



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**“DISEÑO DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE
EXPRESIÓN CORPORAL UTILIZANDO COMO
RECURSO LAS METTASESIONES PARA 5.º Y 6.º
DE EDUCACIÓN PRIMARIA”**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR/A: MARÍA PÉREZ ROJO
TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**

Palencia, Junio 2016

**“DISEÑO DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL
UTILIZANDO COMO RECURSO LAS METTASESIONES PARA 5.º Y
6.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA”**

Autora: María Pérez Rojo

Tutor Académico: Francisco Abardía Colás

RESUMEN

En este documento presento el diseño de una unidad didáctica de Expresión Corporal, empleando el recurso educativo de las Mettasesiones con 5.º y 6.º de Educación Primaria.

Por ello, propongo un proyecto a largo plazo en el cual los alumnos explorarán libre y autónomamente sus capacidades y limitaciones gracias a las diferentes músicas empleadas durante las sesiones, las cuales les conducirán y facilitarán el camino hacia su propio Autoconocimiento.

PALABRAS CLAVE

Propuesta educativa, unidad didáctica, Expresión Corporal, Expresión Corporal Consciente, Movimiento Consciente, Autoconocimiento, Mettasesion, desinhibición, libertad de movimientos, cuerpo, música.

ABSTRACT

In this document I show the design of a teaching unit of Body Expression, in which I use Mettasesiones as educational resource for Year 5 and Year 6 of Primary Education.

For this reason, I propose a long-term project in which students can explore their capacities and limitations in a free and autonomous way. It will be posible through the use of music during the lessons, , which will lead them and pave the way towards his own self-knowledge.

KEY WORDS

Educational proposal, teaching unit, Corporal Expression, Mettasesion, Body Conscious Expression, Conscious Movement, self-knowledge, disinhibition, freedom of movements, body, music.

ÍNDICE

1. Introducción	6
2. Objetivos	8
3. Justificación	9
4. Fundamentación teórica	11
4.1. Introducción	11
4.2. Definición de Expresión Corporal	11
4.2.1. La evolución de la Expresión Corporal	12
4.2.2. La Expresión Corporal en la legislación española	13
4.3. Expresión Corporal Consciente y el Movimiento Consciente	13
4.4. Las Mettasessiones.....	15
4.4.1. Definición de Mettasession	15
4.4.2. Fases de la Mettasession	16
4.4.3. La adaptación de las Mettasessiones en Educación Primaria	17
4.4.3.1. Fases adaptadas de las Mettasessiones	18
4.4.3.2. Recursos materiales y recursos expresivos	18
4.4.3.3. Músicas propuestas para la adaptación de las Mettasessiones	21
4.5. Autoconocimiento	22
5. Metodología	26
5.1. Desarrollo de la programación	27
5.1.1. Título de la unidad didáctica.....	27
5.1.2. Temporalización.....	27
5.1.3. Localización en el currículo.....	27
5.1.4. Justificación de la unidad didáctica	28
5.1.5. Interdisciplinariedad del proyecto.....	28
5.1.6. Previsiones para la regulación de la práctica.....	29
5.1.7. Objetivos.....	29
5.1.8. Contenidos.....	29
5.1.9. Relación con las competencias básicas (LOMCE)	30
5.1.10. Evaluación	31

5.2. Estructura de funcionamiento: propuesta de enseñanza y aprendizaje	32
5.2.1. Sesión previa	32
5.2.2. Sesión 1	32
5.2.3. Sesión 2	33
5.2.4. Sesión 3	34
5.2.5. Sesión 4	34
5.2.6. Sesión 5	35
5.2.7. Sesión 6	36
5.2.8. Sesión 7	37
5.2.9. Sesión 8	38
6. Conclusiones.....	39
7. Líneas futuras a partir de este trabajo.....	41
8. Referencias bibliográficas.....	42
9. Anexos.....	46
9.1. Anexo I: Modelo para el diseño del mapa cartográfico corporal.....	46
9.2. Anexo II: Exposición y narración de las sesiones y los resultados de la propuesta	47
9.2.1. Sesión previa	47
9.2.1.1. Análisis de la sesión con 6.º	47
9.2.1.2. Análisis de la sesión con 5.º	47
9.2.2. Primera sesión: Mettasession de música House	48
9.2.2.1. Análisis de la sesión con 6.º	48
9.2.2.2. Análisis de la sesión con 5.º	49
9.2.3. Segunda sesión: Mettasession de Rock n' Roll	50
9.2.3.1. Análisis de la sesión con 6.º	50
9.2.3.2. Análisis de la sesión con 5.º	51
9.2.4. Tercera sesión: Mettasession de música Funk.....	52
9.2.4.1. Análisis de la sesión con 6.º	52
9.2.4.2. Análisis de la sesión con 5.º	54
9.2.5. Cuarta sesión: Mettasession de música Celta	55
9.2.5.1. Análisis de la sesión con 6.º	55

9.2.5.2. Análisis de la sesión con 5.º	56
9.3. Anexo III: Cuestionario de las Mettasessiones.....	59
9.4. Anexo IV: Cuestionario de la última Mettasession.....	60
9.5. Anexo V: Respuestas de algunos cuestionarios de las Mettasessiones	61
9.5.1. Primera Mettasession.....	61
9.5.1.1. Algunas respuestas a los cuestionarios de 5.º de EP	61
9.5.1.2. Algunas respuestas a los cuestionarios de 6.º de EP	64
9.5.2. Segunda Mettasession.....	65
9.5.2.1. Algunas respuestas a los cuestionarios de 5.º de EP	65
9.5.2.2. Algunas respuestas a los cuestionarios de 6.º de EP	67
9.5.3. Tercera Mettasession	69
9.5.3.1. Algunas respuestas a los cuestionarios de 5.º de EP	69
9.5.3.2. Algunas respuestas a los cuestionarios de 6.º de EP	70
9.5.4. Cuarta Mettasession.....	72
9.5.4.1. Algunas respuestas a los cuestionarios de 5.º de EP	72
9.5.4.2. Algunas respuestas a los cuestionarios de 6.º de EP	74

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado está regulado por el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el cual se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales y, para poder concluir todas las enseñanzas oficiales de grado con la obtención de dicho título que nos acredite como graduados, todo el alumnado debe elaborar y defender públicamente un Trabajo de Fin de Grado, con el cual hay que demostrar la adquisición de un conjunto de competencias específicas y conocimientos adquiridos y asociados al Grado en Educación Primaria (en mi caso además, de la mención de Educación Física) y recogidos en el Plan de Estudios de la Universidad de Valladolid.

Este documento es un trabajo personal, en el cual expongo el diseño de una unidad didáctica de Expresión Corporal, utilizando como recurso educativo las Mettasessiones para fomentar así el autoconocimiento corporal del alumnado de los cursos de 5.º y 6.º de Educación Primaria.

Para exponer correctamente y de una forma lógica este documento, después de este apartado, expongo una serie de objetivos del Trabajo de Fin de Grado que subdivido en dos: los objetivos en relación al Grado de Educación Primaria y, los objetivos personales que me planteo con dicho trabajo.

A continuación, presento la justificación sobre este TFG, explicando el porqué de la elección de este tema, en la cual defiendo la importancia de la Expresión Corporal para ayudar a los alumnos en el desarrollo corporal, cognitivo y socio-afectivo.

Posteriormente, presento la fundamentación teórica del tema, en la cual presento una serie de definiciones de Expresión Corporal y presento su evolución histórica, así como su presencia en las leyes educativas españolas; a continuación continúo una explicación sobre la Expresión Corporal Consciente y sobre la explicación de las Mettasessiones y su adaptación y, finalizo este apartado hablando sobre el Autoconocimiento.

El siguiente apartado es sobre la metodología empleada para esta propuesta de Expresión Corporal y, además, en él presento mi unidad didáctica sobre las Mettasessiones para Educación Primaria y mi adaptación realizada en el Prácticum II.

En el siguiente apartado presento una serie de conclusiones sobre esta propuesta educativa y continúo con unas líneas futuras que planteo a partir de este trabajo.

Para finalizar este documento, expongo mis referencias bibliográficas.

2. OBJETIVOS

En este apartado voy a exponer los objetivos que pretendo conseguir con la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, marcándome con ellos la meta que pretendo lograr con la elaboración y puesta en práctica de este.

Pretendo desarrollar los siguientes objetivos en relación con el título de Grado en Educación Primaria:

- “Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje a través de proyectos que se puedan ofrecer con el Trabajo Fin de Grado”.
- “Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo [...] y promoverlo entre los estudiantes”.
- “Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos”.

A continuación, también presento mis objetivos personales respecto a este Trabajo de Fin de Grado:

- Aplicar los conocimientos adquiridos durante estos años de formación y, más específicamente los relacionados con la Expresión Corporal en Educación Primaria para fomentar el Autoconocimiento entre el alumnado.
- Desarrollar y plantear un proyecto educativo a largo plazo centrado en el Autoconocimiento y el Movimiento Consciente.
- Programar un proyecto educativo realista que pueda aplicar en el futuro como maestra especialista en Educación Física.
- Realizar una adaptación del proyecto educativo para aplicarla en el Prácticum II.

3. JUSTIFICACIÓN

Con este Trabajo de Fin de Grado, pretendo demostrar mi madurez profesional y la adquisición de las competencias asociadas al Grado de Educación Primaria, según el artículo 12 del Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el cual se establece que para la adquisición del Grado, se debe elaborar y exponer públicamente un TFG para la adquisición de los últimos créditos de este.

Mi decisión de realizar este proyecto de Expresión Corporal y más específicamente de las Mettasessiones viene dada por dos aspectos, uno profesional y otro más personal.

Profesionalmente, quiero reconocer la gran importancia de la Expresión Corporal, la cual está presente en nuestro día a día, ya como dicen Galo Sánchez y Javier Coterón (2005) esta es *«un canal de conexión muy fuerte entre el trabajo corporal y la movilización emocional»*, siendo esta necesaria para el desarrollo integral del alumnado, tal y como apunta Stokoe (1982), definiendo a esta como *«experiencia que ofrece medios para un mejor crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano»*.

La necesidad de defender la importancia de la Expresión Corporal en Educación Física es debido a la primacía de los deportes sobre esta, así como la falta de formación del profesorado, los cuales sienten desconfianza y rechazo por los contenidos de este bloque, llegando a ignorarlos en las programaciones.

Todo esto pretendo hacerlo a través de la exposición y defensa de las Mettasessiones, las cuales son un recurso educativo de Expresión Corporal, cuyo objetivo principal es fomentar el autoconocimiento y la realización de movimientos conscientes.

Tal y como presentaré más adelante, en la *fundamentación teórica*, las Mettasessiones son un encuentro con uno mismo con la intención de lograr un mayor Autoconocimiento mediante visualizaciones de uno mismo y de sus sentimientos (Bernstein, 1985).

El empleo de la Expresión Corporal Consciente en el aula es relevante, puesto que estas ayudan a la exploración consciente de los movimientos, pudiendo así descubrir individualmente y sin ninguna presión, movimientos nuevos o incluso limitaciones

corporales; además, este recurso educativo, al buscar el autoconocimiento, favorece la adquisición de una mayor confianza en uno mismo e, indirectamente, lograr una mayor desinhibición corporal y social. Esta exploración se produce a través de una serie de fases que expondré en el mismo apartado que he citado anteriormente.

Personalmente, debo indicar que casi mi primer contacto con la Expresión Corporal en el aula ha sido en la asignatura de *Expresión y Comunicación Corporal* (cursada en 3.º del Grado en Educación Primaria en la Facultad de Educación de Palencia, Campus La Yutera), puesto que a lo largo de mi etapa escolar apenas se ha dado importancia a la EC. Mi paso por esa asignatura me ayudó a lograr un mayor autoconocimiento corporal y, a desinhibirme tanto con mi propio cuerpo como en relación con los demás, quedando todo ello reflejado en mi cuaderno de campo de EC. El recurso educativo que me ayudó a todo ello fue la *Mettasession*, y sobre esta trata este Trabajo de Fin de Grado.

Para finalizar, quiero reflejar que mi proyecto se enmarca para el alumnado de 5.º y 6.º de Educación Primaria, debido a la época de cambios que sufren en estas edades y la necesidad de autoconocimiento que tienen. Con estos he podido realizar una reducida adaptación de las *Mettasessiones* durante este Prácticum II y, cuyos resultados y observaciones se verán plasmados en este Trabajo de Fin de Grado.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Introducción

En este apartado voy a presentar el marco teórico relacionado con este Trabajo de Fin de Grado, el cual está relacionado con Expresión Corporal.

En un principio presentaré diferentes definiciones de Expresión Corporal, puesto que no hay una definición única de esta área; además, expondré su evolución histórica y su lucha por la adquisición de un mayor protagonismo en las leyes educativas españolas.

A continuación, expondré la importancia de la Expresión Corporal Consciente, centrándome más específicamente en el Movimiento Consciente Integral, el cual nos lleva al Autoconocimiento (del cual voy a presentar el porqué de su necesidad en los niños de 5.º y 6.º de Educación Primaria).

Posteriormente definiré qué es una Mettasesion, en qué fases se divide y qué recursos emplea; y, finalmente expondré la adaptación de las Mettasesiones que se realizará para 5.º y 6.º de Educación Primaria, analizando sus fases, recursos y los significados de las músicas empleadas en esta.

4.2. Definición de Expresión Corporal

Antes de comenzar a hablar y profundizar sobre la Expresión Corporal hay que conocer la definición de esta, de la cual voy a presentar una definición a partir de la unificación de las definiciones de Patricia Stokoe (1982), Ossoona (1985), Stokoe y Shätcher (1994), Sierra (2001) y Rueda (2004): la Expresión Corporal es una experiencia espontánea y creativa, que puede ser individual o en comunicación con otros participantes, que fomenta la investigación, aceptación, concienciación, experimentación, búsqueda e interiorización de las posibilidades corporales, cuyo objetivo es expresar y comunicar nuestras emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, actitudes, vivencias, etc., originando así un mayor crecimiento, desarrollo y maduración de la persona y produciéndose así un proceso expresivo que implica actividad física.

4.2.1. La evolución de la Expresión Corporal

La Expresión Corporal ha estado presente en nuestro día a día desde el inicio de los tiempos, puesto que siempre se ha empleado el cuerpo y los movimientos para expresar ciertos aspectos.

Tal y como defiende Camacho Sanz (2010), ya en la Prehistoria se empleaba la danza como medio de representación, veneración y control de los elementos naturales; durante la Edad Antigua se emplea la danza como espectáculo para las clases privilegiadas, también aparece el teatro (representaciones trágicas y comedias) y el mimo; durante la Edad Media persiste el teatro (cuya temática es los misterios medievales), las danzas populares, el ballet teatral y los entremeses (en banquetes cuya disposición era en forma de «U»); en el Renacimiento surgen diferentes espectáculos como el Carnaval, los intermedios (espectáculos que se realizaban en los descansos de las obras), el Ballet de Corte y la comedia de arte (representación improvisada con personajes fijos); durante la Ilustración se realizó una gran crítica a la danza que se estaba realizando, proponiendo que esta fuese más natural y expresiva; en el siglo XIX y en la primera mitad del siglo XX surgen los precursores de la «Gimnasia Moderna», entre los cuales estaban: François Delsarte, el cual propuso un estilo interpretativo que tenía como objetivo conectar la experiencia emocional de los actores con los gestos que observó en las relaciones naturales; también, Isadora Duncan que fue una bailarina y coreógrafa considerada la creadora de la danza moderna, también hay que mencionar a Dalcroze, el cual promovía como método de aprendizaje el experimentar la música a través del movimiento y, para acabar, también hay que hacer referencia a Rudolf Bode que creó la gimnasia expresiva considerando una serie de principios (principio de totalidad, de cambio rítmico y de economía); ya en la segunda mitad del siglo XX y a principios del siglo XXI, se vuelve a la idea de Rousseau y de la Ilustración de que ni educación ni la expresión se debían modelar.

En este punto llegamos a la Expresión Corporal en nuestros días, de la cual vamos a exponer y analizar únicamente lo referido a Educación Primaria y su legislación en España.

4.2.2. La Expresión Corporal en la legislación española

La Expresión Corporal empieza a aparecer en la legislación educativa española en la LGE de manera ínfima, aunque progresivamente va adquiriendo más peso en el área de Educación Física según transcurren las leyes hasta consolidarse en la LOE.

Actualmente en la LOMCE (2014), hay un bloque que enmarca a la Expresión Corporal, siendo este el referido a las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión, cuyas respuestas motrices son de carácter estético y comunicativo, destacando los componentes rítmicos, la movilización de la imaginación y creatividad y el uso de la expresión corporal, oral, danzada y musical; en este apartado se encuentran los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros.

Tal y como se muestra, a pesar de estar reconocida la Expresión Corporal en la ley educativa vigente, gran parte de los contenidos de este apartado no se imparten, tanto por falta de tiempo como por su consideración de innecesarios, debido a la primacía de los juegos y actividades deportivas y de las habilidades motrices, mostrando así un abandono que influye negativamente en el completo desarrollo del alumnado, tal y como defienden Gowitzke y Milner (1999).

4.3. La Expresión Corporal Consciente y el Movimiento Consciente

Tal y como explica Abardía (2014), el Movimiento Consciente es aquel tipo de movimiento que realizamos prestando toda nuestra atención a nuestros movimientos y entrando en contacto con un nivel más profundo de nosotros mismos, así como creando una conexión con nuestra esencia y sintiendo nuestra propia Existencia. Esto es la Expresión Corporal Consciente, el momento en el cual prestamos atención a nuestros movimientos, originando un aprendizaje y conexión con nosotros y reafirmando nuestra conexión Cuerpo-Mente como una unidad integrada (Brikman, 1975).

El siguiente texto de Belén Giner (2013) nos presenta la necesidad de ser conscientes de nuestro cuerpo y de nuestros movimientos, y hace hincapié en la importancia que tiene la danza para retomar esa conexión con nuestro cuerpo: *«somos nuestro cuerpo. Este es el vehículo que nos permite sentir, percibir y experimentar nuestra vida, dándonos acceso*

directo a nuestra individualidad y nuestra identidad real, más allá de lo que nos explicamos con nuestra mente. Debido a múltiples condicionamientos, nos hemos dissociado de él como si fuera un organismo ajeno e independiente. La danza y el movimiento consciente nos ayudan a volver a casa, a retomar el contacto con nosotros mismos y volvernos a maravillar del milagro que somos. Nuestro cuerpo es la fuente de información directa para saber qué nos pasa, cómo estamos aquí y ahora, así como la fuente de nuestras vivencias del pasado, registradas también en él».

Además, Ainhoa Izaguirre (2000), expresa la necesidad de la escucha consciente de nuestro cuerpo mediante la búsqueda de la conexión con todo el cuerpo, el cual debemos despertar, sentir y habitar (habitando también el momento, el instante, lo que Somos) y así podernos expresar y bailar con el cuerpo despierto, fluyendo de esta manera la libertad.

Este aspecto de que el movimiento fluya con libertad es muy importante ya que esta conduce al descubrimiento, a la independencia y a la creación, siendo esto la base para la confianza (lo cual nos lleva a la desinhibición), aspecto esencial para que se consolide la personalidad del niño. Tal y como expresa Josefa Lora (1991) a partir de las palabras de Rousseau (1961), el movimiento es la expresión primera de la libertad del hombre, pudiendo así reconocer y ampliar sus límites y potencialidades, puesto que cada movimiento de cada persona tiene su sello personal y único. Todo esto se reafirma con la siguiente frase de Blández Ángel (1995), en la cual dice que *«desde un punto de vista educativo, dejar a la niña o al niño en libertad, le proporciona la oportunidad de desenvolverse por sí mismo, tomando sus propias decisiones, resolviendo conflictos que surjan en relación con los demás, desarrollando su imaginación, en definitiva, se está favoreciendo la afirmación de su personalidad, así como el procesos de socialización».*

Volviendo al Movimiento Consciente, Abardía (2014) refiriéndose a Florencia Verde (2012) lo define como un suave y profundo trabajo corporal que a través de la percepción y la estructura corporal (mediante movimientos saludables, armónicos y placenteros) ayuda a conocer, marcando como objetivo acometer al cuerpo y el movimiento de una manera sensible y observando desde la libertad de la escucha corporal de cada uno.

Esto nos lleva al Movimiento Consciente Integral, por el cual, según Laila Zylberberg (2013) dirige su atención para lograr mayor flexibilidad muscular y articular,

despertando también las partes del cuerpo que se encuentran *dormidas*, tomando así conciencia sobre quién se es y quién se quiere ser, logrando llegar así al Autoconocimiento.

A través de esta práctica, se adquieren una serie de beneficios que redacta Belén Giner (2013), de los cuales enumero algunos:

- Mediante la conciencia corporal, acrecentar el contacto con nosotros mismos.
- Aprender a expresarse con seguridad, aceptación y confianza los aspectos de nuestro Ser.
- Aprender a expresarse de forma consciente y creativa con respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás, sin realizar comparaciones o juicios.
- Trasladar lo aprendido a la vida cotidiana.

Desde un punto de vista didáctico, la Expresión Corporal Consciente se instaura en la capacidad Expresiva Gestual (identificando cuáles son los elementos expresivo y cómo lo hacen) y la capacidad Expresiva Corporal (se presta especial atención a los elementos corporales que intervienen y cómo lo hacen). De esta manera converge la gestualidad y la corporalidad.

4.4. Las Mettasessiones

4.4.1. Definición de Mettasession

De la Expresión Corporal Consciente surge el concepto de Mettasession: Metta se refiere a la empatía por nosotros mismos y por el resto de seres (en Pali), también Mettā se refiere a una meditación budista que se apunta hacia el amor incondicional; Session proviene de Jam Session, siendo una improvisación musical en un encuentro informal; aquí surge el concepto Mettasession acuñado por Abardía (2014), que la define como un *«trabajo expresivo que se basa en la libertad individual y enfocado a la búsqueda del Ser Interior a través de la conexión con la música»*.

Por ello, con la fusión de estos términos para originar un concepto en el que se asocia el encuentro informal, de Expresión Corporal Consciente, alegre, libre y divertido con uno mismo, utilizando la música como medio para poder acceder a diferentes niveles de Autoconocimiento. Para que este sea más eficiente cada persona que pretenda alcanzarlo debe ser consciente y prestar atención únicamente a sí mismo..

Algunos de los recursos que se aplican en las Mettasesiones son técnicas de respiración, técnicas de meditación, técnicas de conexión con el Ritmo Interior a través del Movimiento Consciente, Danza Libre, Danza Trance y textos relacionados con el contenido introspectivo a trabajar.

Antes o después de acudir a una Mettasesion se deben utilizar una serie de recursos: leer textos cortos de diferentes autores, ver documentales y películas de un calado espiritual abierto, leer diferentes documentos (libros, artículos), leer poesías espiritualmente rebeldes, leer Metta-apuntes (poesías visuales con reflexiones) y la realización de un Diario de Meditación o un Cuaderno de Campo de Expresión Corporal.

Algunos recursos que se desarrollan y emplean a lo largo de las Mettasesiones son: Movimiento Auténtico, Danza Educadora, Danza Libre, Danza Trance, Biodanza, Danza Sensorial, Danza Primal, Danza Movimiento Terapia, Estado – Alterno – Alterado – No ordinario – de Consciencia, Meditación Introspectiva, Joyful, Deepdance y Ecstatic Dance.

4.4.2. Fases de las Mettasesiones

Abardía (2014) nos propone una división de las Mettasesiones en siete fases basándose en la interpretación del trabajo de Roth (2010; 1994) sobre la terapia Gestalt de los Cinco Ritmos realizada por Villalón (2013), de la cual surgen estas:

1. Sensación, músicas suaves. En esta fase se invita a contactar con el cuerpo escuchándolo para que haga lo que necesite hacer en ese momento.
En este momento estamos en contacto con el elemento Tierra, el cual nos permite expresarnos en esta dimensión.
2. Conciencia, músicas fluidas circulares. Ritmo fluido similar al taichí, fluido, receptivo, abierto. Este es un momento en el que se presta especial atención al cuerpo, para poder entender el significado y sentido de las sensaciones, sabiendo así qué expresar en dicho momento.
En este momento estamos en contacto con el elemento agua.

3. Energización, músicas rítmicas, angulares, ritmos definidos. Se corresponden a movimientos bruscos, definidos, sincopados, similares al kárate. Al saber lo que queremos hacer, convocamos energía para realizarlo. Aquí definimos nuestros límites y nos preparamos para la acción.

En este momento entramos en contacto con el elemento fuego.

4. Acción, músicas caóticas, aceleradas... Genera un ritmo como un estallido salvaje, tribal, descontrolado y caótico. Nos movemos para hacer lo que necesitamos en este momento. La esencia del movimiento es el desequilibrio y nos anima a expresar lo que sentimos sin pensar, soltándonos de nuestro cuerpo.

Entramos en contacto con el elemento aire.

5. Contacto, músicas alegres que elevan. Es un momento de danza liviana y diáfana. Expresamos lo que necesitamos expresar captando la realidad con el corazón y la mente integrados. En este momento ya no dirigimos nuestro cuerpo, sino que estamos conectados a algo que se expresa a través de nuestro cuerpo. Es el momento de máxima creatividad.

Estamos en el elemento sólido.

6. Consumación, músicas muy suaves que nos invitan a dejarnos entrar en el vacío... Es un momento de dialéctica entre la movilidad y la inmovilidad, constituyéndose la quietud dinámica. En este momento nos sentimos satisfechos de haber accedido a la consumación de nuestra necesidad.

Estamos en el elemento luz.

7. Retirada. Es el momento de satisfacción, un momento de silencio.

El elemento es el Éter-conciencia.

4.4.3. La adaptación de las Mettasessiones en Educación Primaria

Esta adaptación de las Mettasessiones la he realizado según lo aprendido en la asignatura de 3.º del Grado en Educación Primaria que imparte Francisco Abardía denominada *Expresión y Comunicación Corporal* en la Facultad de Educación de Palencia del Campus La Yutera y, en una breve aplicación realizada en el Prácticum II (el cual ha

transcurrido en el C.C. Blanca de Castilla de Palencia, siendo mi tutora de prácticas del centro Matilde Crespo Mancho).

4.4.3.1. Fases adaptadas de las Mettasesiones

Basándonos en el modelo de Abardía (2014) de las siete fases de las Mettasesiones y empleando los conocimientos de Expresión Corporal adquiridos en la asignatura anteriormente mencionada, se debe realizar una adaptación de dichas fases, puesto que estas están adecuadas a alumnos de mayor edad.

Por lo cual, hay que recortar la duración de las sesiones para adaptarlas así a Educación Primaria. Estas tendrían una duración aproximada de 30 minutos, de los cuales más o menos quince minutos se corresponden con la Mettasesion en sí, y el resto se emplearán para las rutinas diarias y momentos de encuentro y de reflexión. Debido al acortamiento de la sesión, se deben recortar y fusionar fases de la Mettasesion, por lo que:

- Se fusionará la fase de sensación y conciencia en uno, en el cual se recomendará a los alumnos que realicen un calentamiento para evitar posibles molestias posteriores.
- Los momentos de energización y acción se agruparán en uno también, con la intención de que lleguen más rápidamente al momento de acción para que exploren y suelten su cuerpo.
- El momento de contacto y consumación también se aglomera en uno, en el cual se trabaja más el momento de consumación, por el que los alumnos se encuentran en quietud mientras se dejan llevar por la música.
- Y, el momento de retirada se sustituirá por una reflexión grupal conjunta.

4.4.3.2. Recursos materiales y recursos expresivos

Las Mettasesiones requieren una serie de recursos didácticos para facilitar la conexión con nuestro Ser interior. Este tipo de recursos los podemos dividir en dos: recursos materiales y recursos expresivos.

Los recursos utilizados individualmente antes o después de las Mettasessiones, a los alumnos se les facilitarán textos cortos de diferentes autores; Metta-apuntes; libros adaptados a su edad; y se les instará para la realización de un Cuaderno de Campo de Expresión Corporal, en el cual incluirán experiencias personales, análisis de vídeos/imágenes/frases o reflexiones de los Metta-apuntes, es decir, todo lo que consideren los alumnos necesario para ayudarles en su proceso de Autoconocimiento.

Respecto a los recursos expresivos empleados en la adaptación de las Mettasessiones a Educación Primaria destaco los siguientes:

- Movimiento auténtico: es muy similar al movimiento consciente y coincide en todo momento con la Expresión Corporal Consciente como dinamizadora del proceso de Autoconocimiento. Este se puede dividir en cinco fases:
 - o Reconocer y permitir el propio movimiento auténtico, el cual es natural para la propia persona, accediendo de esta manera al propio inconsciente, llevando poco a poco a realizar consciente ese movimiento inconsciente.
 - o Disfrutar de la libertad y el placer de moverse, adquiriendo una mayor confianza.
 - o Identificar los movimientos originales de uno mismo.
 - o Involucrarse más profundamente y atravesar lo que necesita ser experimentado.
 - o Recoger los frutos del trabajo instrospectivo llegando a la aceptación de uno mismo.

- Danza educadora: cuyos objetivos son alcanzar una mayor confianza en uno mismo, tomar conciencia de las sensaciones corporales y de los momentos de amabilidad y serenidad, mejorar la concentración y decisión, aceptar nuestros momentos de tensión y no abandonarse a ellos.

- Danza libre: es moverse libremente centrándose únicamente en los sonidos o expresando y materializando las visualizaciones que se producen en nuestra mente.

- Danza trance: se produce cuando la música empleada es tribal o con mezclas chamánicas. Es un momento de expresión natural, espontánea y holística en el cual se libera el cuerpo desprendiéndonos de nuestras cargas, renovando nuestra energía vital y tomando conciencia de quiénes somos. Esto se produce cuando nuestro espíritu viaja y nuestro cuerpo se mueve libremente, manifestándose así nuestra energía natural y entrando de esta manera en estado de trance.
- Danza sensorial: en esta se baila con movimientos libres y espontáneos de tu ser interior y se descodifica todo lo aprendido a la vez que uno se libera mientras te hace sentir único y auténtico.
- Meditación instrospectiva: es una meditación gracias a la cual se presta una mayor atención a los pensamientos discurrendo en la mente y en todos los procesos, aprendiendo así a diferenciarnos de lo que pensamos y separando nuestra esencia del Ser interior de las ideas.
- Joyful: es una fiesta cuyo propósito es crear una alternativa sana, amorosa y con calidad musical a través de un camino de sanación y de despertar espiritual.
- Deepdance: es una propuesta de trabajo corporal y movimiento libre a través de la danza por el cual se produce un gran crecimiento personal corporalmente, cognitivamente y emocionalmente. La música sirve en todo momento de guía para la exploración y expresión de las emociones una vez que se entra en contacto con uno mismo. Esta está influida por el Movimiento Auténtico y la Danza trance entre otros. Su estructura de sesión es la siguiente: inicio con una breve explicación de lo que se va a realizar; un calentamiento y preparación para el baile; sesión de baile; silencio y meditación; y, recogida de la experiencia.
- Ecstatic dance: consisten en la creación de un espacio en el que se es uno mismo, y en el que a través del baile y la música uno se puede expresar con libertad de acción y movimientos.

Todos estos recursos expresivos se pueden trabajar más profundamente a través de la elaboración de un mapa cartográfico corporal (plantilla en el Anexo I), al igual que el

que realizamos en la misma asignatura de 3.º de Abardía y, gracias al cual se pueden identificar (tal y como señalan Nummenmaa, Glereana, Harib y Hietanend [2013]) dónde se localizan las emociones en nuestro cuerpo, gracias a lo cual se puede observar que todas las emociones básicas se encuentran en la parte superior del tronco.

4.4.3.3. Músicas propuestas para la adaptación de las Mettasessiones

La elección de las músicas para las Mettasessiones no puede ser una elección que se deba tomar a la ligera, puesto que hay que tener en cuenta las energías que transmite cada género musical y cómo hay que emplearle de manera educativa.

Por ello, presento un listado de ocho géneros musicales que se pueden emplear en las Mettasessiones debido a la dinámica y la energía que transmiten, cuyas características he extraído de un artículo de Navarrete (2013):

- La música House, además de ser la música que más escuchan los alumnos, transmite una gran energía alegre y optimista que te anima a disfrutar el momento o dicho con la expresión latina: *Carpe Diem*.
- La música Rock, inyecta en el cerebro una gran cantidad de adrenalina y transmite las siguientes energías: fuerza, resistencia, poderío, rebeldía. Con estas energías se puede transmitir una gran actividad a los alumnos y ayudarles a mejorar en el desempeño físico.
- La música Funk es una música rítmica que transmite una explosión de energía que induce a la realización de multitud de movimientos. Algunas de las energías que transmite son libertad, alegría y activación.
- La música Celta transmite especialmente alegría y paz, a la par de una energía renovadora que anima a estar en continuo movimiento.
- La música Tribal transmite amor por nuestro cuerpo, por nosotros mismos y también euforia, gracias a la cual llegamos a un estado de *enajenación* que nos evade por completo de nuestro entorno.

- El género musical de Salsa y Merengue transmite tranquilidad y alegría, relajando y activando al mismo tiempo; además, también libera del estrés corporal y emocional.
- El género musical del Flamenco transmite algunas energías la libertad, éxtasis, atrevimiento y decisión, pudiendo variar este estilo musical según la métrica de sus coplas.
- La música que trabaja el cuerpo introyectivo está compuesta por sonidos lentos que no componen necesariamente una melodía y que invitan a escuchar el vacío entre estos sonidos. Con esta música se estimula a una exploración más profunda de los movimientos y de las emociones incitando a una mayor confianza en uno mismo y serenidad.

4.5. Autoconocimiento

Según Lazos (2008), el Autoconocimiento no es únicamente saber aspectos acerca de uno mismo, sino que para que este sea real debemos ser totalmente conscientes de que esas creencias son de uno mismo y no de otra persona, adquiriendo así la condición de autoconociencia de las creencias propias. Así mismo, defiende que para lograr el Autoconocimiento, hay que ser capaces de vernos nosotros mismos desde una cierta distancia para aceptar nuestras evidencias, teniendo incluso que rechazar nuestras creencias más arraigadas; y, también que hay que estar abierto a los hechos y a nuestra autobiografía de igual manera que estamos abiertos a los hechos autobiográficos de cualquier otra persona.

Antes de continuar definiendo Autoconocimiento voy a presentar las características según la edad de los alumnos a los que va enfocada esta propuesta educativa, los cuales están en 5.º y 6.º de Educación Primaria. Estos se encuentran en la transición entre los estadios de las operaciones concretas y el de las operaciones formales según Piaget.

En esta transición, en cuanto al desarrollo cognitivo, los niños dependen más de la lógica que de la percepción, comienzan a desarrollar una visión más abstracta del mundo y a alejarse del pensamiento egocéntrico.

Refiriéndonos al desarrollo emocional, tal y como señala Berk (2004), los niños mejoran la comprensión emocional (tanto la propia como la ajena), desarrollan emociones secundarias (como la vergüenza o la culpa) y contrafactuales (alivio o arrepentimiento), entienden que diferentes situaciones pueden provocar emociones contradictorias, que la expresión puede no corresponderse con la emoción, empiezan a regular mejor las emociones y se produce el desarrollo de la personalidad y de la identidad.

En estas edades, los niños tienen ya una gran habilidad manual y gran destreza motriz, así como una gran creatividad, lo cual según Román y Secadas (1981) les genera confianza en sí mismos.

Debido a encontrarse en una etapa de múltiples cambios, el Autoconocimiento es el proceso en constante crecimiento por el cual la persona se va formando un concepto de sí mismo o, en palabras de Abardía (2014), es un aspecto decisivo para los alumnos y para conseguir llegar a este se requiere además una mirada hacia dentro de uno mismo, tratando de conectar con la Existencia propia y con el Cuerpo-Mente y permitiendo *Ser Uno con Todo*.

A través de este proceso de Autoconocimiento se produce un cambio y una transformación interior que según Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) facilitan:

- La aceptación de lo que realmente nos ofrece el presente.
- El soltar, es decir, estar abiertos a lo que la realidad nos ofrece.
- El abstenerse de juzgar, tratando de percibir la realidad de forma objetiva.
- La curiosidad.
- El amor, observándonos a nosotros mismos y a lo que tenemos a nuestro alrededor de esta manera.
- Considerar el presente como un regalo.

Tal y como defiende De la Herrán Gascón (2004), el Autoconocimiento en la Educación es, entre otros aspectos, un aprendizaje universal, una tendencia natural del ser humano, la raíz de todo conocimiento, un factor de madurez personal y social, un contenido transversal y la finalidad de toda didáctica consciente. Además, también presenta una serie de capacidades que asociadas al Autoconocimiento, tales como la pérdida del egocentrismo, la adquisición de humildad, el incremento de la superación de prejuicios, la construcción del propio conocimiento, una mayor flexibilidad comprensiva y empatía,

mejor reconocimiento del ego del propio y del ajeno, mayor reflexividad, mayor serenidad y compasión, mejor interiorización y meditación, la posibilidad de tener un razonamiento más complejo y consciente, mayor madurez personal... entre otros.

A la hora de hablar de Autoconocimiento debemos hablar también de las dimensiones de la capacidad expresivo-comunicativa, y más especialmente del cuerpo vivencial, puesto que con este nos referimos a los intercambios más profundos cargados de sensaciones y sentimientos, entendiendo estos intercambios como aquellas situaciones en las que la persona toma mayor conciencia de sí mismo («cuerpo sentido») y de sus sensaciones procedentes de la exploración de su acción («cuerpo relacional»), extrayendo todo ello de las ideas de A. Lapierre y B. Aucouturier (1974, 1977).

Para finalizar este apartado debo hablar de los diferentes tipos de cuerpo que se trabajan en Expresión Corporal los cuales son una clasificación realizada por Abardía y que está en los apuntes inéditos de la asignatura de *Expresión y Comunicación Corporal* cursada el pasado curso 2014/2015 en la Facultad de Educación del Campus La Yutera.

Con la Expresión Corporal Consciente y más específicamente con el recurso educativo de las Mettasessiones, se trabajan varios de estos tipos de cuerpos planteados por Abardía, pero antes de poner énfasis especialmente en tres voy a mencionar y explicar brevemente todos: el cuerpo perceptivo espacial – temporal es aquel que trabaja el espacio personal y el espacio para establecer relaciones, así como la velocidad, el ritmo y la energía de los movimientos; el cuerpo hedonista es aquel que busca el disfrute corporal a través del hedonismo, sentido lúdico, sentido del humor, optimismo, pensamiento positivo y resiliencia; el cuerpo comunicación es aquel cuerpo que se emplea para transmitir sentimientos y emociones a través de los recursos comunicativos corporales, por los cuales se alcanza una inmersión social y relación afectiva; el cuerpo creativo trabaja a través de la creatividad e invención de los elementos corporales, además del empleo de la expresividad e improvisación corporal entre otros; el cuerpo colaborativo y creativo tiene como objetivo la búsqueda corporal de la sensación de unidad mediante los procesos de compartir, colaborar e interactuar de manera interpersonal y grupal; el cuerpo introyectivo busca principalmente el Autoconocimiento a través de la autorregulación y de la consciencia corporal; y, el cuerpo emocional tiene como objetivo identificar, canalizar, hacer un uso positivo y transformar, trabajando así la inteligencia emocional.

Una vez explicados brevemente todos los cuerpos propuestos por Abardía, quiero prestar especial atención a tres tipos de cuerpos:

- El cuerpo introyectivo se trabaja especialmente puesto que promueve el Autoconocimiento, autorregulación y consciencia corporal a través de experiencias corporales, que en esta propuesta, son las Mettasession. Gracias a esto, se adquiere una mayor capacidad reflexiva sobre el estado corporal, mayor capacidad a la hora de controlar las acciones motrices y el tono muscular y, de interiorizar el uso del espacio y del tiempo, así como una mayor capacidad para relajarse.
- El cuerpo emocional nos ayuda a identificar y tener mayor conciencia de las emociones, canalizarlas y usarlas positivamente para poder transformarlas, canalizando así nuestra energía emocional. Con este cuerpo se trabaja también el Autoconocimiento, así como una conciencia y control emocional mayor, identificando de esta manera nuestras emociones y pudiendo localizarlas en determinadas zonas corporales.
- El cuerpo creativo se trabaja a través de la invención de movimientos y gestos, trabajando la expresividad e improvisación corporal, con el ritmo creativo con el propio cuerpo y con el cuerpo en movimiento libre, así como empleando el pensamiento lateral. Con todo ello y gracias a la práctica consciente, se desarrolla una gran capacidad creativa que nos permite conocernos más a nosotros mismos, conectar con la libertad interior y poder diluir bloqueos y miedos.

Para finalizar fundamentación teórica y para reafirmar la necesidad del Movimiento Consciente y de la adquisición del Autoconocimiento, quiero acabar este apartado con una cita de Montessori, para reflexionar así sobre el significado de los movimientos que intenta descifrar la Mettasession: *«Los movimientos no solo los hacemos simplemente por movernos, cada movimiento tiene su propósito, siempre tiene alguna intención»*.

5. METODOLOGÍA

Tal y como define Fortea (2009), entendemos el concepto de metodología como el conjunto de estrategias de enseñanza con base científica que el docente propone en el aula para la adquisición de diferentes aprendizajes por parte de los alumnos. Esta metodología debe ser elegida cuidadosamente por el docente, puesto que esta puede determinar el éxito de su intervención, por lo cual debe ser flexible y con opción a introducir diferentes variaciones en función de las necesidades existentes.

La metodología desarrollada en esta propuesta educativa, y la cual considero más adecuada para cualquier propuesta de Expresión Corporal, es la desarrollada por Bruner en la década de los 60 y que se denomina aprendizaje por descubrimiento, el cual adaptado al área de Educación Física, tiene como objetivo que los alumnos mediante la exploración descubran sus posibilidades y limitaciones motrices y aprendan a resolver estos últimos. Además, Bruner establece que esta metodología pretende:

- Superar las limitaciones del aprendizaje mecanicista.
- Estimular al alumnado para que expongan suposiciones intuitivas.
- Potenciar el aprender a aprender, defendiendo que el proceso educativo es tan importante como el resultado de este.
- Estimular la autoestima y la seguridad.

Además, a continuación presento algunos de los principios que establece esta metodología y que Zarza Cortes (2009) recoge en su artículo *Aprendizaje por descubrimiento*:

- El conocimiento es adquirido únicamente por el descubrimiento del alumno.
- El descubrimiento obtenido debe ser directo y no verbal, incluyéndose así de manera inmediata a la estructura cognitiva.
- Da respuesta a una de las metas principales de la educación: la capacidad de resolver problemas.
- Promueve que los alumnos los alumnos sean pensadores, críticos y creativos.
- Es muy probable que el descubrimiento alcanzado perdure en el tiempo.

Por último, he de decir que en esta propuesta el alumno realiza un proceso un gran proceso de indagación, en el cual se cumplen los principios establecidos puesto que

por dicha metodología, entre otros aspectos, el conocimiento es adquirido gracias a su propia búsqueda y este es mucho más duradero.

Finalmente voy a presentar mi propuesta educativa de la «Adaptación de las Mettasecciones» para 5.º y 6.º de Educación Primaria. También, he de decir que esta unidad didáctica se ha visto modificada y mejorada debido a los resultados obtenidos en su puesta en práctica en el centro C.C. Blanca de Castilla durante el Prácticum II (Anexo II).

5.1. Desarrollo de la programación

5.1.1. Título de la unidad didáctica

«La adaptación de las Mettasecciones».

5.1.2. Temporalización

Esta unidad didáctica se divide en ocho sesiones y se desarrollará a lo largo de todo el curso escolar, impartándose una única sesión al mes.

5.1.3. Localización en el currículo

- Bloque 2: Conocimiento Corporal:
 - o En 5.º de Educación Primaria:
 - Conciencia y control del propio cuerpo [...].
 - Ejecución y experimentación de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
 - Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal [...] mostrando una actitud reflexiva [...].
 - o En 6.º de Educación Primaria:
 - Conciencia y control del propio cuerpo [...].
 - Ejecución y experimentación de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes en situaciones variables.
 - Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo [...] mostrando una actitud reflexiva [...].
- Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas
 - o En 5.º de Educación Primaria:

- Exploración y toma de conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.
 - Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. [...]
 - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo [...].
- En 6.º de Educación Primaria:
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. [...]
 - Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales [...], a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.

5.1.4. Justificación de la unidad didáctica

Esta unidad didáctica de adaptación a las Mettasesiones pertenece al bloque de la Expresión Corporal y sirve a los alumnos como punto de inicio para posteriores unidades didácticas de Expresión Corporal, facilitando así que sean más conscientes de su propio cuerpo y que conozcan mejor sus capacidades y habilidades a través de la exploración de los movimientos durante las Mettasesiones. Además, esta unidad didáctica les ayuda a tener mayor confianza en sí mismos y en su cuerpo y, lograr así una mayor desinhibición corporal y social.

Todo ello se logra a través del empleo de la Expresión Corporal Consciente y de la realización de los movimientos conscientes, aspecto que busca y trabaja las Mettasesiones y, a través de la exploración corporal individual de nuevos movimientos, de posibles limitaciones y de la superación de estas últimas, favoreciendo todo esto la búsqueda del autoconocimiento.

5.1.5. Interdisciplinariedad del proyecto

Esta unidad didáctica va a facilitar la realización de otras unidades de Expresión Corporal, debido a sus posibilidades de desinhibición, autoconocimiento corporal y movimiento consciente. Además, según los movimientos realizados puede ser útil para el trabajo de habilidades gimnásticas. También es útil para el día a día de los alumnos, ya que

el autoconocimiento no es meramente exclusivo de una materia o del colegio, sino que afecta en la vida diaria de cada uno.

5.1.6. Previsiones para la regulación de la práctica

Necesitaremos una venda o pañuelo por alumno; una colchoneta por alumno o, en su defecto, dos cuerdas atadas para «delimitar» el espacio a emplear. Además, necesitaremos un equipo de música y altavoces por el espacio a emplear (ya sea el pabellón o salón de actos).

5.1.7. Objetivos

- Utilizar la Mettasession como recurso educativo para lograr un mayor autoconocimiento corporal y desinhibición.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y habilidades para realizar movimientos conscientes.
- Reflexionar sobre la realización de los movimientos conscientes.
- Explorar y descubrir movimientos corporales e identificar sus limitaciones.
- Trabajar, con constancia, sus limitaciones corporales para conseguir superarlas.
- Encontrar el bienestar corporal a través del movimiento consciente.

5.1.8. Contenidos

- Conceptuales:
 - o El autoconocimiento es el proceso por el cual, a través de la exploración corporal, tenemos conocimiento de nuestro propio cuerpo.
 - o El movimiento consciente y su contrario.
 - El movimiento consciente es prestar atención absoluta a nosotros mismos y a los movimientos que realizamos.
 - El movimiento inconsciente es aquel movimiento involuntario que realizamos de manera automática ante un estímulo determinado.
 - o Expresión corporal a través de la música.
 - o La percusión corporal es la creación de diferentes sonidos y ritmos empleando únicamente el cuerpo.

- Los tres planos corporales son una clasificación por niveles de la exploración del movimiento en función de la altura a la que se realiza dicho movimiento (plano alto, plano medio y plano bajo).
- El calentamiento expresivo es un calentamiento que se adapta a las necesidades de lo que exigen las actividades de Expresión Corporal.
- Procedimentales:
 - Realización de Mettasessiones.
 - Realización de un calentamiento expresivo.
 - Exploración de sus posibilidades de movimiento y limitaciones.
 - Realización de movimientos conscientes.
 - Ejecución de percusión corporal.
 - Exploración de los tres planos corporales.
- Actitudinales:
 - Aceptando sus posibilidades y limitaciones corporales.
 - Respetando al material y a los compañeros.

5.1.9. Relación con las competencias básicas (LOMCE)

Las actividades diseñadas en las unidades didácticas para las programaciones anuales tienen como objetivo la adquisición de las competencias básicas.

Con esta propuesta educativa se contribuye al desarrollo de las siguientes competencias:

- Comunicación lingüística: a través del aprendizaje del nuevo vocabulario que exige la unidad didáctica; con la realización de los cuestionarios de las sesiones y del cuaderno de expresión corporal; con la lectura de los textos y Metta-apuntes propuestos por el profesor.
- Aprender a aprender: los alumnos con esta unidad didáctica aprenden y se conocen a través de un gran proceso descubrimiento, el cual realizan libremente y de forma autónoma.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: los alumnos desarrollan su iniciativa incluyendo el material que ellos consideran oportuno en el cuaderno de expresión corporal.

5.1.10. Evaluación

La evaluación que se realizará para esta unidad didáctica será formativa y para ello utilizará varios instrumentos.

En un principio, se evaluará a través de la observación directa del profesor, el cual tomará notas a lo largo de la sesión y evaluará según algunos ítems que he extraído de la ficha de evaluación de una práctica de Expresión Corporal, la cual pertenece a los apuntes inéditos de la asignatura cursada en el curso 2014/2015 de *Expresión y Comunicación Corporal*, de Abardía:

- Expresividad corporal.
- Plasticidad de movimientos.
- Exploración corporal.
- Creatividad e innovación.
- Variedad y originalidad de movimientos en distintos planos.
- Variedad y originalidad de movimientos en distintos ejes.
- Aprovechamiento del espacio para generar volumen.
- Combinación y enlace de distintos apoyos en el suelo con distintas partes del cuerpo.
- Percusión corporal y sonidos onomatopéyicos.
- Gestualidad facial.
- Confianza en sí mismo.

También, los alumnos deberán rellenar un cuestionario al finalizar cada sesión, respondiendo a diferentes cuestiones sobre la exploración de los movimientos y plasmando en ella sus sensaciones e impresiones de la sesión. Las primeras Mettasésiones tienen la misma ficha (Anexo III) teniendo siempre los mismos enunciados, pero para la última sesión este cuestionario se verá modificado con la intención de que el alumnado reflexione

sobre su progresión y plasme de una manera más global sus impresiones y sensaciones, tanto de la última sesión como de la totalidad de la unidad didáctica (Anexo IV).

Todas estas fichas las incluirán en un Cuaderno de Expresión Corporal, el cuál irán rellenando a lo largo de todo el curso con diferentes recursos como experiencias personales, análisis de vídeos/imágenes/frases, reflexiones de los Metta-apuntes... todo lo que consideren los alumnos necesario para ayudarles en su proceso de Autoconocimiento.

Además, todo esto se verá reafirmado por el posterior visionado de los vídeos de dichas sesiones. Gracias a esto, el profesor podrá valorar más fielmente y con más tiempo la participación e implicación del alumnado, así como la veracidad de la exploración de los movimientos que comentarán los alumnos tanto en la reflexión final conjunta de la sesión como en los cuestionarios que realizan sobre cada Mettasession.

5.2. Estructura de funcionamiento de la unidad didáctica: propuesta de enseñanza y aprendizaje

5.2.1. Sesión previa

Minutos antes de acabar la unidad didáctica anterior y, aprovechando el momento de despedida de la sesión, el docente realizará una explicación de la futura unidad didáctica, de su funcionamiento y de sus posibilidades de aprendizaje y autoconocimiento. Además, guiará una lluvia de ideas en la que los alumnos plantean lo que esperan y lo que les aportará esta unidad didáctica.

5.2.2. Sesión 1

Una vez ya en el pabellón y después de cambiarse de zapatillas, el docente realizará un recordatorio del funcionamiento de las Mettasessiones y explicará las fases de esta.

El docente indicará y ayudará en la colocación del material en el espacio de trabajo y posteriormente se repartirá los pañuelos para que los alumnos se tapen los ojos. Este momento tendrá una duración aproximada de 5 minutos

La primera Mettasession será de música House, la cual tendrá una duración de 16:24 minutos y la cual se divide en las siguientes fases:

- Momento de sensación y conciencia en el cual en un principio el docente guía al alumnado la realización de un calentamiento inicial con músicas suaves.
- A continuación le seguirá el momento de energización y acción, en el cual los alumnos exploran y se mueven libre y autónomamente.
- Y, finalmente, el momento de contacto y consumación, en el cual los alumnos se encuentran en quietud mientras se dejan llevar por la música

A continuación se realizará una reflexión conjunta iniciada y guiada por el docente sobre la primera Mettasession con sus impresiones y sensaciones, la cual tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

Finalmente, se recogerá el material de manera conjunta, se cambiarán de zapatillas y polo y se repartirá el primer cuestionario; todo esto una duración aproximada de 7 minutos.

5.2.3. Sesión 2

Estando ya en el pabellón, y después de cambiarse de zapatillas, el docente se recogerá los cuestionarios de la primera Mettasession, lo cual tendrá una duración aproximada de 2 minutos.

Posteriormente el docente realiza un breve recordatorio de las fases de la Mettasession y se colocará y repartirá el material con los alumnos, todo ello tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

La segunda Mettasession será de música Rock y tendrá una duración de 17 minutos, dividiéndose esta en las siguientes fases:

- Momento de sensación y conciencia en el cual en un principio el docente guía al alumnado la realización de un calentamiento inicial con músicas suaves.
- A continuación le seguirá el momento de energización y acción, en el cual los alumnos exploran y se mueven libre y autónomamente.
- Y, finalmente, el momento de contacto y consumación, en el cual los alumnos se encuentran en quietud mientras se dejan llevar por la música

A continuación se realizará una reflexión conjunta iniciada y guiada por el docente sobre la segunda Mettasession con sus impresiones y sensaciones, la cual tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

Finalmente, se recogerá el material de manera conjunta, se cambiarán de zapatillas y polo y el docente repartirá el segundo cuestionario; todo esto una duración aproximada de 7 minutos.

5.2.4. Sesión 3

Ya en el pabellón, y después de cambiarse de zapatillas, el docente recogerá los cuestionarios de la segunda Mettasession, teniendo esto una duración aproximada de 2 minutos.

A continuación el docente realizará un recordatorio de las fases de la Mettasession, y seguidamente se repartirá y colocará el material de manera conjunta con los alumnos; todo esto una duración aproximada de 5 minutos.

La tercera Mettasesión será es de música Funk y tendrá una duración de 14 minutos y se dividirá en las siguientes fases:

- Momento de sensación y conciencia en el cual en un principio el docente guía al alumnado la realización de un calentamiento inicial con músicas suaves.
- A continuación le seguirá el momento de energización y acción, en el cual los alumnos exploran y se mueven libre y autónomamente.
- Y, finalmente, el momento de contacto y consumación, en el cual los alumnos se encuentran en quietud mientras se dejan llevar por la música

Posteriormente, se realizará una reflexión conjunta iniciada y guiada por el docente sobre la tercera Mettasession con sus impresiones y sensaciones, la cual tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

En último lugar, se recogerá el material, se cambiarán de zapatillas y polo y el docente repartirá el tercer cuestionario; todo esto una duración aproximada de 7 minutos.

5.2.5. Sesión 4

Ya en el pabellón, y después de cambiarse de zapatillas, se el docente recogerá los cuestionarios de la tercera Mettasession, teniendo esto una duración aproximada de 2 minutos.

Posteriormente, el docente realizará un breve recordatorio de las fases de la Mettasession, y, seguidamente, se repartirá y colocará el material de manera conjunta con los alumnos; todo ello tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

La cuarta Mettasesión será de música Celta y tendrá una duración de 12 minutos. Como las anteriores Mettasessiones se dividirá en las siguientes fases:

- Momento de sensación y conciencia en el cual en un principio el docente guía al alumnado la realización de un calentamiento inicial con músicas suaves.
- A continuación le seguirá el momento de energización y acción, en el cual los alumnos exploran y se mueven libre y autónomamente.
- Y, finalmente, el momento de contacto y consumación, en el cual los alumnos se encuentran en quietud mientras se dejan llevar por la música

Consecutivamente se realizará una reflexión conjunta iniciada y guiada por el docente sobre la cuarta Mettasession con sus impresiones y sensaciones, la cual tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

Finalmente, se recogerá el material de manera conjunta, se cambiarán de zapatillas de polo y el docente repartirá el cuarto cuestionario; todo esto una duración aproximada de 7 minutos.

5.2.6. Sesión 5

Una vez ya en el pabellón, y después de cambiarse de zapatillas, se recogerán los cuestionarios de la cuarta Mettasession, teniendo esto una duración aproximada de 2 minutos.

Posteriormente, se realizará un breve recordatorio de las fases de la Mettasession, y a continuación se repartirá y colocará el material, teniendo todo ello una duración aproximada de 5 minutos.

La quinta Mettasesión será de música Tribal y tendrá una duración de 14 minutos. Esta se dividirá en las siguientes fases:

- Momento de sensación y conciencia en el cual en un principio el docente guía al alumnado la realización de un calentamiento inicial con músicas suaves.

- A continuación le seguirá el momento de energización y acción, en el cual los alumnos exploran y se mueven libre y autónomamente.
- Y, finalmente, el momento de contacto y consumación, en el cual los alumnos se encuentran en quietud mientras se dejan llevar por la música

Seguidamente se realizará una reflexión conjunta iniciada y guiada por el docente de la quinta Mettasession con sus impresiones y sensaciones, la cual tendrá una duración aproximada de 6 minutos.

Para finalizar, se recogerá el material de manera conjunta, se cambiarán de zapatillas y polo y el docente repartirá el quinto cuestionario, teniendo esto una duración aproximada de 7 minutos.

5.2.7. Sesión 6

Una vez en el pabellón, y después de cambiarse las zapatillas, se recogerán los cuestionarios de la quinta Mettasession teniendo esto una duración aproximada de 2 minutos.

Se realizará un breve recordatorio de las fases de la Mettasession y se repartirá y colocará el material, teniendo todo ello una duración aproximada de 5 minutos.

La sexta Mettasesión de Salsa y Merengue: esta se divide en un calentamiento inicial con músicas suaves en el momento de sensación y conciencia; a continuación le seguirá el momento de energización y acción; y, finalmente, momento de contacto y consumación. Está tendrá una duración de 13 minutos.

La segunda Mettasession será de música Rock y tendrá una duración de 17 minutos, dividiéndose esta en las siguientes fases:

- Momento de sensación y conciencia en el cual en un principio el docente guía al alumnado la realización de un calentamiento inicial con músicas suaves.
- A continuación le seguirá el momento de energización y acción, en el cual los alumnos exploran y se mueven libre y autónomamente.
- Y, finalmente, el momento de contacto y consumación, en el cual los alumnos se encuentran en quietud mientras se dejan llevar por la música

A continuación se realizará una reflexión conjunta guiada por el docente de la sexta Mettasession con sus impresiones y sensaciones, la cual tendrá una duración aproximada de 6 minutos.

Finalmente, se recogerá el material, se cambiarán de zapatillas y polo y el docente repartirá el sexto cuestionario, teniendo todo ello una duración aproximada de 7 minutos.

5.2.8. Sesión 7

Una vez ya en el pabellón y después de cambiarse de zapatillas, el docente recogerá los cuestionarios de la sexta Mettasession, teniendo esto una duración aproximada de 2 minutos.

Posteriormente, se realizará un breve recordatorio de las fases de la Mettasession de manera conjunta y se repartirá y colocará el material; todo ello tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

La séptima Mettasesión será música Flamenca, teniendo esta una duración de 13 minutos. La Mettasession se dividirá en las siguientes fases:

- Momento de sensación y conciencia en el cual en un principio el docente guía al alumnado la realización de un calentamiento inicial con músicas suaves.
- A continuación le seguirá el momento de energización y acción, en el cual los alumnos exploran y se mueven libre y autónomamente.
- Y, finalmente, el momento de contacto y consumación, en el cual los alumnos se encuentran en quietud mientras se dejan llevar por la música

Continuadamente se realizará una reflexión conjunta guiada por el docente de la séptima Mettasession con sus impresiones y sensaciones, la cual tendrá una duración aproximada de 6 minutos.

Finalmente, se recogerá el material de manera conjunta, se cambiarán de zapatillas y polo y el docente repartirá el séptimo cuestionario, teniendo esto una duración aproximada de 7 minutos.

5.2.9. Sesión 8

Una vez en el pabellón y después de cambiarse las zapatillas, se recogerán los cuestionarios de la séptima Mettasession, lo cual tendrá una duración aproximada de 2 minutos.

A continuación se realizará un breve recordatorio de las fases de la Mettasession y una reflexión conjunta sobre lo que ha aportado a los alumnos las Mettasessiones en cuanto al autoconocimiento se refiere y explicación del concepto Movimiento Consciente. Todo ello tiene una duración aproximada de 10 minutos.

Posteriormente, se repartirá y colocará el material, teniendo esto una duración aproximada de 4 minutos.

La octava Mettasesión será de música para trabajar el cuerpo introyectivo y tendrá una duración aproximada de 15 minutos. Al igual que las otras Mettasessiones, esta se divide en las siguientes fases:

- Momento de sensación y conciencia en el cual en un principio el docente guía al alumnado la realización de un calentamiento inicial con músicas suaves.
- A continuación le seguirá el momento de energización y acción, en el cual los alumnos exploran y se mueven libre y autónomamente.
- Y, finalmente, el momento de contacto y consumación, en el cual los alumnos se encuentran en quietud mientras se dejan llevar por la música

A continuación se realizará una reflexión conjunta guiada por el docente de octava y última Mettasession con sus impresiones y sensaciones, la cual tendrá una duración aproximada de 6 minutos.

Finalmente, se recogerá el material, se cambiarán de zapatillas y polo y el docente repartirá el octavo cuestionario, teniendo todo ello una duración aproximada de 7 minutos.

6. CONCLUSIONES

A continuación, voy a presentar las conclusiones que he sacado sobre este Trabajo Fin de Grado, tanto de las posibilidades de la propuesta educativa de Expresión Corporal que busca el Autoconocimiento mediante el recurso educativo de las Mettasessiones, como las conclusiones respecto a su aplicación en el aula.

Con este Trabajo de Fin de Grado he comprendido la gran necesidad que de libertad de creación y exploración que tienen los alumnos, la cual se ve satisfecha especialmente por el área de Educación Física, y más específicamente por la Expresión Corporal, gracias a la cual el alumno puede explorar y conocer su cuerpo libremente, tanto individualmente como colectivamente.

A lo largo de la elaboración de este documento he podido comprender cómo la Expresión Corporal Consciente, y más específicamente el Movimiento Consciente son un aspecto básico para la consecución del Autoconocimiento lo cual es un elemento clave de la Educación Física, puesto que al adquirir una mayor conciencia de los movimientos realizados, se puede investigar e indagar hasta encontrar el origen de estos, consiguiendo así lograr un mayor conocimiento de nosotros mismos, lo cual es esencial para los alumnos de Educación Primaria.

También, quiero defender nuevamente la gran importancia de las Mettasessiones, puesto que gracias a estas el alumno puede acceder libre y autónomamente a un proceso de Autoconocimiento guiado a través de diferentes músicas, según la intencionalidad de la sesión.

Con la realización y puesta en práctica de esta propuesta educativa he podido reflexionar sobre las diferentes reacciones que tienen los alumnos ante lo que les es *desconocido*, por lo cual se pueden observar reacciones muy dispares de unos alumnos a otros, véase: curiosidad, desinterés, e incluso rechazo. Pero he de decir que a lo largo de las sesiones he podido observar cómo las impresiones y sensaciones de los alumnos se han visto modificadas hasta la adquisición de un gran interés y motivación ante las Mettasessiones, ese recurso educativo que les era tan desconocido.

Después de la aplicación de la propuesta en el aula, he podido comprobar que es esencial dar indicaciones y ayudar a los alumnos a motivarse y a entrar en la dinámica de las Mettasessiones, puesto que gracias a esto el docente puede convertirse en un guía grupal en este proceso de Autoconocimiento del alumnado

También el lenguaje a emplear en estas sesiones es muy importante, puesto que como toda propuesta educativa, tiene sus propias palabras técnicas, las cuales debe el alumnado conocer y emplear. Pero no todo el lenguaje de la Expresión Corporal Consciente y de las Mettasessiones es adecuado para emplearlo en estas edades, por lo cual debemos tener en cuenta que hay que adaptar determinados conceptos, procesos y recursos.

Con todo ello, he de decir que la música que he empleado en la primera fase (sensación y conciencia) ha sido siempre la misma para que los alumnos la tomen así como un punto de referencia y para que también tuviesen un elemento conocido al que ligarse y con el que entrar más fácilmente en la dinámica de la Mettasession.

Para finalizar las conclusiones quiero hacer referencia a la importancia que tiene que el docente vivencie previamente lo que quiere llevar a cabo en el aula, puesto que gracias a ello sabemos de una manera más eficiente que buscamos que trabajen los alumnos e incluso podemos comprender las limitaciones que estos pueden presentar.

Quiero finalizar este documento defendiendo nuevamente la Expresión Corporal con la siguiente cita de Stokoe (1990): *«esta concepción de educación tiene como fin el perfeccionamiento del ser humano como obra de arte».*

7. LÍNEAS FUTURAS A PARTIR DE ESTE TRABAJO

Esta propuesta de trabajo puede servir en el futuro para plantearse como un proyecto a largo plazo en los cursos de 5.º y 6.º de Educación Primaria, tal y como planteo en este Trabajo de Fin de Grado.

Propongo también, adecuar las Mettasesiones para realizarlas en cursos inferiores de Educación Primaria, adaptando así, los objetivos y contenidos a la etapa de desarrollo del alumnado.

Además de realizar adaptaciones de las Mettasesiones para Educación Primaria, propongo su adecuación para Educación Secundaria Obligatoria, puesto que es una etapa de grandes cambios físicos, psicológicos y sociales y por ello, las Mettasesiones ayudarían a los alumnos a llegar a su autoconocimiento y a aprender a quererse y aceptarse tal y como son, con sus capacidades y limitaciones, las cuales son únicas.

Por último, propongo que se incremente la formación de Expresión Corporal a los docentes (ya sean o no del área de Educación Física), para que así les sirvan para:

- Ser un modelo a seguir por los alumnos sintiéndose más cómodos con su propio cuerpo como consigo mismos.
- Tener una mayor formación sobre Expresión Corporal y aplicarla en el aula, para facilitar al alumnado adquirir los conocimientos, habilidades y capacidades que le aporta la Expresión Corporal.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abardía Colás, F. (2014) <i>Apuntes inéditos de la asignatura Expresión y Comunicación Corporal</i> . Grado en Educación Primaria, mención en Educación Física. Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia.
Abardía Colás, F. (2014). <i>Pedagogía Corporal Meditativa. La Mettasesion como recurso para una Expresión Corporal consciente</i> . Palencia: Re-Quality SL.
Arteaga Checa, M.; Viciano Garófano, V.; Conde Caveda, J. (1997). <i>Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación</i> . Barcelona: INDE.
Arteaga Checa, M. (2004). <i>Fundamentos de la Expresión Corporal. Ámbito Pedagógico</i> . Granada: Grupo Editorial Universitario.
Blández Ángel, J. (1995). <i>La utilización del material y del espacio en Educación Física</i> . Barcelona: INDE.
Bores Calle, N.; García Monge, A. <i>La Expresión Corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica</i> . http://cursoanterior2.campusvirtual.uva.es/2014_2015/pluginfile.php/670241/mod_resource/content/1/00%20La%20EC%20en%20la%20EF.pdf (Consultado: 10 de junio de 2016).
Bores Calle, N. J. et al. (2005). <i>La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal</i> . Barcelona: INDE Publicaciones.
Camacho Arranz, E. <i>Tema 7. Evolución histórica y conceptos básicos de Expresión Corporal</i> . http://elenacamachoranz.blogspot.es/1266436260/tema-7-evoluci-n-hist-rica-y-conceptos-b-sicos-de-expresi-n-corporal/ (Consulta: 18 de mayo de 2016).
Castañer Balcels, M (2000). <i>Expresión Corporal y Danza</i> . Barcelona: INDE.
Castillo Viera, E.; Rebollo González, J. A. <i>Expresión y comunicación corporal en Educación Física</i> . http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3317/b15549859.pdf?se (Consulta: 5 de mayo de 2016).
De la Herrán Gascón, A. (2004). <i>El autoconocimiento como eje de formación</i> . http://www.iacat.com/revista/recrearte/recrearte03/DelaHerran/EL%20AUTOCOCIMIENTO%20COMO%20EJE%20DE%20LA%20FORMACI%3%93N.pdf

(Consulta: 9 de junio de 2016).
Delgado Noguera, M. Á. (1993). <i>Las tareas en la Educación Física para enseñanza primaria</i> . En. AA. VV., <i>Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Volumen I</i> . Barcelona: INDE.
Fortea, M.Á. (2009). <i>Metodologías didácticas para la enseñanza/aprendizaje de competencias</i> . http://cefire.edu.gva.es/pluginfile.php/73850/mod_folder/content/0/Miguel_A._F_ortea/ (Consulta: 10 de junio de 2016).
García Ruso, H. M ^a . (1997). <i>La Danza en la Escuela</i> . Barcelona: INDE.
Glerean, E.; Hari, R.; Hietanen, J. K.; Nummeenmaa, L. (2014). <i>Bodily maps of emotions</i> . http://www.pnas.org/content/111/2/646.full.pdf (Consulta: 11 de junio de 2016).
Gowitzke, B. A., & Milner, M. (1999). <i>El cuerpo y sus movimientos. Bases científicas (Vol. 44)</i> . Barcelona: Editorial Paidotribo.
Grupo La Tarusa (2001). <i>Educación Física en Primaria a través del juego. Tercer ciclo</i> . Barcelona: INDE.
Lazos, E. (2008). Autoconocimiento: una idea tensa. <i>Diánoia, Vol. 53</i> . http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S018524502008000200006&script=sci_art_text&tlng=pt (Consulta: 8 de junio de 2016).
Learreta Ramos, B; Sierra Zamorano, M. Á.; Ruano Arriagada, K. (2005). <i>Los contenidos de Expresión Corporal</i> . Barcelona: INDE Publicaciones.
LOMCE (2014) Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa, 2014. REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero. (BOE, 1 de marzo de 2014).
Lora Risco, J. (1991). <i>La Educación Corporal</i> . Barcelona: Editorial Paidotribo.
Martín Bravo, C.; Navarro Guzmán, J. I. (2016). <i>Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria</i> . Madrid: Ediciones Pirámide.
Martínez Cano, A. (2007). El incremento del autoconocimiento y la toma de decisiones. <i>REOP, Vol. 18</i> , pp. 17-30.
Mateu Serra, M (1993). <i>Los elementos básicos de la expresión corporal</i> . En. AA. VV., <i>Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Volumen I</i> . Barcelona: INDE.
Montávez, Martín, M; López Leal, L. (2015). Las emociones en educación primaria. La expresión corporal como camino de aprendizaje. <i>Tándem, 47</i> , 34-42.
Montávez Martín, M. LOE. <i>La consolidación de la Expresión Corporal</i> .

<p>http://emasf.webcindario.com/LOE la consolidacion de la expresion corporal.pdf</p> <p>(Consulta: 13 de mayo de 2016).</p>
<p>Montávez Martín, M.; Zea Montero, M^a J. (1998). <i>Expresión Corporal, propuestas para la acción</i>. Imprenta Montes: Málaga.</p>
<p>Navarrete, G. (2013). <i>Cómo afecta a tu cerebro cada género musical</i>.</p> <p>http://cnnespanol.cnn.com/2013/01/18/como-afecta-a-tu-cerebro-cada-genero-musical/#0</p> <p>(Consulta: 10 de junio de 2016).</p>
<p>ORDEN ECI 73857/2007, de 27 de diciembre, en la que se establecen los requisitos para la adquisición de los títulos universitarios oficiales, los cuales habilitan para ejercer la profesión de Maestro en Educación Primaria(BOE, 29 de diciembre de 2007).</p>
<p>Ródenas, J. <i>Historia de la música House</i>.</p> <p>http://www.happyhouse.es/historia-de-la-musica-house/</p> <p>(Consulta: 11 de junio de 2016).</p>
<p>Román, J. M^a.; Secadas, F. (1981). <i>Psicología evolutiva. Edad: 10 años</i>. Barcelona: CEAC.</p>
<p>Romero, C. (2001). Cuerpo y creatividad. Reflexiones sobre la creatividad en educación física. <i>Tándem</i>, 3, 25-38.</p>
<p>Salud, Naturaleza y Bienestar (2014). <i>Música: Una manera prodigiosa de mejorar (2/2)</i></p> <p>http://www.saludnutricionbienestar.com/una-manera-prodigiosa-de-mejorar-2/</p> <p>(Consulta: 10 de junio de 2016).</p>
<p>Universidad Internacional de Valencia. <i>El aprendizaje por descubrimiento de Bruner</i>.</p> <p>http://www.viu.es/el-aprendizaje-por-descubrimiento-de-bruner/</p> <p>(Consulta: 9 de junio de 2016).</p>
<p>Vives, S. (2002). Baila conmigo. La construcción de una coreografía en secundaria. <i>Tándem</i>, 6, 90-99.</p>
<p>Waissman, B. (2008). Movimiento Auténtico. Mover el cuerpo., mover el alma. <i>Revista de Terapia Gestalt</i>, 28, 142-154.</p>
<p>Wikipedia. <i>Artículo sobre François Delsarte</i>.</p> <p>https://es.wikipedia.org/wiki/Fran%C3%A7ois_Delsarte</p> <p>(Consulta: 15 de mayo de 2016).</p>
<p>Wikipedia. <i>Artículo sobre María Montessori</i>.</p> <p>https://es.wikiquote.org/wiki/Maria_Montessori</p> <p>(Consulta: 11 de mayo de 2016).</p>

Zarza Cortes, O. (2009). *Aprendizaje por descubrimiento*.

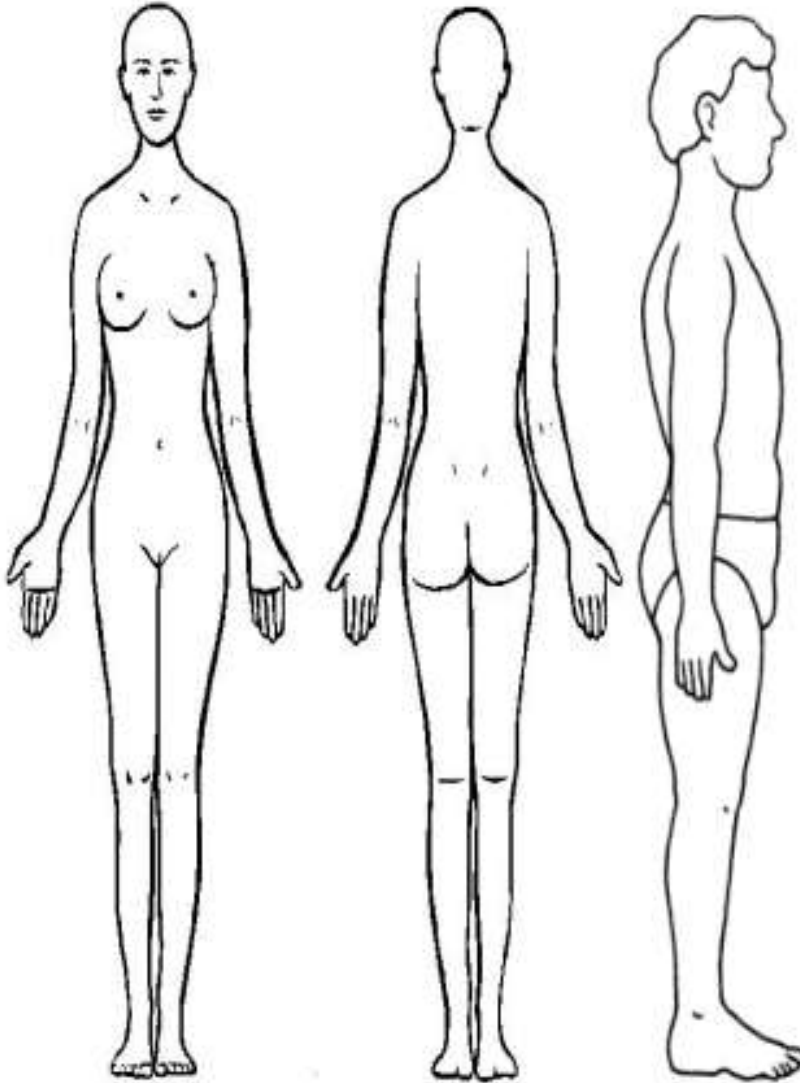
<http://www.csi->

[csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_18/OLGA_ZARZA_CORTES01.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_18/OLGA_ZARZA_CORTES01.pdf)

(Consulta: 9 de junio de 2016).

9. ANEXOS

9.1. Anexo I: Modelo para el diseño del mapa cartográfico corporal



9.2. Anexo II: Exposición y narración de las sesiones y los resultados de la propuesta

A pesar de que he realizado esta adaptación del proyecto con cuatro clases (5.º A, 5.º B, 6.º A y 6.º B), voy a exponer lo sucedido y los resultados de únicamente dos clases: una de 5.º y otra de 6.º. También, debo recordar que estas sesiones se realizaban durante la segunda mitad de la sesión, puesto que durante la primera mitad de la sesión mi compañero de prácticas imparte clases de su unidad didáctica de «Orientación».

9.2.1. Sesión previa

9.2.1.1. Análisis de la sesión con 6.º

En la sesión previa, a la hora de decir a los alumnos el título de la unidad didáctica («La adaptación de las Mettasession») se sintieron un tanto extrañados, puesto que nunca habían oído dicha palabra. Según fui explicando que pertenecía al bloque de la Expresión Corporal y que iba a ser baile individual (con los ojos tapados) y que iba a servir para la exploración de los movimientos y de su cuerpo para lograr llegar así al autoconocimiento vi que ya no se sentían tan fuera de lugar como al principio, sino que comenzaron a preguntarme en qué consistía y qué música iba a emplear, por lo cual, vi que esta clase tenía un gran interés por el inicio de esta unidad didáctica.

9.2.1.2. Análisis de la sesión con 5.º

Antes de empezar la unidad didáctica, tuve la ocasión de presentar esta en el final de la última sesión de la anterior unidad didáctica de mi tutora de prácticas del centro.

En ella, les expliqué que mi unidad didáctica iba a ser de Expresión Corporal (lo cual fue recibido con alegría y entusiasmo) y, posteriormente dije el título de esta («La adaptación de las Mettasession»). Tras decir la palabra Mettasession, los alumnos empezaron a plantear numerosas cuestiones debido a que desconocían este término. Una vez que les expliqué en qué consistía y qué les iba a aportar me expusieron que estaban preparados y que querían comenzar esa unidad didáctica lo antes posible.

9.2.2. Primera sesión: Mettasession de música House

9.2.2.1. Análisis de la sesión con 6.º

Es la primera sesión de esta unidad didáctica que voy a impartir y veo que los alumnos están ansiosos por comenzar, ya que según explico las fases de esta y lo que les puede aportar les veo especialmente atentos y en silencio. A continuación, colocan las colchonetas, reparto las vendas para que se tapen los ojos y me dispongo a comenzar la Mettasession.

Pongo la música y durante la etapa de sensación y conciencia les guió para la realización del calentamiento expresivo para evitar posibles daños o malestares posteriores y, les leo un pequeño texto para que confíen en sí mismos y entren más fácilmente en la dinámica de la Mettasession pero, empiezo a tener problemas con la música y esta se para. Tras esto, consigo que vuelva a funcionar la música pero vuelven a haber parones a lo largo de toda la Mettasession, por lo que los alumnos no consiguen disfrutar de esta como deberían; a pesar de ello, varios alumnos se esfuerzan por seguir dentro de la dinámica de la Mettasession a pesar de las dificultades.

En el principio de la fase de energización y acción les cuesta empezar a moverse hasta que se autoconvencen que nadie les está mirando y finalmente empiezan a explorar especialmente el plano alto y, mínimamente el medio y bajo. Observo cómo en los momentos más suaves de esta fase aprovechan para tumbarse.

Puedo observar cómo algunos alumnos emplean la voz, pero a un volumen muy bajo. También veo que algunos alumnos imitan los movimientos de los compañeros más cercanos, por lo que deduzco que consiguen ver a través de los pañuelos. Así mismo, veo cómo un alumno no respeta los límites establecidos (la colchoneta).

Finalmente, en el momento de consumación y retirada los alumnos se colocan en una posición en la que están cómodos, ya sea en decúbito supino o sentados con las piernas extendidas. En este momento dejan la mente en blanco y se relajan mientras se abandonan a un Nocturno de Chopin.

Acaba la Mettasession, y realizamos una rápida reflexión de la primera Mettasession en la cual, los alumnos me comentan que a pesar de los cortes de la música, han intentado

disfrutar de la Mettasesion, aunque muchos decían que aún tenían vergüenza porque les daba la sensación de que el resto les estaba mirando.

Nada más acabar esta, recogemos rápidamente las colchonetas y van a cambiarse el polo y las zapatillas (ya que se había alargado en exceso la clase), a continuación, les doy la ficha de esta primera sesión para que la rellenen con sus impresiones y sensaciones. Mientras los alumnos se cambian, hablo con mi compañero y con mi tutora de la mala suerte que he tenido con la música esta vez y que hemos visto a casi todos los alumnos motivados e interesados y esperamos que esto se mantenga en las siguientes sesiones.

Subiendo a la clase, me comenta algún alumno que les llamaba mucho la atención mi unidad didáctica y que cómo se me había ocurrido realizar esta ud, por lo cual, les expliqué (un poco apresuradamente) mi experiencia en las Mettasesiones en la Universidad.

9.2.2.2. Análisis de la sesión con 5.º

Esta primera sesión de mi unidad didáctica, la he impartido en el salón de actos, lugar al que me he tenido que adaptar para la realización de esta, puesto que el espacio es reducido y no hay suficientes colchonetas por alumno, por lo que doy dos cuerdas a cada alumno para que las aten y delimiten así su espacio (aunque sea mínimamente).

Vuelvo a explicar nuevamente (y brevemente) a la clase en qué consiste la Mettasesion y qué les puede aportar, en qué fases está dividida y, sobre todo, que es un ejercicio individual en el cual van a estar con los ojos tapados para ayudarles a que sean únicamente conscientes de su propio movimiento e ignoren el del resto. A continuación, colocan las colchonetas y las cuerdas por el espacio y se tapan los ojos para poder comenzar así la Mettasesion.

Comienzo con el momento de sensación y conciencia, en él únicamente les indiqué a los alumnos que debían dejarse llevar por el ritmo pero, que además, debían realizar un calentamiento para evitar posibles malestares corporales a posteriori.

Poco a poco vamos entrando en el momento de energización, acción y contacto (he de decir que todas las canciones de esta primera Mettasesion salen de una lista que han

elaborado los alumnos de 5.º y 6.º con sus preferencias musicales) en el cual observo que a los alumnos les cuesta entrar en la dinámica, debido especialmente a la vergüenza. Poco a poco, voy observando cómo salen del plano medio y exploran especialmente el plano alto mediante saltos en el sitio y, como unos pocos, exploran el plano bajo. Observo también, un pequeño inicio de percusión corporal y, mínimamente, cómo algunos emplean la voz, pero a un volumen muy bajo para que no se le escuche.

Finalmente, en el momento de consumación y retirada los alumnos se colocan en una posición en la que están cómodos, ya sea en decúbito supino o sentados con las piernas extendidas. En este momento dejan la mente en blanco y se relajan.

El objetivo de esta primera Mettasesion es liberar progresivamente el movimiento para poder entrar en la dinámica de esta, por lo que, aunque muchos no han sido capaces de entrar en el ritmo, considero que han dado un gran paso y que en la siguiente sesión lograrán más alumnos disfrutar de la Mettasesion.

9.2.3. Segunda sesión: Mettasesion de Rock

9.2.3.1. Análisis de la sesión con 6.º

Una vez que llegan al pabellón y, nada más cambiarse las zapatillas me dan las fichas de la primera Mettasesion y se disponen a comenzar la sesión de Orientación con mi compañero.

He de decir que he arreglado el problema de la música de la pasada sesión, puesto que este era debido a que el cable no conectaba del todo bien a mi ordenador, por lo que, para esta sesión he decidido grabar la música en un CD y poner este en un reproductor de música que hay en el pabellón. Aunque en un momento dado, por un problema de la grabación (por lo tanto, es un aspecto que también sucede en 5.º pero que solventé rápidamente subiendo el volumen en ese momento) se bajó el volumen de una canción y casi todos los alumnos lo consideraron un momento de descanso.

Mi sesión empieza ya un poco tarde, ya que mi compañero se ha alargado un poco, así que sé que voy a tener que recortar de la mía para acabar a tiempo.

Empiezo recordando en qué fases se divide la Mettasesion y lo que nos puede aportar esta. A continuación, los alumnos colocan más ordenadamente las colchonetas y reparto los pañuelos para comenzar.

La Mettasesion de hoy es de Rock, tras mis indicaciones del calentamiento expresivo en la fase de sensación y conciencia, veo que a lo largo de esta casi todos los alumnos se sueltan más y empiezan a explorar más que en la anterior sesión los diferentes planos corporales, la voz y la percusión corporal. Observo cómo emplean especialmente la percusión corporal en el plano bajo y cómo empiezan a realizar una cierta exploración corporal: realización del clavo, puente, giros, saltos, voltereta hacia delante y hacia atrás, croqueta, estiramientos, diferentes formas de cuadrupedia, rueda lateral (con apoyo de las manos y de los antebrazos), equilibrio invertido con dos apoyos y en movimiento...

Debido a lo explicado anteriormente, veo que tengo que acortar la música, por lo que el momento final de consumación y retirada (relajación) se queda escaso. Después, realizamos una reflexión conjunta rápida en la que los alumnos me comentan que se han sentido más a gusto que la pasada sesión, que tienen menos vergüenza a la hora de bailar y explorar sus movimientos y que han podido emplear la voz y, sobre todo, la percusión corporal.

A continuación, recogen las colchonetas y los pañuelos para poder ir a cambiarse de zapatillas y de polo. Según acaban de cambiarse, les reparto la ficha de esta segunda Mettasesion.

Mientras se cambian, mi tutora me comenta que la relajación ha sido excesivamente corta y que tengo que intentar gestionar mejor los tiempos: o hago la explicación introductoria más corta o la reflexión final más corta o acorto la Mettasesion como tal.

9.2.3.2. Análisis de la sesión con 5.º

Cuando llegan al pabellón, se cambian de zapatillas y me dan las fichas de la primera Mettasesion. A continuación, inician la clase de hoy con la sesión de Orientación con mi compañero.

Según terminan los ejercicios de la sesión de Orientación, comienzan a colocar las colchonetas ordenadamente en el espacio que les marco. Una vez ya colocados, les recuerdo las fases de la Mettasesion, el objetivo de estas y las normas de la sesión (no hablar, no interactuar con los compañeros para poder estar así más pendientes de los propios movimientos propios); después de esto, reparto los pañuelos y comienza la sesión.

Durante la fase de sensación y conciencia les doy menos indicaciones para realizar el calentamiento y observo cómo gran parte de la clase hace los movimientos dejándose llevar por la música.

Empezando la fase de energización y acción ejecutan todos los alumnos percusión corporal y realizan una exploración de los tres planos corporales haciendo: la rueda lateral, giros, saltos, volteretas hacia delante, volteretas hacia atrás, la croqueta, el clavo, zapateo, diferentes pasos de baile...

Alargo todo lo que puedo el momento final de consumación y retirada y a continuación realizamos la reflexión conjunta, en la cual me comentan que se han sentido más dentro de la dinámica de la Mettasesion con esta música, que la gran mayoría se ha olvidado que había gente alrededor y que esto les ha ayudado a tener menos vergüenza y para poder explorar los movimientos y emplear la voz y la percusión corporal libremente.

Para acabar, recogen las colchonetas y los pañuelos para ir a cambiarse de zapatillas y de polo. Según acaban de cambiarse, les reparto la ficha de esta segunda Mettasesion.

9.2.4. Tercera sesión: Mettasesion de música Funk

9.2.4.1. Análisis de la sesión con 6.º

Cuando les vamos a buscar a la clase veo que algunos alumnos están visiblemente emocionados y con ganas por las sesiones, tanto de Orientación como de las Mettasesiones.

Cuando llegan al pabellón, después de cambiarse las zapatillas, me dan las fichas de la segunda Mettasesion y se disponen a comenzar la sesión de Orientación con mi compañero.

Ya que en la sesión de Orientación han usado las colchonetas, los alumnos van colocándose en ellas y me ayudan a colocar correctamente algunas. Una vez colocadas estas y, mientras reparto los pañuelos, les recuerdo las fases, objetivos y normas de la Mettasession, así como el calentamiento a realizar. También les digo que la música de la Mettasession de hoy es diferente (Funk) y que, por tanto, se deben adaptar a otros tipos de música no tan conocidos. Para finalizar la introducción a la sesión, les motivo y les animo a disfrutar de la sesión y a aprovecharla para conocerse más a sí mismos.

En la fase de sensación y conciencia calientan ya independientemente y, antes de finalizar esta fase, les vuelvo a motivar respecto a la sesión. A lo largo del momento de energización y acción, observo que hay gente que entra rápidamente en la dinámica de la Mettasession y otros necesitan algo más de tiempo; durante esta fase, veo cómo la totalidad de los alumnos realizan percusión corporal y emplean la voz, además, exploran los tres planos corporales realizando: la voltereta hacia delante, la voltereta hacia atrás, la rueda lateral, el equilibrio invertido, el equilibrio invertido en movimiento, el pino puente, el pino con voltereta, estiramientos y diferentes pasos de baile. Algunos siguen incumpliendo las normas de concentrarse en sí mismos y no interaccionar con el resto de compañeros.

Al acabar la Mettasession, se sientan en la colchoneta y se quitan el pañuelo para compartir algunas reflexiones con el resto de compañeros. Reparo en que cada vez van participando más alumnos y cómo ya todos exploran los tres planos y la percusión corporal. Para acabar, les digo que la próxima sesión es la última y que va a ser música totalmente diferente y que espero que la disfruten y la aprovechen tanto como estas tres.

Recogen las colchonetas y pañuelos y se cambian de zapatillas y polo. Al acabar de cambiarse, les reparto la ficha de esta tercera Mettasession.

Mientras se cambian, hablo con mi tutora y con mi compañero de la progresión de algunos alumnos durante estas sesiones y que vemos que estas están funcionando.

En la fila para volver a la clase, veo que los alumnos me intentan convencer para alargar la unidad didáctica, pero el tiempo es el tiempo, y esta ud solo podía realizarse durante cuatro sesiones.

9.2.4.2. Análisis de la sesión con 5.º

Hoy la sesión es en el salón de actos nuevamente, por lo que no hay colchonetas para todos y gran parte de la clase tiene que delimitar su espacio con dos cuerdas. Mientras se cambian de zapatillas, recojo las fichas de la pasada Mettasession.

A continuación colocan las colchonetas y las cuerdas en el espacio con algunas indicaciones más. Una vez colocado cada alumno en su espacio, les empiezo a repartir los pañuelos (mi compañero me ayuda para acabar antes) mientras les recuerdo las fases, normas y también, les motivo para que disfruten plenamente de la sesión.

Durante la fase de sensación y conciencia les doy menos indicaciones para que calienten, además, observo que gran parte de los alumnos calientan al ritmo de la música.

Durante la fase de energización y acción emplean percusión corporal y la voz y también, exploran los tres planos corporales realizando: la croqueta, la rueda lateral, la voltereta hacia delante, la voltereta hacia atrás, giros, saltos, el puente, el clavo, pasos de baile... incluso un alumno explora sus movimientos mientras interacciona con un objeto (su sudadera). Durante la fase de contacto y consumación, los alumnos se colocan ya en su totalidad en decúbito supino o en decúbito lateral.

Cuando acaba la Mettasession, se sientan en su espacio mientras se quitan el pañuelo y compartimos un momento de reflexión, en la cual los alumnos comentan algunos movimientos que han realizado y que se sienten cada vez más a gusto en las Mettasessiones. Para acabar, al igual que a los de 6.º, les comento que la siguiente sesión es la última y que va a ser una música totalmente diferente y que espero que la disfruten y la aprovechen tanto como estas tres.

Finalmente, recogen las colchonetas y pañuelos y se cambian de zapatillas y polo. Después de cambiarse, y antes de que se marchen a casa, les reparto la ficha de esta tercera Mettasession.

9.2.5. Cuarta sesión: Mettasession de música Celta

9.2.5.1. Análisis de la sesión de 6.º

Cuando les vamos a buscar a la clase veo que están casi todos los alumnos apenados porque acabemos las unidades didácticas hoy.

Ya en el pabellón y, nada más cambiarse las zapatillas me entregan las fichas de la tercera Mettasession y se disponen a comenzar la sesión de Orientación con mi compañero.

Al acabar la sesión de mi compañero, se colocan en círculo y les recuerdo los objetivos de esta Mettasession y les explico además otro y el porqué de las fichas que debían rellenar sobre cada sesión: el utilizar los recursos expresivos del cuerpo y habilidades para realizar movimientos conscientes y, que para que sean plenamente conscientes debían reflexionarlo y plasmarlo por escrito. Al escuchar esta explicación, muchos alumnos me dijeron que comprendían ya (casi) totalmente el fin de las Mettasessiones. Para acabar esta introducción, les digo que la música de esta sesión es música celta y que con esta música quiero que salgan de su zona musical de confort y que disfruten igual que con las otras Mettasessiones.

A continuación, colocan las colchonetas (casi independientemente), les reparto los pañuelos y, mientras ayudo a atar algunos les motivo y les animo a que disfruten de la Mettasession y exploren.

En la fase de sensación y conciencia doy menos indicaciones en el calentamiento y me mantengo al margen observando cómo reaccionan los alumnos a esta música.

Durante la fase de energización y acción observo que algunos alumnos emplean percusión corporal, que la gran mayoría ha explorado los tres planos corporales realizando: el clavo, la croqueta, el equilibrio invertido, el equilibrio invertido en movimiento, giros, saltos, la voltereta hacia delante, la voltereta hacia atrás, la rueda lateral y diferentes pasos de baile. La música invitaba a bailar en pareja y unos cuantos alumnos habían olvidado la norma de bailar individualmente y fueron a bailar con otro compañero, por ello, me acerqué y les di un aviso; este le entendieron gran parte de ellos, pero unos alumnos siguieron interactuando de una manera más discreta y les reprendí en la reflexión final por incumplir dicha norma.

En la fase de de contacto y consumación, los alumnos se colocan en su mayoría en decúbito supino, decúbito prono y decúbito lateral.

Durante la Mettassession he podido observar que los alumnos que habían tenido una gran progresión durante estas sesiones no tuvieron ningún problema en *entrar* en la dinámica de esta y, la mayoría de los que habían tenido problemas lograron entrar en la Mettassession.

Al acabar la Mettassession les pregunto sus impresiones y veo que se habían sentido a gusto y que habían disfrutado explorando sus movimientos y mejorando otros que ya conocían. Reprendo a los alumnos que no habían respetado las normas durante la sesión y, finalmente, les felicito por su actitud, por su exploración, por sus reflexiones y por su inicio del autoconocimiento por esta vía.

Recogen las colchonetas y los pañuelos, y van a cambiarse de zapatillas y de polo. Una vez que acaban de cambiarse, les reparto la cuarta y última ficha.

Mientras se cambian, hablo con mi tutora y mi compañero sobre la sesión y la unidad didáctica: hemos visto una progresión bastante importante en ciertos alumnos y una progresión más reducida en otros, pero en rasgos generales, vemos que la ud ha dado sus frutos.

9.2.5.2. Análisis de la sesión de 5.º

Cuando les vamos a buscar al aula muchos alumnos nos preguntan si no podemos ampliar las sesiones de nuestras unidades didácticas («Orientación» y «Adaptación de las Mettassessiones») a lo cual les respondimos que no era posible.

En el pabellón, después de cambiarse las zapatillas me entregan las fichas de la pasada Mettassession y comienza la sesión de Orientación de mi compañero.

Al igual que con 6.º, cuando acaba mi compañero de impartir la sesión, se colocan en círculo y ahí, les explico los objetivos de esta unidad didáctica (autoconocimiento y movimiento consciente) y respondo a algunas preguntas sobre esta. Para finalizar este momento de encuentro, les explico que la música de esta sesión es música celta y que con

esta música quiero que salgan de su zona musical de confort y que disfruten igual que con las otras Mettasessiones.

Aprovechando que están casi colocadas las colchonetas de la sesión de Orientación, doy los pañuelos para que los reparta una alumna (a la cual tuvo que ir a ayudar mi compañero) mientras yo coloco algunas colchonetas correctamente para perder el menor tiempo posible.

En la fase de sensación y conciencia doy menos indicaciones en el calentamiento (durante este, cambio de colchoneta a un alumno) y, antes de pasar a la siguiente fase, les animo a que disfruten.

Durante la fase de energización y acción veo que los alumnos emplean percusión corporal y en determinados momentos la voz y que exploran los tres planos corporales realizando: la croqueta, el clavo, giros, saltos, la voltereta hacia delante, la voltereta hacia atrás, la rueda lateral, estiramientos, zapateado, el espagat, cambios de ritmo y diferentes pasos de baile.

En la fase de contacto y consumación, los alumnos se colocan en su mayoría en decúbito supino y decúbito prono para relajarse y dejarse llevar por la música.

Al acabar la Mettasession puedo realizar una reflexión conjunta más extensa (puesto que teníamos hoy más tiempo) en la que les pregunto sus impresiones, cómo se han sentido, qué opinan de la unidad didáctica, si habían explorado sus movimientos y si habían comprendido la necesidad de autoconocimiento y del movimiento consciente, a lo cual me responden satisfactoriamente y me dicen algunos de los movimientos que habían realizado a lo largo de las sesiones. Para acabar, les felicito por el trabajo realizado y les animo a que continúen explorando y a que esta unidad didáctica les sirva para la posterior («El ejercicio de San Felipe»), tanto por conocimiento de su propio cuerpo, como por la seguridad que han ido adquiriendo a lo largo de estas sesiones por ese conocimiento.

A continuación, recogen las colchonetas y los pañuelos, y van a cambiarse de zapatillas y de polo. Una vez que acaban de cambiarse, les reparto la cuarta y última ficha.

Al igual que con 6.º, hablo con mi tutora y con mi compañero sobre la evolución del grupo y de algunos casos particulares que nos han sorprendido, lo cual me hace reafirmarme en la necesidad y utilidad de esta unidad didáctica.

9.3. Anexo III: Cuestionario de las Mettasesiones

METTASESSION N° 1



Nombre y apellidos: _____

N° de clase: _____

Curso: _____

Fecha: _____

¡Sé descriptivo, no conciso!

- ¿Te has sentido dentro y a gusto con el ritmo de esta Mettasesion?

- ¿Has empleado la voz? ¿En qué momentos?

- ¿Has explorado los tres posibles planos (alto, medio y bajo)?

- ¿Te has sentido en algún momento fuera de la Mettasesion? ¿Por qué?

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento?
¿Cuál?

- Plasma a continuación tus primeras impresiones sobre las Mettasesiones.

9.4. Anexo IV: Cuestionario de la última Mettasesion

METTASESSION N° 4

Nombre y apellidos: _____

N° de clase: _____

Curso: _____

Fecha: _____



¡No seas breve respondiendo a las cuestiones!

- ¿Te has sentido dentro y a gusto con el ritmo y música de esta Mettasesion?

- ¿Has empleado la voz? ¿Y la percusión corporal? ¿En qué momentos?

- ¿Te has sentido en algún momento fuera de la Mettasesion? ¿Por qué?

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento?
¿Cuál?

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

- Recordando las respuestas de cada Mettasesion, ¿cómo crees que ha sido tu evolución desde la primera Mettasesion hasta esta última?

9.5. Anexo V: Respuestas a algunos cuestionarios de las Mettasessiones

9.5.1. Primera Mettasession

9.5.1.1. Algunas respuestas a los cuestionarios de 5.º de Educación Primaria

- ¿Te has sentido descolgado en algún momento de la Mettasession? ¿Por qué?

No, porque hacía todo lo que quería.

- Plasma a continuación tus primeras impresiones sobre las Mettasessiones.

La meta mettasession me ha parecido divertida.
Es bueno para expresarnos con nuestro cuerpo.
Y quedarnos agusto con nosotros mismos.

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál? Si el clavo
- Plasma a continuación tus primeras impresiones sobre la Mettasession.
Es divertida y ~~me gusta~~ me gusta a la vez que poner la canción me sentía tranquila y libre.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si, es parecido al pino pero con la cabeza en el suelo.

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Si el puente desde el aire

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Si la de abrirme de piernas (espaldas)

- Plasma a continuación tus primeras impresiones sobre las Mettasessiones.

- Son relajantes
- Son divertidas
- Son muy variadas

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

El dolor, porque me sale peso con los ojos abiertos

- Plasma a continuación tus primeras impresiones sobre las Mettasessiones.

Que es muy divertida y cuando ponían las canciones más animadas me sentía libre y me daba igual que me ~~de~~ viera la gente

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Si. Hacer un giro y sentarme con los pies cruzados

- Plasma a continuación tus primeras impresiones sobre las Mettasessiones.

Me ha gustado mucho porque he conocido cosas nuevas a mí

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si. Agacharte y girar a la vez

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Si, en levantar la pierna hasta tu cabeza

- Plasma a continuación tus primeras impresiones sobre las Mettasessiones.

Me parecen muy divertidas ya que puedes expresarte mediante el baile

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si. Dar vueltas sentada muy rápida

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si, saltar y girar 360°

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Todos pedía realizarlos, pero había uno que se mejorado. En un movimiento que es ir bajando dando media vuelta, tiempos que con de cuclillas, y después tienes que levantarte dando otra media vuelta.

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Si, hay un movimiento del Boxadance que hay que hacerlo un poco levantado del suelo las piernas, que yo siempre las tengo por el suelo.

- Plasma a continuación tus primeras impresiones sobre las Mettasessiones.

Pensaba que me iba dar mucha vergüenza, que habría gente que miraría un poco por la rejilla y que no sabría bailar.

- ¿Has explorado los tres planos posibles (alto, medio y bajo)?

(Si).
Bajo → Girando sobre los rodillos los glúteos...
Medio → Bailando normal.
Alto → Saltando alguna vez.

9.5.1.2. Algunas respuestas a los cuestionario de 6.º de Educación Primaria

- ¿Te has sentido dentro y a gusto con el ritmo de esta Mettasesion?

No del todo, porque ha sido mi primera Mettasesion, y tenía bastante vergüenza.

- ¿Has empleado la voz? ¿En qué momentos?

Si que he empleado la voz, pero no muy alto. La he empleado en las canciones que conocía y me gustaban.

- ¿Has explorado los tres posibles planos (alto, medio y bajo)?

Si. Sobretodo los planos alto y medio. Alto saltando y medio hablando. También he explorado el bajo tumbada + sentada.

- ¿Te has sentido dentro y a gusto con el ritmo de esta Mettasesion?

Si porque ha sido algo que nunca habíamos probado

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si, en el plano baja, estirar las piernas y cogerme los pies

- Píasma a continuación tus primeras impresiones sobre las Mettasesiones.

Que es muy relajante.
También te puedes soltar.
Y que no tengo que tener vergüenza.

9.5.2. Segunda Mettassession

9.5.2.1. Algunas respuestas a los cuestionarios de 5.º de Educación Primaria

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si, te pones las manos en el pecho luego las mueves al hombro después las despegas y haces izquierda, izquierda, derecha, derecha. 1 x repites!

- Impresiones de la Mettassession.

Uno de mis impresiones sobre la Mettassession son que no me esperaba que me gustaran tanto sobre de nosotros.

- ¿Te has sentido dentro y a gusto con el ritmo de esta Mettassession?

Si, me he sentido a gusto.

- ¿Has empleado la voz? ¿En qué momentos?

Si, cuando estaba haciendo el pino.

- ¿Has explorado los tres posibles planos (alto, medio y bajo)?

Si, he explorado los tres planos.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si. Hacer giros con la cabeza apoyada en el suelo.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si, el pino puente.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si. Dar más de una rueda seguidas

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Si. Poner una pierna delante de la otra, y rápidamente la pierna que estaba detrás delante

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Saltar, abrir las piernas y volverlas a cerrar en el salto.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si. La rueda me ha salido mucha mejor que otras veces.

9.5.2.2. Algunas respuestas a los cuestionarios de 6.º de Educación Primaria

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?
Sí, una mezcla de pino y voltereta hacia delante.
- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?
Sí, la rueda.
- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?
La voltereta "más o menos" en el aire.
- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?
Sí, la rueda.
- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?
Sí, la pluma, era como hacer una carpa pero cayéndose al suelo.
- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?
- Sí; en la música suena del principio quise tocarme las punteras de los pies; sentada y con las piernas estiradas, y me tiraba un poco.
- Impresiones de la Mettasession.
- Me ha gustado mucho y me ha parecido muy divertido; pero la próxima vez debería meter la vergüenza en la mochila y saltarme más.

- ¿Te has sentido descolgado en algún momento de la Mettasession? ¿Por qué?

No. porque me sentía libre

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Sí, hay veces que quería correr o saltar muchísimo y no he podido hacerlo como yo quería.

9.5.3. Tercera Mettasesion

9.5.3.1. Algunas respuestas a los cuestionarios de 5.º de Educación Primaria

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Si, andar con las rodilla.

- Impresiones de la Mettasesion.

Ha sido muy chulo y es interesante para conservar mejor a nosotros mismos.

- ¿Te has sentido dentro y a gusto con el ritmo de esta Mettasesion?

Si, porque era Funny el tipo de baile y te marcaba el ritmo así que los pasos te salían solos.

- ¿Has empleado percusión corporal? ¿En qué momentos?

Si. Las palmas en los estribillos sobretodo.

- ¿Has explorado los tres planos posibles (alto, medio y bajo)?

Si, aunque con este tipo de baile más el alto y el medio que el bajo.

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Si, el estirar.

9.5.3.2. Algunas respuestas a los cuestionarios de 6.º de Educación Primaria

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Sí, el pino en el aire.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

He descubierto una posición en la que los pies están en el aire y la cabeza y manos apoyados en el suelo.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Sí, hacer el espagat casi completa

- ¿Te has sentido dentro y a gusto con el ritmo de esta Mettasesion?

Sí, me he sentido a gusto. Aunque a veces me daba un poco de vergüenza, pero poca.

- ¿Has empleado la voz? ¿Y percusión corporal? ¿En qué momentos?

Sí que he empleado la voz. También he empleado la percusión corporal. Cuando la canción tenía más ritmo y la conocía.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

La rondada con los ojos cerrados.

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Sí al saltar y hacer la rondada.

- ¿Te has sentido en algún momento fuera de la Mettasesion? ¿Por qué?

No, toda el rato he estado bailando y me ha ido pasando muy bien, ademas nadie te cuestiona nada como bailabas.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Sí, la rueda lateral.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Sí lo he descubierto. un movimiento con las piernas que no sabía que podía hacer.

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Sí. Que a veces me daba vergüenza. Tengo que perder la vergüenza, porque esa es mi limitación.

- Impresiones de la Mettasesion.

Me ha gustado la música, ya que te invitaba a bailar. Creo que la Mettasesion me ha ayudado. Tengo que saltarme mucho más y dejar a un lado la vergüenza.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Sí, he hecho una especie de clavo extraño abriendo los brazos, con solo una mano y apoyando la nuca y la cabeza.

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

En intentado una vez hacer el pino y no he podido porque no he notado el impulso suficiente.

9.5.4. Cuarta Mettasesion

9.5.4.1. Algunas respuestas a los cuestionarios de 5.º de Educación Primaria

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Aprendizaje de mis capacidades y limitaciones

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

Si. Inclinarlo hacia delante poniendo el pie derecho (también delante) y rápidamente inclinarlo hacia atrás sin perder el equilibrio.

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

A relajarme más y a no importarme lo que piensen de mí otras personas.

- Recordando las respuestas de cada Mettasesion, ¿cómo crees que ha sido tu evolución desde la primera Mettasesion hasta esta última?

Yo creo que mi evolución ha sido grande. En la primera estaba muy tensa y no me salían los pasos. En la última he estado super relajada y los pasos me salían solos.

!Me ha encantado esta unidad!

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

A conocerme más y quitarme la vergüenza.

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Mayor conocimiento sobre mi cuerpo.

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Conocerme más a mí misma

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Hacer cosas que no sabía que podía hacer

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Seguridad a mí misma y que no me importa tanto lo que piensan los demás de mí

- Recordando las respuestas de cada Mettasesion, ¿cómo crees que ha sido tu evolución desde la primera Mettasesion hasta esta última?

Que en la primera me había sentido menos segura y cada vez mejor

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

tranquilidad y libertad

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Control sobre mí misma y saber lo que estoy haciendo.

9.5.4.2. Algunas respuestas a los cuestionarios de 6.º de Educación Primaria

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Que no tienes que tener vergüenza y que te tienes que expresar tu solo, no lo que hagan los demás.

- ¿Has descubierto algún movimiento que no sabías que podías realizar? ¿Cuál?

Sí. Uno con todo el cuerpo saltando y girando. Antes no lo sabía hacer porque tenía vergüenza.

- ¿Has descubierto alguna limitación a la hora de realizar algún movimiento? ¿Cuál?

No he descubierto ninguna limitación porque me he quitado casi toda la vergüenza.

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Las Mettasesiones me han ayudado muchísimo a perder la vergüenza, olvidarme de que los demás están ahí y ser yo misma.

- Recordando las respuestas de cada Mettasesion, ¿cómo crees que ha sido tu evolución desde la primera Mettasesion hasta esta última?

Creo que ha sido muy buena. Poco a poco me he ido saltando y he conseguido mi propósito, quitarme la vergüenza y disfrutar al máximo.

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

No. Tener vergüenza y expresarme corporalmente.

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

- Me han ayudado a ser menos vergonzosa y ha pasarme genial.

- Recordando las respuestas de cada Mettasesion, ¿cómo crees que ha sido tu evolución desde la primera Mettasesion hasta esta última?

- Pues que mi evolución ha sido positiva.

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Me han aportado valor para poder bailar y con ellas he pasado unos momentos muy divertidos.

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

Ser yo misma y perder la vergüenza.

- Recordando las respuestas de cada Mettasesion, ¿cómo crees que ha sido tu evolución desde la primera Mettasesion hasta esta última?

Al principio no sabía como bailar y tenía mucha vergüenza, pero he perdido un poco la vergüenza y ya sabía como bailar.

- ¿Qué te han aportado estas Mettasesiones?

No, tener vergüenza y expresarme corporalmente.

