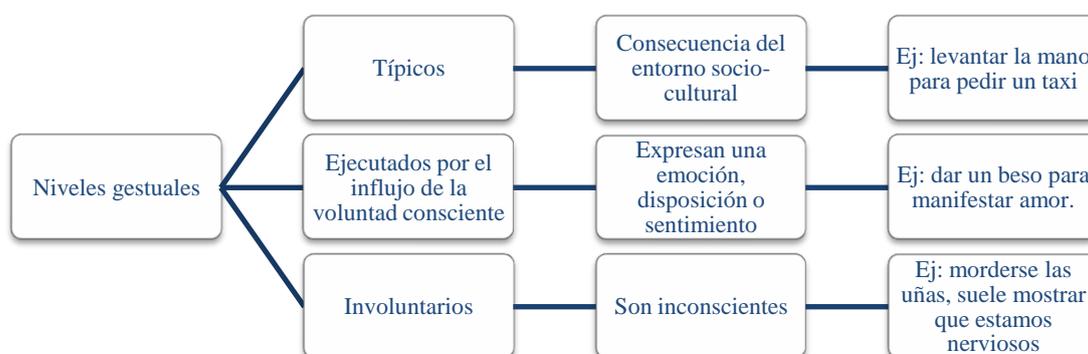
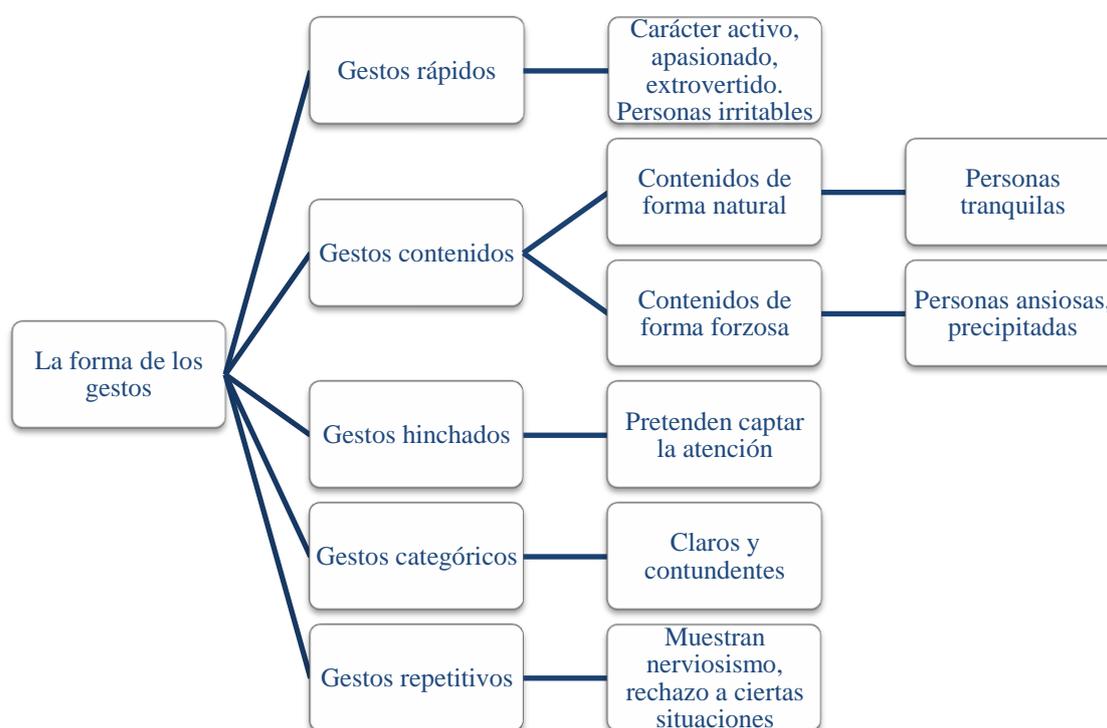


Tabla 2: Niveles gestuales (Kostolany 1977, p.45)

Los gestos voluntarios nos ayudan a comunicar a los demás la imagen que queremos que tengan de nosotros. Goffman (1973, citado en Kostolany 1977) apunta que nos apoyamos en el temor que sentimos a perder ese supuesto prestigio ante los ojos de los demás y a encontrarnos en consecuencia desarmados y sin recursos.

La forma de los gestos proporciona información que se escapa a nuestro control (involuntariedad de los gestos). El esquema que se muestra a continuación conecta la forma de los gestos con la personalidad del alumno, ayudando al educador a identificar características de sus alumnos para ofrecer una respuesta individualizada (nivel analítico).



*Tabla 3: La forma de los gestos (Kostolany 1977)*

Para acabar con este apartado se presenta una clasificación que relaciona los rasgos de la personalidad del alumno con la forma de andar (Tabla 4). Es interesante prestar atención a este detalle porque suele existir un momento de desplazamiento desde el aula al gimnasio y se puede aprovechar ese momento para seguir conociendo a los alumnos:

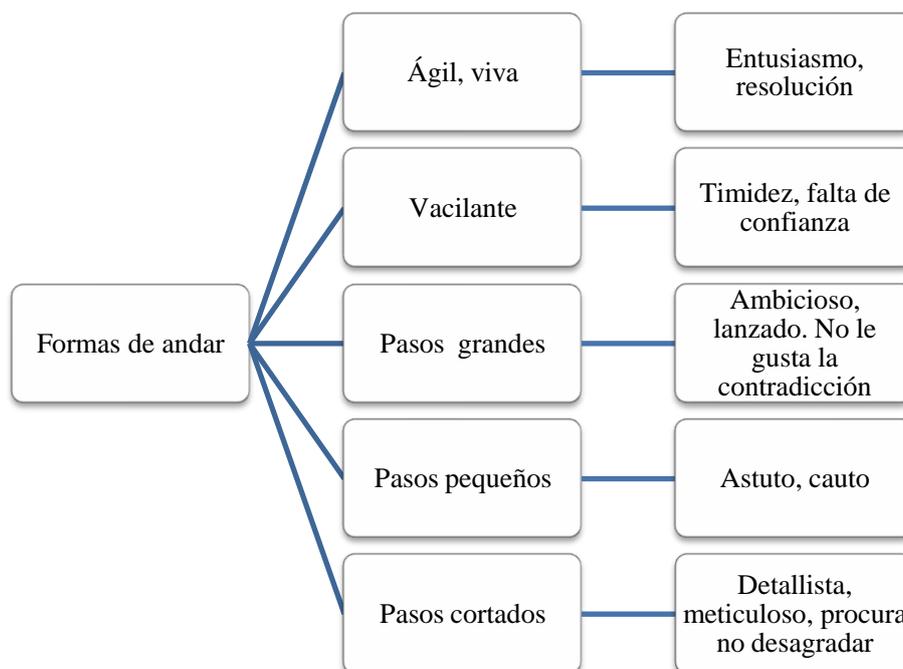


Tabla 4: Las formas de andar (Kostolany 1977)

### 4.3.3 EL CUERPO

El cuerpo está expuesto a constantes estímulos que provocan unas reacciones internas y como consecuencia unas respuestas a esos estímulos.

*“La representación del mundo exterior al cuerpo solo puede entrar en el cerebro a través del propio cuerpo, a saber, a través de su superficie. El cuerpo y el entorno que lo rodea interactúan entre sí y los cambios que esa interacción causa en el cuerpo llegan a ser cifrados en mapas en el cerebro. No hay duda de que la mente conoce el mundo exterior a través del cerebro, pero es igualmente cierto que el cerebro solo puede ser informado a través del cuerpo” Damasio( 2010, p.150).*

Durante las clases de Expresión Corporal se observa como el cuerpo experimenta numerosas transformaciones y desempeña diferentes roles. En este caso se pretende situar al cuerpo en una dimensión expresivo-comunicativa y García, A. y Bores, N (Sd, c.2000) expusieron la siguiente idea:

- **Cuerpo vivencial:** recoge los intercambios más profundos, aquellos cargados de emociones y sentimientos. Son situaciones en las que el sujeto toma conciencia

de sí mismo, de las sensaciones que se forman en su interior y las que le producen los demás y el entorno.

- **Cuerpo texto:** abarca ese apartado de nuestra expresividad construido socialmente y nos proporciona un lenguaje más claro y cotidiano para nuestras interacciones diarias: significación de nuestros gestos, posturas, ropa, protocolo de interacción, etc.
- **Cuerpo escénico:** recrea o inventa situaciones, historias, sensaciones...para provocar un efecto en un receptor del mensaje que se convierte en espectador. Necesita un desarrollo del cuerpo vivencial para que sus mensajes sean rotundos y claros y que de este modo actor y espectador interactúen.

#### **4.3.4 LA VOZ**

La presencia de la voz en la Expresión Corporal no siempre es sencillo. Emitir sonidos al tiempo que se realizan movimientos toma una dificultad mayor si no se está acostumbrado a ello. La propia sociedad en la que vivimos nos reprime desde muy pequeños a guardar silencio en determinados contextos y lugares, por ejemplo cuando estamos en clase.

Al hablar sobre el aspecto sonoro, no me refiero a emitir sonidos dispares sin ningún significado ni relación con el movimiento, por ello, entiendo que hay numerosos grados de dificultad.

Learreta, Sierra y Ruano (2005) dividen el sonido vocal en: articulado y no articulado (Tabla 5).

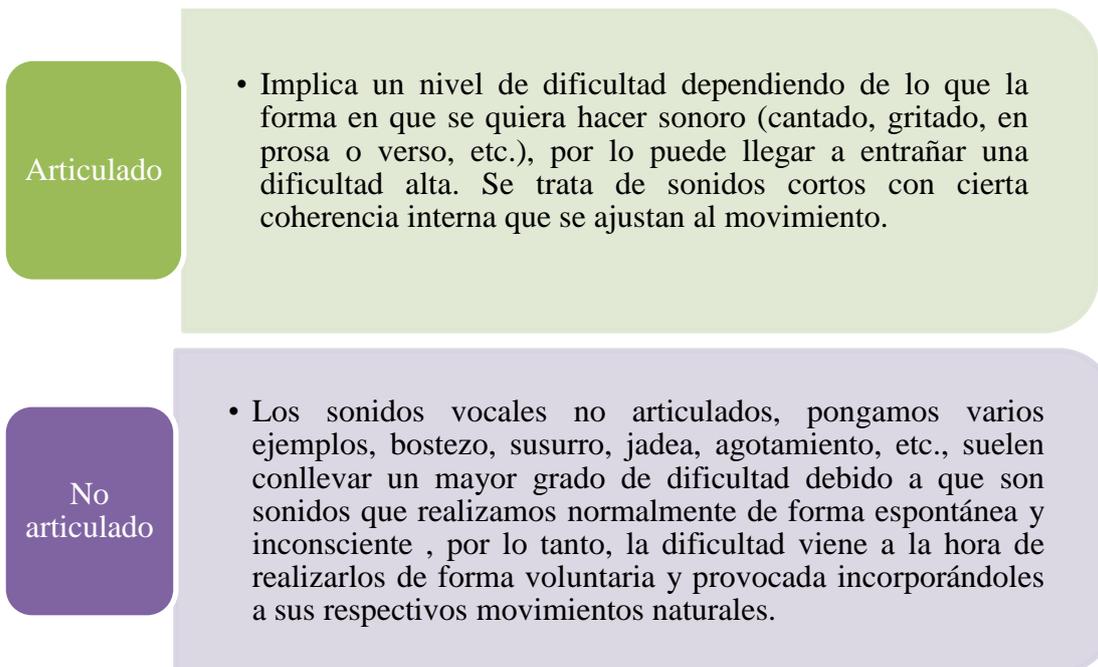


Tabla 5: Tipos de sonidos vocales ( Learreta, Sierra y Ruano 2005)

El repertorio de sonidos es muy limitado, ya que es algo a lo que no están acostumbrados y puede que haya cierto rechazo o vergüenza, pero es un problema pasajero ya que una vez superado el miedo inicial los alumnos irán aportando movimientos y sonidos personales, lo que derivará en un enriquecimiento recíproco, dando lugar a contextos agradables y educativos.

Antes de terminar con el apartado de la voz, es importante tener en cuenta que existe una relación entre la personalidad del alumno y el tipo de voz. A lo largo del periodo de prácticas se aprecian estos rasgos y por tanto se puede elaborar la siguiente clasificación:

- *Voz enérgica*: suele ser característica de alumnos extrovertidos, en muchos casos líderes de grupo. Activos y en algún caso con tendencia a dar demasiadas órdenes.
- *Voz suave*: puede ser indicativo de timidez y vergüenza, suele presentarse junto a otras características de recogimiento, como por ejemplo evitar el contacto ocular. Se da también cuando un alumno o alumna intenta justificarse ante una falta que ha cometido a sabiendas de saber que no tiene justificación.
- *Voz titubeante*: se suele dar cuando estás echando una reprimenda y el alumno o alumna se justifica al mismo tiempo. Es una voz entrecortada y vacilante, propia de alumnos extrovertidos y habladores que buscan justificar todos sus actos.

- *Voz de susurro*: la utilizan para hablarse al oído y es utilizada en mayor o menor medida por todos los alumnos.
- *Voz entrecortada*: es una voz cortada, sofocada, y se produce cuando un alumno está nervioso o fatigado e intenta contarte un suceso que ha ocurrido, en el que él puede estar o no incluido.

#### ***4.3.5 LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS***

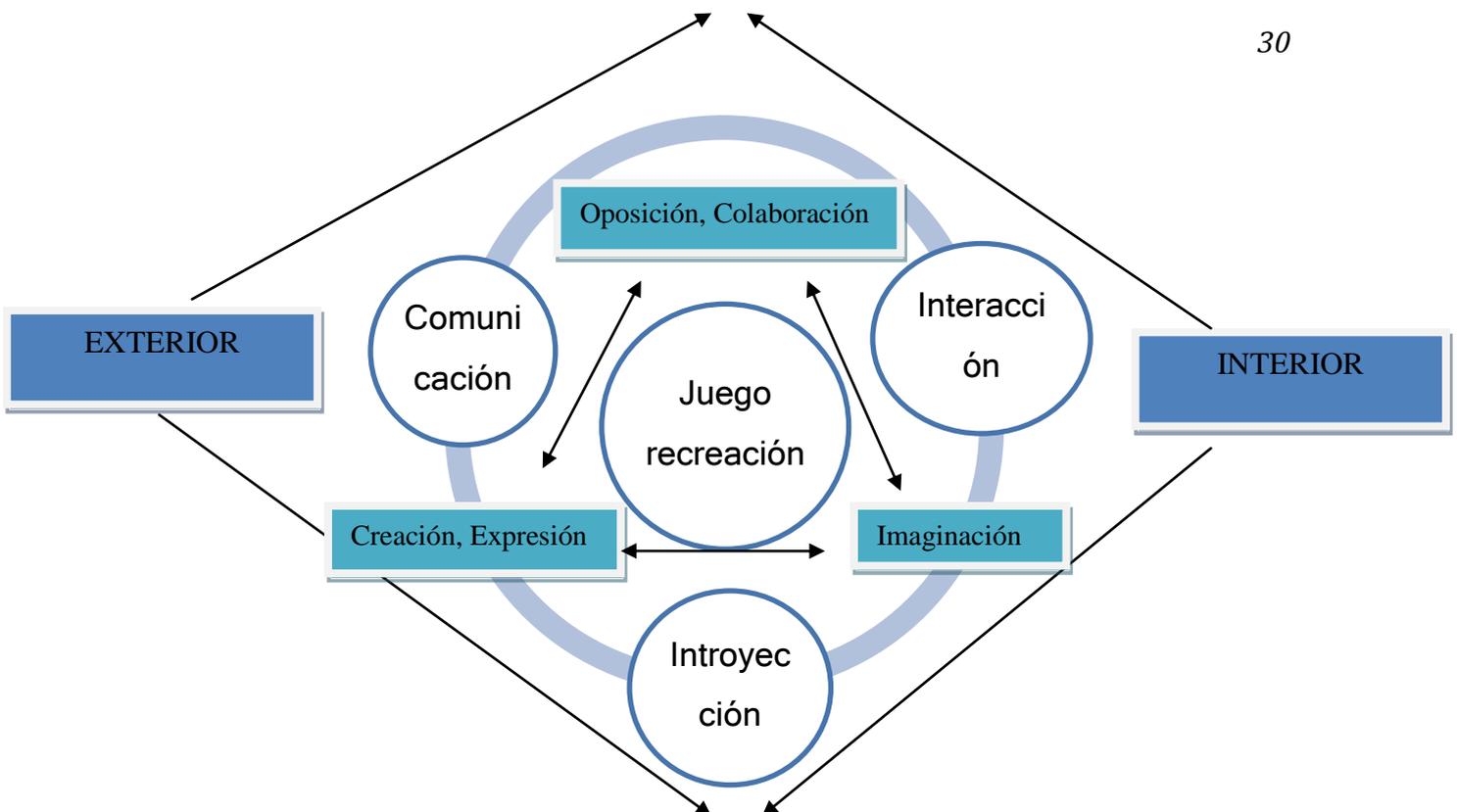
Las emociones y los sentimientos son algo inseparable de la motricidad, ya que cada gesto, movimiento, ubicación en un espacio determinado, proporciona información acerca de nuestra conducta emocional. Antes de continuar con el desarrollo es importante tener una idea clara sobre estos términos (Tabla 6).

Castañer y Camerino(2004)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Las emociones</b> son la respuesta personal a las circunstancias y eventos significativos de nuestras vivencias</li> <li>• <b>Los sentimientos</b> son el proces de hacer consciente una emoción simbolizándola por medio del lenguaje, en este caso gracias al lenguaje corporal, siendo éste el conjunto de posturas , gestos y actitudes corporales que son consideradas a nivel sígnico.</li> </ul>
Bisquerra (2000, p.61)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Emoción</b> como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada”</li> </ul>
Damasio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Las emociones</b> son programas complejos de acciones, en amplia medida automáticos, confeccionados por la evolución. Las acciones se complementan con un programa cognitivo que incluye ciertas ideas y modos de cognición, pero el mundo de las emociones es en amplia medida un mundo de acciones que se llevan a cabo en nuestros cuerpos, desde las expresiones faciales y las posturas, hasta los cambios en las vísceras y el medio interno (Damasio 2010, p.175)</li> <li>• <b>Los sentimientos</b> son percepciones, y l apoyo más neccesario para su percepción tiene lugar en los &lt;&lt;mapas corporales&gt;&gt;, que se refieren a las partes y estados del cuerpo (Damasio 2005, p. 85)</li> </ul>

Tabla 6: Cuadro- resumen sobre las definiciones de emociones y sentimientos

Castañer y Camerino (2004), citan una frase que marca un camino hacia el trabajo de las emociones y sentimientos.

*“Sería una aberración pretender acotar las emociones a un cuerpo de conocimientos cerrado y objetivo, por otro lado debemos contemplarlas como un sistema dinámico de vivencias singulares y objetivas que están siempre presentes en la vida de la persona y que evolucionan y se modifican a lo largo de toda su vida”.*



*Ilustración 1: Modelo sistémico de la motricidad (1996)*

Castañer (1996, citado en Castañer y Camerino 2004) hace referencia al mundo interior de la persona, y comprende las capacidades de fantasía e imaginación, que es el fruto del conjunto de vivencias e interacciones a que estamos sometidos continuamente (interacción).

El mundo exterior de la persona son las capacidades creativas y expresivas que se originan con el cruce de la capacidad de introyección y la posibilidad para comunicar al exterior nuestros pensamientos, ideas, proyectos y emociones (Ilustración 1).

#### - *Clasificación de las emociones*

Bisquerra (2000, p.91) diferencia las emociones en cuatro tipos: positivas, negativas, ambiguas y estéticas (Tabla 7). Las emociones positivas las define como agradables y se experimentan cuando se logra una meta. Por el contrario, las emociones negativas son desagradables y surgen cuando vemos frustrada una meta, o ante una amenaza o pérdida. Las emociones que se quedan entre las positivas y las negativas o bien pueden ser ambas según el contexto son las que denomina ambiguas.

Por último, las emociones estéticas se dan cuando estamos frente a manifestaciones artísticas (pintura, escultura, música, danza, etc.)

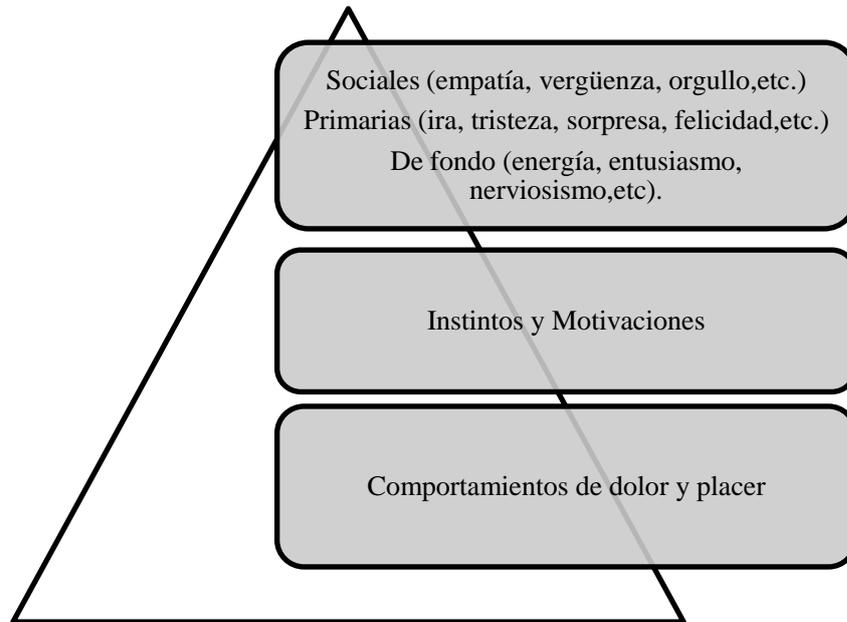


Tabla 7: Clasificación de las emociones (Bisquerra 2000, p.91)

Todas estas emociones quedan ubicadas en un marco más preciso con la idea de Damasio (2005, p. 46 ss), quien elabora una jerarquía emocional como se puede ver en la *Ilustración 1*:

**Aclaración de conceptos:**

- *Emociones sociales*: basadas en el principio de anidamiento están compuestas por reacciones reguladoras y emociones primarias en diversas combinaciones.
- *Emociones primarias*: son emociones muy visibles , aquellas que a uno se le ocurren cuando se cita la palabra emoción (emociones negativas, ambiguas y positivas).
- *Emociones de fondo*: no son especialmente visibles en nuestro comportamiento. En necesario ser buen observador para apreciarlas.
- *Instintos y motivaciones*: los instintos son impulsos que no están deliberados y que mueven nuestra voluntad. Las motivaciones son motivos, causas o acciones que nos impulsan a realizar una acción.
- *Comportamientos de dolor y placer*: están presentes bajo la superficie de las emociones sociales, y de manera más precisa en las emociones primarias.



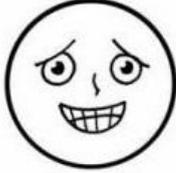
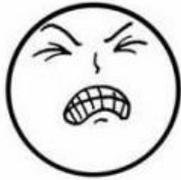
*Ilustración 2: Jerarquía de las emociones (Damasio 2005, p. 46 ss)*

Existen al menos tres tipos de emoción: emociones de fondo, emociones primarias y emociones sociales (Ilustración 3). El principio de anidamiento puede aplicarse aquí (Damasio explica que emociones más sencillas pueden formar unas más complejas a través de la reordenación), por ejemplo, las emociones sociales incorporan respuestas que son parte de las emociones primarias y de fondo (Damasio 2005, p. 48).

- *Rasgos corporales de las emociones*

Cada emoción tiene unos rasgos corporales característicos que las hacen únicas y reconocibles, por ello es importante tener estos rasgos identificados para poder trabajarlos con los alumnos. Ruano (2003) nos proporciona una clasificación sobre los rasgos corporales más significativos de cada emoción:

EMOCIÓN	RASGOS CORPORALES
<p data-bbox="300 304 395 338">Alegría</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="547 253 922 286">▪ Elevación de las mejillas.</li> <li data-bbox="547 309 1187 342">▪ Arrugas en la piel debajo del párpado inferior.</li> <li data-bbox="547 365 1295 454">▪ Se pueden o no enseñar los dientes, sobre todo los superiores.</li> <li data-bbox="547 477 975 510">▪ La cabeza se echa hacia atrás.</li> <li data-bbox="547 533 799 566">▪ Hombros bajos.</li> <li data-bbox="547 589 1295 678">▪ Durante la risa inspiración corta y espiración prolongada.</li> </ul>
<p data-bbox="292 748 403 781">Sorpresa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="547 696 884 730">▪ Elevación de las cejas.</li> <li data-bbox="547 752 1139 786">▪ Estiramiento de la piel debajo de las cejas.</li> <li data-bbox="547 808 831 842">▪ Párpados abiertos.</li> <li data-bbox="547 864 948 898">▪ Echar la cabeza hacia atrás.</li> </ul>
<p data-bbox="304 1117 391 1151">Miedo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="547 1010 1295 1099">▪ Labios en tensión con la comisura retraída. posibilidad de boca abierta.</li> <li data-bbox="547 1122 1166 1155">▪ Se acelera la respiración o te cuesta respirar.</li> <li data-bbox="547 1178 903 1211">▪ La cara se queda pálida.</li> <li data-bbox="547 1234 828 1267">▪ Rigidez muscular.</li> <li data-bbox="547 1290 1295 1379">▪ Los ojos muy abiertos y saltados con pupilas dilatadas.</li> <li data-bbox="547 1402 1295 1491">▪ Solemos emitir gritos o chillidos, o elevar el tono de voz.</li> </ul>
<p data-bbox="296 1559 399 1592">Tristeza</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="547 1507 1086 1541">▪ Descenso de la comisura de los labios.</li> <li data-bbox="547 1563 975 1597">▪ Cabeza inclinada hacia abajo.</li> <li data-bbox="547 1619 1174 1653">▪ Hombros encorvados con el pecho contraído.</li> <li data-bbox="547 1675 1187 1709">▪ Tono monótono de voz, con un volumen bajo.</li> <li data-bbox="547 1731 810 1765">▪ Llanto o suspiro.</li> </ul>
<p data-bbox="280 1901 416 1935">Vergüenza</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="547 1850 1182 1883">▪ Bajamos la mirada perdiendo contacto visual.</li> <li data-bbox="547 1906 1193 1939">▪ Escondemos la cara incluso llegándola a tapar.</li> <li data-bbox="547 1962 1182 1995">▪ Sonrojarse o ruborizarse puede estar presente.</li> </ul>

	
<p data-bbox="225 517 451 548">Ira/Rabia/Enfado</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="544 409 1177 441">▪ Cejas bajas, contraídas y en posición oblicua.</li> <li data-bbox="544 461 887 492">▪ Párpado inferior tenso.</li> <li data-bbox="544 512 1289 544">▪ La boca se abre y se enseñan los dientes apretándolos.</li> <li data-bbox="544 564 746 595">▪ Mirada fija.</li> <li data-bbox="544 616 1059 647">▪ Hombros encogidos y hacia delante.</li> <li data-bbox="544 667 852 698">▪ Respiración intensa.</li> </ul>

*Tabla 8: Rasgos corporales de las emociones (Ruano 2003)*

Los docentes especialistas en Educación Física deben desarrollar el autocontrol emocional de los alumnos, que manifiesten y reconozcan de forma apropiada las emociones en sí mismos y en el entorno (García, 1997, citado en Ortiz 2002).

#### *- La música y la danza*

Una forma excelente de trabajar las emociones en Educación Primaria es la danza porque permite al alumno desconectar de la rutina a través de la música, remover en su mundo interior y manifestarse de un modo personal.

Como es una actividad novedosa los alumnos no saben muy bien cómo orientarse dentro de la práctica, por ello, durante las sesiones debemos proporcionar unas directrices claras que permitan al alumnado sentirse lo más cómodo posible.

Calvo Lluch (1998) proporciona una forma de trabajo gradual y constante organizada de tal forma en la que el alumno va adquiriendo cada vez mayor grado de confianza e interacción con sus compañeros. Primero se trabaja de forma individual y simultánea para pasar a hacerlo por parejas o tríos. A medida que vamos evolucionando se va incrementando el número de miembros en el grupo.

La otra forma de trabajo que se propone es la danza libre. Ortiz (2002, p.207 ss) considera danza libre a todos los juegos y actividades en los que el niño tiene la posibilidad de conocer y descubrir las posibilidades de su cuerpo a través del movimiento, así como los usos del espacio, el ritmo y la música.

Ortiz (2002, p. 202) organiza los elementos que componen la danza a nivel corporal de la siguiente manera:

- *Danzar con diferentes segmentos corporales*, para conocer las partes de nuestro cuerpo, movernos rítmicamente, etc. Bailaríamos con manos, brazos, cadera, hombros...
- *Danzar haciendo uso de las habilidades básicas* (desplazamientos, saltos y giros), combinamos más elementos, pero podemos ofrecer actividades asequibles a todos los alumnos. Formas de desplazamiento, combinación de habilidades...
- *Danzar introduciendo percusiones corporales*, mejorará la toma de conciencia del ritmo además de la estética del trabajo. Se pueden realizar percusiones individuales, o a nivel más grupal, todo ello enriquecerá nuestras composiciones.

Para completar este apartado es muy importante hacer referencia a la forma de hacer que los movimientos sean creativos. Esto se consigue a través del trabajo de “las calidades del movimiento”.

Los factores del movimiento son el espacio, el tiempo, la intensidad y el peso, y la combinación de los mismos ayudará a crear movimientos novedosos y diferentes ( tomado de Learreta, Udías y Asensio 2009) (Tabla 9).

Las calidades del movimiento pueden definirse como:

*“La búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento del carácter peculiar que toma el movimiento como resultado de combinar las diferentes manifestaciones del uso de la gravedad, tensión muscular (nivel de activación del tono muscular), espacio y tiempo” (Learreta, Sierra y Ruano, 2005, 45).*



### ***Gravedad***

- Es el elemento del movimiento que lo hace parecer "pesado" o "ligero", en función de la sensación que transmite de estar más o menos condicionado por la acción de la gravedad, dando como resultado un movimiento con tendencia hacia abajo (pesado) o todo lo contrario, ascendente (ligero) cuando se realiza sin sensación de gravedad (Learreta, Sierra y Ruano 2005).



### ***Tensión muscular***

- La intensidad es el elemento que hace referencia al grado de tensión muscular. Diferenciamos, movimientos con mucha tensión muscular (movimientos fuertes), o movimientos con poca tensión (movimientos suaves) (Quintana 1997, citado en Ruano et al. 2009).



### ***Espacio***

- Es la trayectoria que describe dicho cuerpo o una parte de él en el desplazamiento. Laban (1987,2004, citado en Ruano et al. 2009) considera que un movimiento en el espacio puede ser directo o indirecto, y se consigue de dos formas:
  - La responsabilidad recae sobre el que ejecuta el movimiento. Un movimiento directo es aquel que se realiza en una única dirección (trayectorias rectilíneas), en cambio el movimiento indirecto combina varias direcciones (trayectorias curvilíneas o en zig zag).
  - Poniéndonos en la piel del espectador, si queremos que perciba un movimiento directo iremos hacia un punto de manera precisa y decidida, en cambio si queremos que perciba un movimiento indirecto iremos sin tensión muscular, sin un foco claro.
  - En ambos casos no solo se trabaja con la forma de la trayectoria (curvilínea o rectilínea) sino con la actitud global del actor, la cual requiere de otros recursos expresivos como el gesto, la mirada o el tiempo.



### ***Tiempo***

- El tiempo como factor que modifica la calidad del movimiento nos permite hacer movimiento más o menos veloces y emplear más o menos tiempo. Laban (2004, citado en Ruano et al. 2009) denominó, súbito, que es el movimiento que comienza bruscamente y termina a velocidad inferior, y sostenido, es aquel que mantiene la misma velocidad durante su ejecución.
  - De manera natural el la motricidad humana tiende a hacer movimientos súbitos rápidos y cortos, y sostenidos de larga y corta duración.

*Tabla 9: Calidades del movimiento (tomado de Learreta, Udias y Asensio 2009)*

## 5 CONTENIDOS DE EXPRESIÓN CORPORAL

Los contenidos de expresión corporal son un tema conflictivo debido a las numerosas interpretaciones sobre ellos. Esto da pie a que se abran debates entre profesiones que comparten espacios de trabajo y deben unir sus ideas para la elaboración del proyecto curricular.

También puede ocurrir que el profesorado no esté lo suficientemente formado para afrontar estos contenidos y al sentirse inseguro y desconfiado, rechace dichos contenidos y no los incluya en sus programaciones, y como consecuencia los alumnos no se benefician de sus enseñanzas.

*“Hablar de los contenidos no es sólo referirse a qué enseñar, sino que supone situarse en una plataforma decisional que está condicionada por una serie de posturas previas respecto a qué es la escuela y para qué sirve” (Zabalza, 1995:121, citado en Learreta et al. 2005).*

*“Los contenidos designan el conjunto de saberes o formas culturales cuya asimilación y apropiación por los alumnos y alumnas se considera esencial para su desarrollo y socialización” (Coll, 1992:13, citado en Learreta et al. 2005).*

### Aclaración de conceptos

A continuación voy explicar los términos que pueden resultar confusos según la idea que defienden Learreta, Ruano y Sierra (2005):

1. *Dimensión expresiva*: se entiende como la toma de conciencia de todas las posibilidades que adoptaremos a lo largo de la propuesta, y que da la posibilidad al propio cuerpo de expresarse para ser uno mismo. Esta dimensión tiene una doble dirección, por un lado, partiremos del movimiento para llegar a la emoción mediante la construcción de un repertorio motor que cualifique al alumno del conocimiento propio que le proporciona cada actitud corporal, cada movimiento, cada gesto o cada sonido. Por otro lado, desde la emoción al sentimiento, esto supone la expresión de ideas sentimientos y recuerdos que pertenece al mundo interior del ejecutante.

2. *Mundo interno*: es la expresión de ideas, conceptos y emociones personales a través del movimiento y del sonido con una intención de exteriorizar la propia intimidad, eva-

dirse y sentirse bien. No se pretende que los demás sepan lo que se siente, sino que uno lo sienta y lo exprese como quiera.

3. *Alfabeto expresivo, comunicativo y creativo* hace referencia al contenido básico de cada dimensión, teniendo mayor o menor grado de protagonismo también en el resto de contenidos de de la dimensión correspondiente.

4. *Mundo externo*: se entiende como la utilización del movimiento imitativo, simbólico y del sonido para exteriorizarlo y ser comprendido por los demás al transmitir una idea, emoción, sensación o situación.

5. *Diálogo corporal*: es una forma de interacción entre dos o más personas en la que los participantes van interviniendo de forma alternativa y/o sucesiva a modo pregunta respuesta.

6. *Intercambio discursivo*: es una reflexión en grupo en la que se cuentan las experiencias propias que va dejando la sesión.

7. *Sinéctica corporal*: es una técnica creativa que pretende convertir lo familiar en extraño utilizando la metáfora o la analogía, o la comparación entre cosas diferentes buscando soluciones nuevas (Marín, 1984, 1989 citado en Learreta et al. 2005). Pretende desarrollar la capacidad creativa de quien la utiliza.

#### La organización de los contenidos

Los contenidos se basan en la idea de Learreta, Ruano y Sierra (2005, p.80 ss) en la que muestran una estructuración propia sobre la cual se elaborará una adaptada a la propuesta.

		CONTENIDOS	
		Generales	Específicos
DIMENSIONES	Expresiva	Alfabeto	-Investigación y toma de conciencia del movimiento en función de las partes corporales implicadas -Investigación y toma de conciencia del ritmo corporal (ritmo interno y ritmo externo) -Investigación y toma de conciencia de sonido corporal: vocal, no vocal e instrumental
		Expresivo	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Investigación y toma de conciencia de la utilización y vivencia de objetos</li> <li>-Investigación y toma de conciencia de las posibilidades del movimiento en función de conceptos espaciales (espacio individual o total, simetría- asimetría, trayectoria)</li> <li>-Investigación y toma de conciencia del grado de tensión muscular y de la gravedad.</li> </ul>
		Mundo interno	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Expresión de ideas, conceptos o emociones mediante el movimiento abstracto o figurativo con sonido, exteriorizando ideas, sentimientos y emociones propias.</li> <li>-Danza libre</li> </ul>
	Comunicativa	Alfabeto comunicativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lenguaje gestual (actitud corporal, apariencia corporal, contacto físico y ocular, distancia interpersonal, gesto)</li> <li>-Componentes sonoros comunicativos: entonación, intensidad o volumen, pausa y velocidad</li> <li>-Ritmo comunicativo (gestual y sonoro)</li> </ul>
		Mundo externo	-Simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones
		Interacción personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Diálogo corporal.</li> <li>-Sincronización</li> </ul>
		Intercambio discursivo	-Reflexiones tras el trabajo
	Creativa	Alfabeto creativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Originalidad</li> <li>-Elaboración</li> <li>-Danza libre</li> </ul>
		Técnicas creativas corporales	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lluvia de ideas corporal</li> <li>-Improvisación corporal</li> <li>- Sinéctica corporal</li> </ul>
		Proceso creativo	-Danza coreográfica en grupos de mayor o menor tamaño

*Tabla 10: La organización de los contenidos de Expresión Corporal (Learreta, Ruano y Sierra 2005)*

El marco teórico me ha servido para identificar los elementos principales de la Expresión Corporal y también para identificar las carencias formativas que tengo una vez terminados los estudios (las formas de trabajo, entre ellas la danza).

## **6 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### *6.1 Introducción*

La propuesta que se muestra se titula “Nuestro cuerpo se desplaza, siente y se expresa” y está localizada en el área de Expresión Corporal.

Está destinada a alumnos del 4º de Educación Primaria con una edad de 8-9 años.

Esta propuesta de intervención es el resultado de la base teórica y refleja una construcción de contenidos en los que el alumno tomará conciencia de su propio cuerpo y de los numerosos elementos expresivos de los que dispone, utilizándolos para la expresión de sus emociones y sentimientos.

Los autores sobre los que se apoyan las actividades que componen la propuesta de intervención son principalmente Learreta, Sierra y Ruano (2005).

La propuesta de intervención hace un recorrido por toda la teoría y en consecuencia por los elementos expresivos más significativos del cuerpo. La emisión de mensajes se aborda desde numerosas perspectivas (gestuales, corporales, oculares, ect.), lo que provoca un enriquecimiento debido a la variedad de estímulos percibidos desde diferentes vías.

Esta unidad didáctica está basada en un trabajo continuo y progresivo, que va desde un trabajo inicial de iniciación y toma de sensaciones hasta una interacción total entre todo el grupo. Es muy importante dar pequeños pasos en la construcción del aprendizaje, de ahí el motivo de que la unidad tenga ocho sesiones. A través del transcurso de las sesiones se van añadiendo aprendizajes que completan a los anteriores e introducen a los nuevos, buscando un trabajo continuo, interrelacionado y metódico.

Durante la propuesta se establecen relaciones directas con la realidad, apreciándose un paralelismo permanente que ayuda a los alumnos a darse cuenta que la presencia de la Expresión Corporal es constante durante todo nuestro día. De esta forma los alumnos percibirán la importancia de la misma.

### *6.2 Localización en el currículum*

En este apartado se citarán los contenidos más relevantes que establecen en la *ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículum y se regula la ordenación de la Educación primaria, de ahora en adelante BOE*, y también en el *Boletín Oficial de Castilla y León del 9 de mayo de 2007, de ahora en adelante BOCYL*, que se relacionan directamente con la propuesta, pasando dichos objetivos, contenidos y criterios de evaluación del primer al tercer nivel de concreción.

Los objetivos de la propuesta se ven reflejados en el BOCyL en el número 6, que dice: “Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas”. Se trabajará mediante intercambios comunicativos con las diferentes partes del cuerpo, desarrollando la expresividad emocional, y más concretamente, el cuerpo, la mirada, las manos, el rostro, las posturas, la voz y los gestos.

Los contenidos se abordarán basándome en la clasificación de Learreta, Ruano y Sierra (2005) orientados al trabajo que nos marca el BOE y el BOCyL.

A través de técnicas como la danza libre, la reflexión, el diálogo corporal, etc., se trabajará para desarrollar el trabajo emocional del alumnado.

Aquí se muestran los principales contenidos que guardan relación directa con la propuesta:

#### **Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas (BOCyL)**

- Ajuste espontáneo del movimiento a estructuras espacio- temporales sencillas.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
- Imitación de personajes, objetos y situaciones.
- Utilización del teatro y la mímica como medios para desarrollar la expresión corporal y la expresión no verbal.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.

- Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros.
- Posibilidades expresivas con objetos y materiales.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.
- Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento.

Por último, los criterios de evaluación presentes en el BOCyL son: *6. Reproducir corporalmente una estructura rítmica. Conocer y practicar diferentes bailes infantiles populares y tradicionales de su Comunidad, y 7. Simbolizar personajes y situaciones mediante el cuerpo y el movimiento con desinhibición y soltura en la actividad*, se ven abordados ya que los alumnos realizarán composiciones rítmicas en parejas y grupos de mayor o menor medida con un pequeño matiz, ya que no utilizaremos danzas ni bailes populares sino música de actualidad para que su desarrollo sea más atractivo.

Reflejar también un criterio relacionado presente en el BOE que dice: *“7.Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias, mostrando una actitud de aceptación hacia compañeros y compañeras*, el cual es vital ya que evalúa el contenido principal de este trabajo.

### *6.3Objetivos*

- Tomar conciencia de los segmentos corporales y las diferentes formas de desplazarse en el espacio.
- Captar las diferencias en el desplazamiento según el grado de tensión muscular.
- Mejorar la gestualización e identificación de las emociones.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Desarrollar la competencia emocional para tener un mejor manejo de las mismas.
- Tomar conciencia del concepto de ritmo y de su presencia en la expresión corporal.

- Representar situaciones, emociones y estados de ánimo con la mayor veracidad posible, generando la energía en el interior para después exteriorizarla.
- Ser capaz de enlazar una secuencia de pasos de baile.

#### *6.4Contenidos*

1. Exteriorización e identificación de emociones y sentimientos a través del cuerpo, los gestos y el movimiento.
2. Descubrimiento, experimentación y exploración de las posibilidades motrices del cuerpo en relación con el movimiento.
3. Utilización del teatro y la gestualidad como medios para desarrollar la expresión emocional.
4. Relación que se genera entre las emociones y los sentimientos con los elementos expresivos (ritmo, tensión muscular y distancia interpersonal).
5. Desarrollo de la creatividad y la espontaneidad.
6. Utilización del lenguaje corporal para establecer comunicaciones.
7. Improvisación y diálogo corporal.
8. Dramatización de personajes y situaciones con diferentes objetos.
9. Elaboración de coreografías sencillas.

#### *6.5Competencias básicas*

Esta unidad pretende mejorar el desarrollo de las siguientes competencias básicas:

- Competencia emocional: a través de las actividades los alumnos deberán indagar en su interior e identificar las emociones y sentimientos que se generan para su posterior expresión. Se busca que cada ejercicio tenga un contenido emocional para así abordar esta competencia desde numerosos puntos de vista, dando como resultado un enriquecimiento personal y grupal.

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: se pretende que los alumnos exploren el espacio y capten las diferentes sensaciones que se producen si tenemos condicionantes: poco espacio y mucha gente, o viceversa. Así como que interaccionen con diversos materiales.
- Competencia social y ciudadana: a lo largo de la propuesta se trabajarán en diferentes grupos, con diferentes compañeros y se deberán aportar cada uno sus ideas siempre bajo la base del respeto y la cooperación. Se pretende que los alumnos no trabajen siempre en pequeños grupos cerrados, sino que se relacionen y trabajen con todos los miembros de la clase.
- Autonomía e iniciativa personal: se provocarán situaciones en las que el alumno tenga que decidir qué es lo más adecuado en cada momento o en las que deberá proponer ideas para la ejecución de una actividad.
- Competencia en comunicación lingüística: la comunicación estará presente a lo largo de toda la propuesta y se producirá por diferentes vías, verbal y no verbal, gestual, ocular...teniendo la necesidad de emitir mensajes claros para que esa comunicación se pueda producir y a su vez, él mismo pueda interpretar los mensajes de sus compañeros.

## 6.6 Metodología

A la hora de poner en práctica esta unidad, se utilizará la siguiente metodología:

*Enseñanza recíproca:* los alumnos trabajarán por parejas o en grupos más grandes donde podrán aprender el uno del otro ayudándose entre sí. También se utilizará la idea de trabajar por capacidades: en determinados ejercicios, los alumnos que tengan una mayor capacidad expresiva trabajarán con los que tienen más dificultades, proporcionando a estos un “profesor particular” que les ayuda a desarrollarse (siempre bajo la supervisión del educador).

*Estilo directo:* sobre todo en el aspecto organizativo y explicativo donde es importante claridad y precisión en las indicaciones.

*Adaptación al nivel del alumnado.*

*Aprendizaje de indagación:* los alumnos removerán en su interior buscando esas emociones que se van produciendo para poder exteriorizarlas.

*Aprendizaje por descubrimiento* se propondrán pequeños retos en los que el alumno deberá fijarse en las características de las dramatizaciones para saber qué se está representando. Se fomentará el trabajo personal, buscando la creatividad y la interacción con el espacio y los materiales.

### 6.7 Sesiones

<i>Sesión 1: Toma de conciencia del movimiento y la tensión corporal.</i>	
<i>Materiales</i>	<i>Ninguno</i>
<i>Momento de encuentro</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<p>“Motor del movimiento”  <i>Tiempo: 6 min</i>  <b>TOMA DE CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO</b></p>	<p><i>Un miembro de la pareja deberá mover el segmento corporal que su compañero le indique mediante contactos variados (soplando, acariciando, con golpecitos, etc.)</i></p>
<p><i>Variantes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Se puede utilizar ese contacto para continuar el movimiento.</i></li> <li>- <i>Con el impulso se inicia un movimiento de desplazamiento donde el segmento corporal que es tocado es “el motor del movimiento”.</i></li> </ul>	
<i>Momento de construcción del aprendizaje</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<p>“El espejo”  <i>Tiempo: 10 min</i>  <b>TOMA DE CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO Y LA GESTUALIDAD</b>            - <i>Motos (1983)</i></p>	<p><i>Repartidos de forma homogénea frente a un espejo, buscarán posibilidades de movimiento de los diferentes segmentos corporales, comenzando a generar diferentes expresiones faciales.</i></p>
<p><i>Variante:</i></p> <p><i>-Por parejas se dispondrán enfrentados y alternativamente imitarán los movimientos y expresiones faciales de su compañero.</i></p>	
<p>“Las marionetas”  <i>Tiempo: 15 min</i></p>	<p><i>Los alumnos simularán que son marionetas (piernas separadas, codos doblados, manos abiertas,</i></p>

<p><i>TOMA DE CONCIENCIA DEL GRADO DE TENSION MUSCULAR</i></p> <p>- <i>Las calidades del movimiento ( tomado de Learreta, el., al 2009)</i></p>	<p><i>etc.). Cuando pite con el silbato, se corta un hilo imaginario de la marioneta. Por ejemplo: ¡Mano izquierda! Deberán seguir moviéndose por el espacio con dicho parte relajada.</i></p> <p><i>El juego termina cuando los niños acaban en el suelo.</i></p>
<p><i>“Como robots y como muñecos de trapo”</i></p> <p><i>Tiempo: 10 min</i></p> <p><i>TOMA DE CONCIENCIA DEL GRADO DE TENSION MUSCULAR</i></p>	<p><i>Realizar una misma secuencia de movimiento dos veces: la primera de forma tensa y rígida; y la segunda de forma relajada.</i></p>
<p><i>Variantes:</i></p> <p><i>-Por parejas; uno hace la secuencia rápidamente y el otro responde con la misma secuencia de forma relajada.</i></p>	
<p><i>Momento de despedida</i></p>	
<p><i>Actividad</i></p>	<p><i>Desarrollo</i></p>
<p><i>“La batalla”</i></p> <p><i>Tiempo: 9 min</i></p> <p><i>TOMA DE CONCIENCIA DEL GRADO DE TENSION MUSCULAR Y GRAVEDAD</i></p>	<p><i>Dispuesta la clase en dos grupos enfrentados con una separación de 20 metros. Se irán a juntar al centro moviéndose primero como robots (tensión), luego como bailarinas (suavidad, relajación). Por último buscarán aproximarse mediante la exploración de movimientos con diferentes sensaciones de gravedad, movimientos más o menos pesados. La expresión facial deberá estar relacionada según el tipo de movimiento que se haga.</i></p>

<p><i>Sesión 2: Conquista del espacio y rasgos emocionales</i></p>	
<p><i>Materiales</i></p>	<p><i>Un espejo</i></p>
<p><i>Momento de encuentro</i></p>	

Actividad	Desarrollo
<p><i>“¡Música, maestro!</i>  <i>Tiempo: 5 min</i>  <b>POSIBILDADES DEL MOVIMIENTO EN EL ESPACIO Y GRADO DE TENSION MUSCULAR</b>  <b>DANZA LIBRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Las calidades del movimiento</i></li> <li>- <i>Danza libre (Ortiz 2002, p. 207 ss)</i></li> </ul>	<p><i>Los alumnos se distribuirán por la sala e irán sonando diferentes músicas. Deberán moverse con mayor o menor grado de tensión según la intensidad de la música y lo que esa música les sugiere a ellos mismos en su interior.</i></p>
<p style="text-align: center;"><i>Músicas utilizadas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>“Calle ocho”- Pitbull ( 1 min)</i></li> <li>- <i>“Tu mirada me hace grande” Maldita Nerea (1 min)</i></li> <li>- <i>“Chequete chequete”- Reaggeton 2007 ( 1 min)</i></li> <li>- <i>“Just a dream”- Nelly (1 min)</i></li> <li>- <i>“Lo mejor de mi vida eres tú” (1 min)</i></li> </ul> <p><i>(estas músicas elegidas son un ejemplo. También son validas otras canciones en las que se vean contrastes en la intensidad para así poder ver los diferentes grados de tensión muscular)</i></p>	
<p><b>Momento de construcción del aprendizaje</b></p>	
Actividad	Desarrollo
<p><i>“Baile de espías”</i>  <i>Tiempo: 10 min</i>  <b>POSIBILDADES DEL MOVIMIENTO EN EL ESPACIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Calidades del movimiento</i></li> </ul>	<p><i>Nos repartimos por la sala, y cada persona deberá tomar de referencia otra persona cualquiera, que no lo sabrá. El juego consiste en aproximarse y alejarse de la pareja con diferentes movimientos y formas de desplazamiento sin que se dé cuenta que trabajamos con ella.</i></p>
<p><i>“El corro gigante”</i>  <i>Tiempo: 15 min</i></p>	<p><i>Nos dispondremos en forma de corro toda la clase, e irán saliendo personas al centro y dirán su nombre y</i></p>

<p><i>POSIBILDADES DEL MOVIMIENTO EN EL ESPACIO</i></p> <p>- <i>Calidades del movimiento</i></p>	<p><i>su hobby favorito (Ej: “Yo soy Rober y me gusta jugar al voleibol”) Las personas que se identifiquen con esa afición deberán salir al centro y dar un abrazo a la persona que lo ha dicho. Si salen más de una también se abrazarán entre ellas.</i></p>
<p><i>“Simétrico-Asimétrico”</i></p> <p><i>Tiempo: 10 min</i></p> <p><i>POSIBILDADES DEL MOVIMIENTO EN EL ESPACIO Y GESTUALIDAD FACIAL</i></p> <p><i>DANZA LIBRE</i></p> <p>- <i>Calidades del movimiento</i></p>	<p><i>Nos repartimos por el espacio al son de la música con movimientos abstractos y desplazamientos variados. Cuando la música para, nos disponemos por parejas enfrentadas y gestualizamos con la cara diferentes emociones (alegría, tristeza, enfado, ira, aburrimiento, susto, tensión, etc.) analizamos en la cara del compañero cuando la cara es simétrica y cuando no. Cuando vuelva a sonar la música nos volvemos a desplazar hasta que se vuelva a interrumpir.</i></p> <p><i>Explicación de concepto de simetría y asimetría.</i></p>
<p><i>Momento de despedida</i></p>	
<p><i>Actividad</i></p>	<p><i>Desarrollo</i></p>
<p><i>“Controlando la distancia”</i></p> <p><i>Tiempo: 10 min</i></p> <p><i>DISTANCIA INTERPERSONAL (Hall 1966 citado en Kostolany 1977)</i></p>	<p><i>Representar toda la celebración de un cumpleaños de un compañero donde se den situaciones de diferentes distancias interpersonales: íntima, personal, social y pública.</i></p> <p><i>Explicar cada distancia.</i></p>

<p><i>Sesión 3: El ritmo corporal, sonidos, sensaciones y emociones.</i></p>	
<p><i>Materiales</i></p>	<p><i>Frisbee, pandero.</i></p>
<p><i>Momento de encuentro</i></p>	
<p><i>Actividad</i></p>	<p><i>Desarrollo</i></p>
<p><i>“Compone tu ritmo”</i></p> <p><i>Tiempo: 10 min</i></p> <p><i>TOMA DE CONCIENCIA DEL RITMO</i></p>	<p><i>Un alumno creará una secuencia de sonidos con un frisbee para transformarla posteriormente en movimiento, Buscando a un mismo ritmo diversas formas de movimiento.</i></p>

<i>Variante:</i>	
<p>- <i>Se añaden a la secuencia anterior pausas marcadas que hagan hincapié en los cambios de ritmo.</i></p> <p>- <i>Intensificar partes de la secuencia compuesta.</i></p>	
<i>Momento de construcción del aprendizaje</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<p><i>“Más deprisa, más despacio”</i></p> <p><i>Tiempo: 10 min</i></p> <p><b>TOMA DE CONCIENCIA DEL RITMO Y LA RELACIÓN CON LAS EMOCIONES QUE PROVOCA</b></p>	<p><i>El alumnado se repartirá por el espacio de forma homogénea y elegirá una acción sencilla para realizar (dar un salto, sentarse en un banco sueco, tumbarse en una colchoneta, caminar por la sala, quitarse y ponerse el jersey, etc.) y la realizará siempre de la misma forma pero cambiando la velocidad cada vez que la repita.</i></p> <p><i>Hay que tratar de tomar conciencia de las diferentes sensaciones y sentimientos que provoca realizar la misma acción a diferentes velocidades.</i></p>
<p><i>“Nuestro cuerpo suena”</i></p> <p><i>Tiempo: 15 min</i></p> <p><b>TOMA DE CONCIENCIA DEL SONIDO CORPORAL (Learreta, Sierra y Ruano 2005)</b></p>	<p><i>El alumnado deberá investigar todas las posibilidades que tenemos para emitir sonido con nuestro cuerpo (silbar, chasquidos de dedos, golpesos, frotaciones, pisadas, etc.) y pensar que emociones, sentimientos o sensaciones nos provocan las diferentes emisiones.</i></p>
<p><i>“Conoce tu voz”</i></p> <p><i>Tiempo: 10 min</i></p> <p><b>TOMA DE CONCIENCIA DEL SONIDO CORPORAL</b></p>	<p><i>El alumno deberá experimentar la emisión de sonidos vocales lo más diferentes posibles e ir reflexionando sobre la sensación o emoción que nos produce cada uno.</i></p> <p><i>Posterior reflexión común sobre lo que hemos sentido con cada sonido.</i></p>
<i>Momento de despedida</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<p><i>“Muévete al ritmo”</i></p> <p><i>Tiempo: 5min</i></p> <p><b>TOMA DE CONCIENCIA</b></p>	<p><i>El profesor emitirá un ritmo con un pandero y los alumnos se desplazarán por la sala según dicho ritmo que variará constantemente para que también varíe la</i></p>

<i>DEL RITMO</i>	<i>velocidad del desplazamiento.</i>
------------------	--------------------------------------

<i>Sesión 4: Nuestro mundo personal</i>	
<i>Materiales</i>	<i>Fotos recortadas de periódicos o revistas,</i>
<i>Momento de encuentro</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<p><i>“Pon tu ritmo a una situación”</i></p> <p><i>Tiempo: 10 min</i></p> <p><i>INTERPRETACIÓN DE EMOCIONES Y COMPOSICIÓN DE RITMO</i></p>	<p><i>A cada alumno se le propondrá una situación determinada (estás en una montaña rusa, estás solo en una habitación, te encuentras solo en medio de la montaña con un ambiente de paz, estás en una discoteca bailando, etc.) y el alumno deberá componer un ritmo con sonidos corporales y vocales que represente lo que esa situación le sugiere.</i></p>
<p><i>Variantes:</i></p> <p><i>-En grupos más amplios y añadiendo movimiento.</i></p>	
<i>Momento de construcción del aprendizaje</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<p><i>“Representa la imagen”</i></p> <p><i>Tiempo: 15 min</i></p> <p><i>LENGUAJE GESTUAL</i></p>	<p><i>Mientras suena la música los alumnos se desplazan por la sala, en el momento que se detiene, cada alumno se dirigirá a una imagen y representará corporalmente lo que esa imagen le sugiere desde la vivencia personal.</i></p> <p><i>Se preguntará a algún alumno la imagen que es y el por qué de su postura.</i></p>
<p><i>“Danzad, bailad, expresad”</i></p> <p><i>Tiempo: 20 min</i></p> <p><i>MUNDO INTERIOR, VIVENCIAL</i></p> <p><i>DANZA LIBRE</i></p>	<p><i>Los alumnos se moverán por la sala según lo que la música les hace sentir, buscando nuevas posibilidades de movimiento.</i></p>
<i>Música utilizada:</i>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Theme the Enya”- <i>Gladiator</i> ( 2 min)</li> <li>- “Piratas del Caribe: en el fin del Mundo”- <i>Hans Zimmer</i> (3 min) <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Bumpy Ride”- <i>Mohombi</i> (3 min 30´´)</li> <li>- “Born this way”- <i>Lady Gaga</i> (4 min)</li> </ul> </li> <li>- “La fuente del deseo”- <i>El Barrio</i> (2 min 30´´)</li> <li>- “Sin miedo a nada”- <i>Alex Ubago</i> (2 min)</li> <li>- “Ciega, sordomuda”- <i>Shakira</i>( compone <i>Estefano Salgado</i>) (4 min)</li> </ul>	
<i>Momento de despedida</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
“Reflexión conjunta” Tiempo: 5 min	Nos dispondremos en corro y los alumnos hablarán sobre la relación entre el ritmo y los sentimientos y emociones que les producen (Ej: ¿los ritmos rápidos qué os producen? Nerviosismo, agitación, intranquilidad, etc.)
<i>Sesión 5: El lenguaje comunicativo</i>	
<i>Materiales</i>	<i>Picas, conos, balones, cuerdas.</i>
<i>Momento de encuentro</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
“Actitudes con el cuerpo” Tiempo: 5 min <b>Lenguaje Gestual</b>	Suena una música y nos desplazamos por la sala con movimientos aleatorios, al para la música el profesor dirá una emoción (alegría, tristeza, rabia, etc.) y la representaremos a través de nuestra gestualidad facial.
<i>Música utilizada:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Desaparece”- <i>El canto del Loco</i> ( 2 min 50´´)</li> <li>- “Danza Kuduro”- <i>Don Omar Ft. Lunceez</i> ( 2 min 30´´)</li> </ul>	
<i>Momento de construcción del aprendizaje</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
“Exposición de actitudes” Tiempo: 15 min <b>Lenguaje Gestual</b>	Los alumnos se repartirán por la sala en parejas, y a la señal uno de la pareja adoptará una emoción, la que él quiera (alegría, tristeza, pena, etc.) y el otro irá por

	<p>la sala identificando las diferentes emociones que van representando sus compañeros.</p> <p>El material está disperso por la sala para utilizarlo si se quiere.</p>
<p>“Comunícate con los ojos”</p> <p>Tiempo: 20 min</p> <p>CONTACTO OCULAR</p> <p>(Exline, citado en Motos 1983)</p> <p>CONTACTO FÍSICO</p>	<p>El profesor irá nombrando varias partes del cuerpo (espalda, brazo, pierna, etc.) y los alumnos, organizados en tríos deberán poner en contacto a la vez dicha parte nombrada. Todas las indicaciones que los alumnos se den deben ser mediante los ojos, con un contacto ocular permanente y comunicativo.</p>
<p>Variante:</p> <p>- Nos indicamos por medio de gestos.</p>	
<p>Momento de despedida</p>	
<p>Actividad</p>	<p>Desarrollo</p>
<p>“Representa la emoción con el cuerpo”</p> <p>Tiempo: 10 min</p> <p>LENGUAJE CORPORAL</p>	<p>El profesor dirá a un alumno que represente una emoción con el cuerpo y los demás tratarán de averiguar qué emoción es.</p>

<p>Sesión 6: Nos expresamos a través del movimiento y los gestos</p>	
<p>Materiales</p>	<p>Periódicos</p>
<p>Momento de encuentro</p>	
<p>Actividad</p>	<p>Desarrollo</p>
<p>“Adivina la situación”</p> <p>Tiempo: 20 min</p> <p>LENGUAJE CORPORAL</p>	<p>En grupos de cuatro miembros, cada grupo se prepara una situación determinada y luego la representa delante de toda la clase para que éstos la adivinen. No se puede hablar, solo movimiento figurativo y sonidos.</p>
<p>Momento de construcción del aprendizaje</p>	
<p>Actividad</p>	<p>Desarrollo</p>
<p>“Las cuatro zonas”</p>	<p>Se dividirá un espacio de 20 metros en cuatro partes</p>

<i>Tiempo: 20 min</i> <b>INDAGACIÓN EMOCIONAL Y LENGUAJE CORPORAL</b>	<i>iguales. Cada parte corresponderá a un elemento de la naturaleza (aire, agua, fuego y tierra). Cada alumno irá pasando por las cuatro zonas mientras los demás le observan y en cada uno tiene que representara lo que a él en su interior le produce la palabra que corresponda. Pueden ser animales, objetos, profesiones, etc. Los demás tendrán que averiguarlo. Se deben hacer los sonidos correspondientes.</i>
<i>Momento de despedida</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<i>“Los aros de las emociones”</i> <b>LENGUAJE GESTUAL</b>	<i>Nos movemos libremente por la sala mientras suena la música, cuando la música para, buscaremos un aro libre nos meteremos dentro de él y representaremos la emoción que el profesor nos indica. Por ejemplo: ¡estamos muertos de frío!</i>

<i>Sesión 7: Nuestro cuerpo creativo</i>	
<i>Materiales</i>	<i>Pelotas, picas, bancos suecos, aros, cuerdas.</i>
<i>Momento de encuentro</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<i>“Respóndeme”</i> <i>Tiempo: 5 min</i> <b>DIALOGO CORPORAL</b>	<i>Por parejas se distribuyen a lo largo de la sala y uno de la pareja realiza una consecución de movimientos abstractos, cuando acaba el otro le contesta con otra secuenciación de movimientos de duración semejante.</i>
<i>Momento de construcción del aprendizaje</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<i>“Imita al director”</i> <i>Tiempo: 15 min</i> <b>INTERACCIÓN PERSONAL</b> <b>SINCRONIZACIÓN</b>	<i>El alumnado se dispondrá en corro por grupos de seis. A partir de una música que sonará el que haga de director realizará un movimiento rítmico con su sonido correspondiente. Los demás deberán imitarle hasta que todos estén sincronizados. A la señal del profesor se</i>

	<i>cambia de director.</i>
<p><i>“Lo más parecido”</i>  <i>Tiempo: 20 min</i>  <b>BRAINSTORMING</b></p>	<p><i>Se disponen en grupos de cinco miembros y el primero de ellos dice un término y el de su derecha reproduce la emoción, el movimiento, la sensación, el sonido... que produce en él. Y así hasta que lo hagan los 5. Cuando todos lo hayan hecho se decide que representación describe mejor al término.</i></p>
<i>Momento de despedida</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<p><i>“La historia de un minuto”</i>  <i>Tiempo: 10 min</i>  <b>IMPROVISACIÓN CORPORAL</b></p>	<p><i>En grupos de cinco y cada grupo con su material (pelotas, picas, aros, cuerdas y banco sueco) realizarán una historia de un minuto. Comenzará uno de los integrantes con un material, a los 30'' se añade otro del grupo y se acopla siguiendo con la historia, y a los 30'' el último de los integrantes. Los dos restantes interpretan y dicen lo que han entendido de la historia.</i></p>

<i>Sesión 8: Elaboración de una coreografía en grupo</i>	
<i>Materiales</i>	<i>Ninguno</i>
<i>Momento de encuentro</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>
<p><i>“Danza por parejas”</i>  <i>Tiempo: 5 min</i>  <b>ELABORACIÓN SINCRO-          NIZACIÓN</b>          - Calvo Lluch          (1998)</p>	<p><i>Por parejas, componer una secuencia de pasos sencilla acorde con la música que suena.</i>  <i>Se trata de componer una estructura rítmica con 4 o 5 pasos que encajen durante los dos minutos de canción.</i></p>
<i>Música utilizada:</i>	
- <i>“Come n Go” - Pitbull ( 2 min)</i>	
<i>Momento de construcción del aprendizaje</i>	
<i>Actividad</i>	<i>Desarrollo</i>

<p>“Coreografía grupal”</p> <p>Tiempo: 40 min</p> <p>ELABORACIÓN</p> <p>SINCRONIZACIÓN</p>	<p>En grupos de 5 miembros, elaborar una coreografía de un minuto de una canción entre las propuestas por el profesor.</p> <p>La coreografía debe alternar movimientos tranquilos y relajados, con movimientos rápidos y dinámicos.</p> <p>La expresión facial es muy importante tener en cuenta.</p> <p>El profesor podrá ayudar a los grupos que más dificultades se encuentren.</p>
<p>Música utilizada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Waka Waka”- Shakira</li> <li>- “Gangnam Style”- Psy</li> <li>- “Get out my way”-Kylie Minogue</li> <li>- “La despedida”- Daddy Yankee</li> <li>- “Física o química”- Despistaos</li> </ul> <p>(Se propondrán estas canciones para el día de la sesión, pero al concluir la sesión anterior se harán los grupos de coreografía y se propondrá a los alumnos que traigan sus propias canciones en un pen drive)</p>	
<p>Momento de despedida</p>	
<p>Actividad</p>	<p>Desarrollo</p>
<p>“Reflexión final”</p> <p>Tiempo: 5 min</p> <p>INTERCAMBIO DISCURSIVO</p>	<p>Comentario acerca de las dificultades encontradas a lo largo de la sesión.</p>

<p>Sesión 9: coreografía global</p>	
<p>Materiales</p>	<p>Ninguno</p>
<p>Momento de construcción del aprendizaje</p>	
<p>Actividad</p>	<p>Desarrollo</p>
<p>“El combate”</p> <p>Tiempo: 40 min</p> <p>ELABORACIÓN</p>	<p>La clase se dividirá en dos grandes grupos que bailarían enfrentados y alternos realizando una especie de diálogo corporal durante 30 ‘‘ cada uno.</p> <p>Se separarán los dos grupos y ensayarán sus respecti-</p>

<p><i>SINCRONIZACIÓN</i> <i>DIÁLOGO CORPORAL</i></p> <p>- Calvo Lluch (1998)</p>	<p><i>vas coreografías las cuales deberán tener los siguientes momentos.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Un primer momento de actitud cortés y saludos, con movimientos calmados y tranquilos. 1 min</i></li> <li><i>2. Un segundo momento con bailes movimientos chulescos y desafiantes. 1 min</i></li> <li><i>3. Un tercer momento con movimientos alegres y dinámicos, expresando vitalidad y alegría. 1 min</i></li> <li><i>4. Con movimientos lentos y pesados, expresando tristeza y abatimiento. 1 min</i></li> <li><i>5. Un último momento con movimientos de despedida. 1 min</i></li> </ol> <p><i>Actuarán alternos y con diferentes músicas en cada momento. Deberán llegar a un consenso cada grupo y realizar los mismos movimientos de la manera más coordinada posible. Para ello tendrán tiempo suficiente de ensayarlo.</i></p>
<p><i>Música utilizada:</i></p> <p><i>1<sup>er</sup> Momento: “Reloj de arena”- Doctor Pitangú.</i></p> <p><i>2<sup>o</sup> Momento: “Veneno en la piel”- Estopa y Melendi</i></p> <p><i>3<sup>er</sup> Momento: “Applejack”- The triangles</i></p> <p><i>4<sup>o</sup> Momento: “Vuela libre paloma” Maná</i></p> <p><i>5<sup>o</sup> Momento: “Ilargia”- Ken Zazpi</i></p>	
<p><i>Momento de despedida</i></p>	
<p><i>Actividad</i></p>	<p><i>Desarrollo</i></p>
<p><i>“Reflexión final “</i> <i>Tiempo: 10 min</i></p>	<p><i>La unidad acabará con una reflexión final sobre la opinión de los alumnos acerca de la unidad y los conocimientos adquiridos.</i></p>

### 6.8 Organización

Las sesiones se guiarán por la idea de Vaca (2002) que diferencia tres momentos dentro de una clase:

Un primer momento, que se denomina momento de encuentro, en el que presentaremos mediante una actividad aquello que vamos a trabajar durante la sesión relacionándolo con lo trabajado en la sesión anterior. En la primera sesión presentaremos la unidad y dicha sesión.

Un segundo momento, que se llamará momento de construcción del aprendizaje, donde estará la columna vertebral de cada sesión, abordando el contenido nuevo en relación a lo anterior.

Por último, el momento despedida, en el cual haremos un ejercicio que trabaje lo desarrollado a lo largo de la sesión pero con pulsaciones más bajas y se aprovechará también como momento de reflexión común.

### *6.9 Temporalización*

Esta propuesta de intervención se situaría en el primer trimestre de clase, entre los meses de octubre y noviembre, tras las dos primeras unidades didácticas.

Informándome sobre este tema decidí preguntar a mis compañeros de prácticas que se encuentran en otros centros, y les pregunté, ¿y cuándo trabajan vuestros tutores la “Expresión Corporal”?, ¿cómo lo hacen? La respuesta es generalizada: “Al final del curso... si les da tiempo”. Al encontrarme con esta respuesta de manera casi automática me pregunto, ¿y por qué al final?

Mi punto de vista es contrario a todo esto, ya que si la Expresión Corporal se trabajase al comienzo del curso, se podría completar cada unidad didáctica posterior con contenido expresivo. De esta forma no se dejaría de trabajar a lo largo del curso y su aprendizaje se vería mucho más reforzado. Me baso en la idea del aprendizaje significativo, buscando esa conexión entre la materia nueva que estamos dando y el conocimiento previo que ya tienen arropado por un trabajo continuado y progresivo a lo largo de todo el curso, es decir, en continuo uso.

De nada nos sirve adquirir un nuevo conocimiento y dejarlo archivado en nuestra memoria sin darle ningún uso hasta que nos lo volvamos a encontrar en nuestro camino (“*use it or lose it*”). Este tema del tratamiento de lo emocional es algo relativamente

novedoso y es muy importante realizar un trabajo continuo y organizado a lo largo de los cursos si queremos que este trabajo tenga efecto.

Durante las dos primeras unidades sería recomendable enfocar el trabajo desde una visión cooperativa y global, en las que el alumnado deba interactuar y asociarse para conseguir fines comunes, comenzando a crear ese espíritu de grupo. La temática de las unidades puede ser variada: deportes en equipo (baloncesto, voleibol...), “juego bueno” que consiste en la modificación de juegos por parte del alumno hasta que está adaptado a su contexto (pelota invasora, cementerio...), malabares (donde se tengan que ayudar y colaborar en grupos), etc.

Los alumnos de 4º de Primaria comienzan a tener unos roles más definidos dentro de la clase, con grupos más cerrados y alumnos que llevan las riendas. Es importante saber manejar esta situación ya que la propuesta que se quiere llevar a cabo necesita mucha interacción y un clima de confianza dentro de la clase.

Además la interacción entre sexos comienza a verse dificultada por la vergüenza, el rechazo y el miedo a ser motivo de burla. Por ello, es importante llevar a cabo la propuesta durante el primer trimestre, buscando unir al grupo y normalizar la interacción entre todos, creando un clima de confianza que perdurará durante todo el año.

Es muy importante que desde la primera unidad didáctica se corte de raíz cualquier tipo de burla o mofa hacia el trabajo de cualquier alumno, porque aparte de ser inadmisibles e intolerables, durante la propuesta de Expresión Corporal los alumnos se sienten más vulnerables y nunca cogerán confianza y soltura si tienen miedo a que se rían de ellos.

La unidad didáctica posterior deberá tener ese carácter expresivo integrado no siendo la temática muy relevante, sino la forma de enfocarlo.

El horario que se presenta es del colegio “Santo Domingo de Guzmán” (Palencia) en el curso escolar 2013/20104 teniendo dos horas de trabajo por semana. La duración de la propuesta tendrá una duración aproximada de un mes.

<u>Horario de Educación Física</u>					
Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:30	APOYO	5ºA			2ºA
10:30	<b>4ºB</b>	5ºB	<b>4ºA</b>		<b>4ºB</b>
11:30	RECREO				
12:00-		2ºB	<b>4ºB</b>		

13:00	1ºB			1ºA	1ºB
13:00- 13:30					
15:30					
16:30- 17:00	NATACIÓN 3º	1ºA	NATACION 2º	5ºB	5ºA

## 6.10 Evaluación

### 6.10.1 Criterios de evaluación

Los criterios a tener en cuenta para evaluar la propuesta son:

- Asocia estímulos externos a emociones generadas en su interior.
- Explora los recursos expresivos de su cuerpo y lo utiliza.
- Es consciente del ritmo corporal y las posibilidades espaciales, asociándolo a emociones que se generan.
- Expresa las emociones y sentimientos a través de su cuerpo.
- Representa diversas situaciones propuestas a través de su cuerpo.
- Interacciona con todos sus compañeros.

### 6.10.2 Técnicas de evaluación

La forma de que se sigue para evaluar esta unidad es a través de la observación directa y continua del trabajo del alumnado a lo largo del desarrollo de la unidad.

Para Learreta, Ruano y Sierra (2006) un procedimiento de observación es aquel en el cual se observan determinadas situaciones significativas dentro de un contexto creado por la dinámica de la clase.

Learreta, Ruano y Sierra (2006) dividen tres momentos durante el proceso evaluativo que utilizaremos como mecanismo evaluador:

- Evaluación inicial: se realiza antes de comenzar con la propuesta de enseñanza para ver el nivel del alumnado.
- Evaluación continua: es un proceso constante que se realiza en distintos momentos del proceso enseñanza- aprendizaje que nos aporta datos sobre la evolución del alumnado.

- Evaluación final: se realiza al final de la unidad una vez aparecidos los contenidos nucleares.

### 6.10.3 Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación que se utilizarán serán: un cuaderno de campo donde los alumnos realizarán un registro narrativo donde se podrá observar las impresiones y emociones producidas por la sesión, y una lista de control (Learreta, Ruano y Sierra 2006 p.109) que es un listado en el que se anota la presencia o ausencia de los rasgos observados mediante “sí” o “no”.

ALUMNO:			
ASPECTO A OBSERVAR		SI	NO
Actitud	¿Es capaz de exteriorizar las emociones y los sentimientos a través del cuerpo?		
	Se muestra desinhibido y con espontaneidad		
	Respeto el trabajo de los demás		
	Se esfuerza por progresar		
Ejecución	Es capaz de exteriorizar su mundo interior		
	Se da a comprender mediante el movimiento abstracto		
	Manifiesta fluidez en sus respuestas		
	Interpreta los mensajes corporales de los demás		

*Tabla 11 Lista de control*

La nota se pondrá al final realizando un balance objetivo de las anotaciones del alumno.

### 6.11 Interdisciplinariedad del proyecto

Las áreas con las que esta unidad está relacionada son:

- *Educación Artística*: el ritmo y la sincronización son elementos elementales en el área de educación artística, y más concretamente en lo relacionado con la música. A lo largo de esta unidad didáctica vemos que su presencia es constante.

- *Conocimiento del medio natural, social y cultural*: a lo largo de esta unidad vemos diferentes formas de desplazarnos por el medio que nos rodea, la ocupación del espacio y las diferentes situaciones en cuanto a distancia personal se refiere.
- *Lengua castellana y literatura*: a lo largo de esta unidad trabajamos la comunicación de diferentes maneras, verbal, no verbal, corporal, ocular... además utilizamos una técnica empleada en dicha asignatura llamada “brainstorming o lluvia de ideas”.

### 6.12 *Temas transversales*

Los temas transversales que se pueden identificar a la hora de la realización de esta unidad son:

- El trabajo emocional: esta propuesta de orientación tiene una orientación emocional. Se pretende que los niños generen emociones a través de las diferentes sesiones y las se vayan manifestando por diferentes vías. En un primer momento los alumnos no se saldrán de movimientos estereotipados pero irán evolucionando a través de la interacción y del trabajo de “las calidades del movimiento”.
- Uso del cuerpo como elemento comunicativo y expresivo: un trabajo conjunto de todo el cuerpo como elemento expresivo organizado en varios focos de interés, como la cara, las manos, las posturas, el rostro y la mirada. La conjunción de todos ellos hace que seamos seres expresivos integrales.
- Educación en valores: para que el trabajo de expresión corporal se desarrolle en un clima acogedor y de confianza en el que todos estemos cómodos es imprescindible que haya un completo respeto hacia todos los alumnos, por tanto, cualquier muestra de risa o burla debe de ser cortada de raíz ya que nos imposibilitaría el buen desarrollo de las sesiones porque sería imposible crear un ambiente de respeto.

### 6.13 *Tratamiento de la diversidad*

Esta unidad puede ser llevada a cabo por cualquier alumno tenga la limitación que tenga ya que gran parte del trabajo es introspectivo y se puede realizar limitando el movimiento.

Las partes en las que el movimiento tenga protagonismo son completamente adaptables ya que como he dicho anteriormente nuestro cuerpo cuenta con varios focos expresivos, y aunque estemos limitados en alguno de ellos podemos expresarnos tal y como sintamos con los demás.

## 7 CONCLUSIONES

Una vez finalizado el trabajo, y tras las aportaciones tanto a nivel personal como profesional que me ha aportado, puedo decir las siguientes conclusiones:

Para una buena elaboración de un trabajo fin de grado es necesaria una gran labor de planificación, organización y conocimiento del tema elegido documentándolo con numerosa bibliografía para respaldar el trabajo. Además la realización del TFG te ayuda a plasmar todos los conocimientos adquiridos a lo largo del grado, y más específicamente durante la mención de Educación Física.

He elegido este tema porque me ha llamado la atención la relación tan escasa que hay entre el protagonismo que tiene en la Educación Primaria y la importancia real que tiene y se le debería dar. Es importante que se trabaje desde la Educación Infantil hasta la Educación Secundaria para así potenciar el carácter expresivo que tenemos todas las personas de forma integral.

En relación con los objetivos marcados a principio del trabajo pienso que se han cumplido razonablemente.

Se comenzará con el análisis de los objetivos de la fundamentación:

El trabajo que se presenta es una fundamentación teórica que identifica y desarrolla los elementos expresivos más significativos de la Expresión Corporal y los relaciona con la personalidad del alumno. La fundamentación está basada en la bibliografía más relevante sobre Expresión Corporal. Se han utilizado ideas, teorías y propuestas de trabajo de autores como Tomás Motos, María del Mar Ortiz, Begoña Learreta, Kiki Ruano, Miguel Ángel Sierra, Rafael Bisquerra, etc. El conjunto del trabajo de estos autores ha permitido elaborar una propuesta apoyada en teorías contrastadas y viables, teniendo así una base sólida y firme.

Dentro de este apartado cabe destacar la idea García, A y Bores, N( Sd, c.2000) que clasifican denominan al cuerpo en tres ideas: cuerpo vivencial, texto y escénico. Es muy interesante ver como a lo largo de las sesiones se van dando los diferentes tipos de cuerpo y el significado que eso tiene. Cuando se planifican las unidades didácticas se debe identificar con qué tipo de cuerpo se va a trabajar porque si no estaríamos apoyándonos sobre un error de base, y nuestra propuesta no tendría sentido.

La voz es un elemento que nos puede servir de complemento para este trabajo. Los sonidos articulados y no articulados (Learreta et., al 2005) pueden servirnos para identificar los tipos de cuerpo con mayor facilidad y al mismo tiempo dar mayor fuerza y veracidad a nuestra expresión corporal.

Dentro del marco teórico se encuentra un apartado dedicado a las emociones y los sentimientos y a su vez en él que podemos encontrarnos una referencia a la danza. A medida que se iba desarrollando el trabajo iba pensando una forma de conjugar el trabajo de Expresión Corporal, con la emocionalidad y con el movimiento y por ello decidí incorporarlo a mi trabajo. Personalmente pienso que es una forma muy completa de trabajar todo lo que se trabaja en torno a la Expresión Corporal ya que intervienen todos los elementos expresivos del cuerpo. En este apartado no se puede pasar por alto el trabajo de “las calidades del movimiento” (tomado de Learreta, Udias y Asensio 2009) que fomenta la creatividad del movimiento de los alumnos con un trabajo gradual y organizado en cuatro elementos principales que son: el espacio, el tiempo, la intensidad y el peso. La combinación de los mismos nos dará como resultado movimientos novedosos y diferentes.

De este modo se cumplen los objetivos 1 y 3. Manejar la bibliografía más importante en materia de Expresión corporal aplicada a la Educación Primaria.

El próximo objetivo que se plantea se puede ver en el apartado número 9 con una propuesta de intervención apoyada sobre la base teórica. Esta propuesta consta de unos apartados específicos que nos introducen al desarrollo de las sesiones buscando un trabajo metódico, continuo y progresivo. De esta forma se ve cumplido el objetivo nº 2.

El último objetivo de la fundamentación resalta la importancia de concienciar al profesorado del trabajo de Expresión Corporal. Con esta fundamentación se pretende contribuir modestamente a la formación del profesorado para que los problemas de falta de

información y miedo a lo desconocido vayan desapareciendo aumentando así la presencia de la Expresión Corporal en la escuela.

Dentro de este apartado cabe destacar que todavía sigue vigente la idea de Bores y Díaz (1993) cuando se refieren a una deportivización del currículum. A día de hoy, la Expresión Corporal sigue teniendo una posición marginal dentro del aula a pesar de que en el currículum se pide su tratamiento. Para que esta situación cambie los docentes necesitan formación porque personalmente, tras acabar recientemente mis estudios no me sentía preparado para llevar a cabo unidades didácticas sobre este contenido tan amplio. Por ello opté por realizar el trabajo con este tema, pretendiendo en primer lugar mi propia formación reuniendo en un documento los elementos más característicos de la Expresión Corporal, para que además pueda ser utilizado por los docentes que lo necesiten.

En último lugar, este documento está considerado como abierto y mejorable para futuras adaptaciones o modificaciones.

## 8 BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Bores, N., Díaz Crespo, B. (1993). La deportivización de la Educación Física en el currículum oficial de la Reforma. Revista Perspectiva, núm 14. León: Inef.

Bores, N., García, A. (Sd, c. 2000). La expresión corporal en la educación física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica. Artículo en línea disponible el 03/06/2014 en la dirección [<http://www.expresiva.org/index.php/recursos-/articulos-relacionados/108-qla-expresion-corporal-en-la-educacion-fisica-obligatoria-ideas-para-organizar-el-contenido-y-la-practicaq>]

Calvo Lluch, A. (1998). Fundamentación de los contenidos en Educación Física escolar.

Castañer, M., Camerino, O. (2004). Las emociones no se escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas. Artículo en línea disponible el 05/06/2014 en la dirección [<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Las%20emociones%20no%20escapan%20a%20la%20pr%C3%A1ctica%20motriz.pdf>]

Damasio, Antonio (2010) Y el cerebro creó al hombre. Barcelona: Destino

Damasio, Antonio (2005). En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: Crítica.

Kostolony, F. (1977). Conocer a los demás por los gestos. Bilbao: Ediciones Mensajero.

Learreta, B., Sierra, M.Á., Ruano, K. (2005). Los contenidos de expresión corporal. Barcelona: Inde.

Learreta, B., Sierra, M.Á., Ruano, K. (2006). Didáctica de la expresión corporal. Talleres monográficos. Barcelona: Inde.

Motos, T. (1983). Iniciación a la expresión corporal (teoría, técnica y práctica). Barcelona: Humanitas.

Ortiz, M.M. (2002). Expresión corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de educación física. Grupo Editorial Universitario.

Ruano, K. (2003). ¿Cómo expresamos las emociones? En Sánchez, A., Tabernero, B., Coterón, F. J., Llanos, C., Learreta, B. Actas del Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Expresión, Creatividad, Movimiento, 171-183. Zamora: Amaró.

Ruano, K. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. Universidad Politécnica de Madrid.

Ruano, K., Udias, C., Asensio, E. (2009). Taller de expresión corporal sobre las calidades de movimiento. Revista digital de Educación Física: Emásf. Artículo en línea disponible el 25/06/2014 en la dirección [[http://emasf.webcindario.com/taller\\_de\\_expresion\\_coporal\\_cualidades\\_movimiento.pdf](http://emasf.webcindario.com/taller_de_expresion_coporal_cualidades_movimiento.pdf)].

Salzer, J. (1984). La expresión corporal. Biblioteca de psicología 127. Barcelona: Herder.

Stokoe, P., Shächter, A. (1986). La expresión corporal. Buenos Aires- Barcelona. México: Paidós.

Trias, N., Pérez, S., Filella, L. (2002) Juegos de música y expresión corporal. Madrid: Paramón.

Vaca Escribano, M. (2002). Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en Educación Primaria. Escuela Universitaria de Educación de Palencia. Editorial: Asociación cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.