



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO

*LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS PRIMEROS
CURSOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA*

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Autora: ANA BELÉN CRESPO CALCEDO

Tutor académico: FRANCISCO JAVIER SANTA ISABEL HERNANDEZ



RESUMEN

Este trabajo busca principalmente profundizar en la inclusión del cuerpo en el entorno escolar, así como resaltar la importancia de la Expresión Corporal tanto dentro como fuera del aula. Con este fin, se ha llevado a cabo una investigación que se ha reflejado en una propuesta de intervención en el primer curso de educación primaria, con el objetivo principal de acercar la Expresión Corporal a los niños a través del cuerpo creativo. Esta propuesta tiene como finalidad que los estudiantes se conozcan a sí mismos y a sus compañeros, valoren la Expresión Corporal y enriquezcan su experiencia con sus contenidos. Al finalizar, se presentarán las reflexiones que surgieron a partir de la intervención en el aula, así como las conclusiones obtenidas a través de este trabajo, evaluando el grado de cumplimiento de sus objetivos.

PALABRAS CLAVE

Expresión Corporal, movimiento, postura, cuerpo, emociones, sentimientos, identidad, autonomía personal.

ABSTRACT

This work primarily seeks to delve into the inclusion of the body in the school environment, as well as to highlight the importance of Body Expression both inside and outside the classroom. To this end, research has been carried out, which has been reflected in an intervention proposal in the first year of primary education, with the main objective of bringing Body Expression closer to children through creative body movement. The purpose of this proposal is for students to become familiar with themselves and their peers, appreciate Body Expression, and enrich their experience with its contents. At the end, the reflections that emerged from the classroom intervention will be presented, along with the conclusions drawn from this work, evaluating the degree of achievement of its objectives.

KEY WORDS

Physical Expression, movements, postures, body, emotions, feelings, identity, personal autonomy.

*A mis abuelos y padres,
que me han enseñado que la educación no es un deber, si no un privilegio.*

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	JUSTIFICACIÓN	2
3.	OBJETIVOS DEL TFG	4
3.1.	OBJETIVO GENERAL.....	4
3.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
4.	METODOLOGÍA	4
5.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
5.1.	EXPRESIÓN CORPORAL. CONCEPTO.	6
5.2.	EL CUERPO	9
5.3.	EL MOVIMIENTO.....	12
5.4.	LAS EMOCIONES.....	12
5.5.	EL ESPACIO	14
6.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16
6.1.	CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	16
6.2.	OBJETIVOS GENERALES.....	17
6.3.	TEMPORALIZACIÓN	18
6.4.	CONTENIDOS	18
6.4.1.	<i>Contenidos de aprendizaje</i>	<i>18</i>
6.4.2.	<i>Contenidos de carácter transversal</i>	<i>19</i>
6.5.	METODOLOGÍA	20
6.6.	RECURSOS (MATERIALES, TEMPORALES, HUMANOS Y ESPACIALES).....	20
6.7.	SESIONES	21
6.8.	EVALUACIÓN	36
6.9.	ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.....	38
6.10.	CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA.....	38
7.	CONCLUSIONES DEL TFG.....	40
8.	FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO	43
9.	BIBLIOGRAFÍA.....	44

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recursos sesión 1. (Elaboración Propia).....	22
Tabla 2: Actividades sesión 1. (Elaboración propia)	23
Tabla 3: Recursos sesión 2. (Elaboración propia).....	24
Tabla 4: Actividades sesión 2. (Elaboración propia).	25
Tabla 5: Recursos sesión 3. (Elaboración propia).....	26
Tabla 6: Actividades sesión 3. (Elaboración propia).	27
Tabla 7: Recursos sesión 4. (Elaboración propia).....	28
Tabla 8: Actividades sesión 4. (Elaboración propia).	30
Tabla 9: Recursos sesión 5. (Elaboración propia).....	31
Tabla 10: Actividades sesión 5. (Elaboración propia).	33
Tabla 11: Recursos sesión 6. (Elaboración propia).....	34
Tabla 12: Actividades sesión 6. (Elaboración propia).	35

1. INTRODUCCIÓN

Toda búsqueda de información, toda investigación nace de una inquietud. El presente trabajo pretende demostrar la importancia de la Expresión Corporal en el área de Educación Física en los primeros cursos de Educación Primaria, así como su aplicabilidad dentro de la misma. El desarrollo de este trabajo parte de la observación de un grupo de alumnos de primer curso de Educación Primaria que por su edad no saben cómo expresarse en determinadas ocasiones, y a mi parecer es algo fundamental en nuestro desarrollo como personas, puesto que es esencial poder comunicarnos con los demás de una manera eficaz. Este trabajo se desarrolla desde diferentes aspectos que componen los contenidos de la Expresión Corporal de la asignatura de Educación Física en el primer ciclo de Educación Primaria basándome en la ley vigente de educación, la LOMLOE. Para ello, he diseñado una unidad didáctica basada en la Expresión Corporal que ha sido aplicada en un aula de Primero de Primaria durante mi periodo de prácticas y como dicha unidad ha sido aplicada con el propósito de demostrar la importancia de la Expresión Corporal en los primeros cursos escolares.

La Expresión Corporal tiene como objetivo desarrollar la parte más expresiva y creativa de nuestros movimientos a la hora de comunicarnos, por lo que he orientado el presente trabajo en mejorar nuestro lenguaje corporal, nuestros movimientos y el dominio de estos en los diferentes ámbitos de nuestra vida.

Aunque la expresión corporal está dentro de los contenidos de la asignatura de Educación Física, en general, los docentes de dicha área la tratan con poca profundidad pese a que muchas veces tiene gran relación con aquello que sentimos o las emociones que nos provocan diferentes acciones de nuestra vida diaria. Aun así, al tener que ver con el cuerpo y movimiento, es importante que lo hagamos dentro de dicha asignatura y que podemos incluirlo en la manera de elaborar los juegos.

El movimiento y la expresión de nuestro cuerpo por medio de gestos son herramientas vitales en todos los ámbitos de nuestra vida, ya que siempre los tenemos presentes en nuestra función de comunicación como seres humanos. El lenguaje corporal que proporciona dicho movimiento nos ayuda a exteriorizar nuestros pensamientos y sentimientos y proporciona una imagen personal a los demás, lo que es importante para poder entendernos.

Este trabajo está directamente relacionado con mi periodo de prácticas, y ha sido aplicado durante el mismo en el primero curso de Educación Primaria, con un total de 12 alumnos en el aula. Como objetivo del trabajo, me propongo que los niños valoren y se introduzcan en la Expresión Corporal. Por ello, en la fundamentación teórica de esta propuesta se va desde los conocimientos más generales, cómo sería tener claro el concepto de la Expresión Corporal y su aplicabilidad en nuestra vida, hasta lo más concreto como es la construcción de un movimiento corporal adecuado, el cual será el eje de la unidad didáctica dentro del aula con la que pretendo demostrar que desde actividades sencillas a algunas más complejas, podemos desinhibir a los alumnos en este proceso y que vayan controlando su cuerpo.

Para finalizar este trabajo presento las conclusiones en base a mi caso real y la experimentación con el dentro del aula, así como su posible aplicación en otras aulas de Educación Primaria, así como comprobar si los objetivos de este trabajo se han cumplido y las soluciones que se han dado a los problemas que se han presentado al ponerlo en práctica han resultado efectivas.

2. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, la elección de este tema fue completamente mía puesto que considero que los conocimientos sobre la Expresión Corporal no tienen la importancia que deberían en el área de Educación Física, y por lo tanto tampoco en la vida de los alumnos. Esta elección nace de la inquietud de querer demostrar la importancia de dicha parte de la Educación Física y hacer ver que es uno de los aspectos fundamentales del desarrollo motor de los alumnos. El desconocimiento, tanto de los docentes como de los alumnos, me hace ver el poco hincapié que se ha hecho en este tema a lo largo de los años, puesto que no se cree que sea relevante ni de valor en nuestra vida cotidiana. Quiero demostrar que es algo que debe trascender del aula, puesto que todo ser humano debe saber comunicarse de la mejor manera posible con los demás, porque las relaciones sociales y personales son fundamentales a lo largo de nuestra vida.

También, considero que una de las cosas que debe dominar el alumno es el movimiento de su cuerpo, así como las capacidades que esto potencia él. La imaginación y la mente también tienen cabida, puesto que es con ellas con las que nosotros utilizamos nuestro movimiento para mostrar a los demás como nos sentimos.

Trabajar el movimiento corporal y su expresión no solo nos aporta beneficios en la Educación Física si no en todas las materias, lo cual además extrapolable a nuestra vida diaria. Cada alumno tiene una capacidad corporal, de movimiento y de imaginación, la cual siempre va a depender de su situación física y personal, cada uno tenemos una manera de sentir y representar las cosas diferente a la del resto de personas. Un niño que tenga falta de confianza siempre va a ser menos expresivo que otro que sí que tenga esa desinhibición. De lo que se trata es de que todos lleguen a una zona de confort que les permita superar la vergüenza y mostrar ante sus compañeros su movimiento sin miedo al qué dirán y disfrutando de ello.

El Real Decreto 1393/2007 del 29 de octubre, que establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, y la Guía para el Diseño y Tramitación de los Títulos de Grado y Máster de la Universidad de Valladolid, establecen una serie de objetivos y competencias docentes que se deben desarrollar a lo largo de la carrera. En este Trabajo de Fin de Grado (TFG), se han focalizado principalmente en el desarrollo de las siguientes competencias:

- Que el estudiante demuestre poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que se basa en la educación secundaria general y se encuentra a un nivel que combina libros de texto avanzados con aspectos vanguardistas en su campo de estudio.
- Que el estudiante sea capaz de aplicar sus conocimientos de manera profesional en su trabajo o vocación, y posea las competencias necesarias para elaborar argumentos, defenderlos y resolver problemas dentro de su área de estudio.
- Que el estudiante tenga la capacidad de recopilar e interpretar datos relevantes, generalmente dentro de su área de estudio, para emitir juicios que impliquen una reflexión sobre temas sociales, científicos o éticos relevantes.
- Que el estudiante sea capaz de comunicar información, ideas, problemas y soluciones tanto a un público especializado como no especializado, y que haya desarrollado las habilidades de aprendizaje necesarias para continuar estudios posteriores con autonomía.

Por todo ello, se planten los siguientes objetivos.

3. OBJETIVOS DEL TFG

A continuación, se presentan los objetivos en los que se ha basado el desarrollo de este trabajo:

3.1. Objetivo General

- Investigar, analizar y comparar diversos autores de reconocido prestigio que abordan el tema de la expresión corporal y su relevancia en el entorno escolar, con el objetivo de basar una propuesta de intervención educativa en este ámbito de aprendizaje y ponerla en práctica.

3.2. Objetivos Específicos

- Investigar y analizar la importancia de la expresión corporal como herramienta educativa en el contexto de la Educación Física.
- Identificar los beneficios y efectos positivos que la expresión corporal puede tener en el desarrollo físico, emocional y social de los alumnos.
- Diseñar una unidad didáctica que incorpore actividades de expresión corporal, en Educación Primaria.
- Poner en práctica y evaluar la eficacia de la unidad didáctica diseñada.
- Reflexionar sobre los desafíos y oportunidades de implementar la expresión corporal como parte integral de la educación.

4. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este trabajo, he realizado una investigación exhaustiva utilizando fuentes bibliográficas como documentos, libros y revistas científicas. El objetivo era recopilar datos e información sobre la expresión corporal en la Educación Física durante la etapa de Educación Primaria. Esta revisión bibliográfica me proporcionó conocimientos respaldados por diferentes autores.

Para validar la información recopilada, diseñé y apliqué una unidad didáctica en un aula de Educación Primaria durante mis prácticas en marzo. Desarrollé sesiones basadas en los

objetivos que buscaban demostrar la importancia de la expresión corporal en los primeros cursos de educación primaria.

Durante estas clases, evalué el nivel de expresión corporal de los alumnos mediante ejercicios específicos y explicando la importancia de dichos movimientos para su desarrollo personal y físico. Además, realicé una evaluación exhaustiva para determinar el grado de cumplimiento de los objetivos planteados en mi investigación.

Utilizando diferentes métodos de evaluación, pude observar y analizar de manera sistemática el progreso de los estudiantes en relación con los objetivos establecidos. Se registraron detalladamente las habilidades y competencias que se buscaban desarrollar a través de la expresión corporal, así como los resultados obtenidos por cada alumno.

Se establecieron criterios de evaluación claros y transparentes para una evaluación objetiva y equitativa de los logros de los estudiantes. Se consideraron aspectos como la creatividad, la expresividad, la coordinación motriz, la comunicación no verbal y la capacidad de improvisación, entre otros, para una evaluación integral del desarrollo de la expresión corporal en cada estudiante.

Esta evaluación continua y sistemática permitió recopilar datos significativos y obtener conclusiones sólidas sobre el grado de cumplimiento de los objetivos. Además, facilitó ajustes y mejoras en la práctica docente para mejorar la enseñanza y fomentar el aprendizaje de la expresión corporal.

Es importante destacar que durante todo el proceso se respetó la confidencialidad y se mantuvo una conducta ética, garantizando la privacidad de los estudiantes involucrados.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La expresión corporal es una habilidad que implica el uso del cuerpo y los gestos para comunicar ideas, sentimientos y emociones. La importancia de la expresión corporal en la educación primaria radica en el hecho de que ayuda al desarrollo integral del niño y favorece

su aprendizaje, así como su desarrollo motor. A partir de este planteamiento, he recopilado información para corroborar la importancia de este concepto.

Esta fundamentación se mostrará desde lo más general a lo más particular, acabando por profundizar en el tema específico de este trabajo que es: la Expresión Corporal en los primeros años de Educación Primaria. Lo primero que se ha hecho es definir los conceptos más generales que se relacionan con el tema, así como contrastar la opinión de diferentes autores que han tratado e investigado este campo y para finalmente llegar a realizar una conclusión personal. En segundo lugar, he tratado los temas más importantes relacionados con la Expresión Corporal, que son: el cuerpo, el movimiento, las emociones y el espacio para poder hablar sobre de su importancia tanto en el aula como fuera de ella y el desarrollo motriz del alumnado.

5.1. Expresión Corporal. Concepto.

Según Barret (1990), la expresión corporal no surgió originalmente como un objetivo educativo, sino más bien como una nueva forma de arte que el cuerpo humano posee como medio de comunicación y expresión, y como una herramienta de ayuda para las personas.

Es evidente que existen numerosas definiciones de expresión corporal. Es un término polisémico y, en ocasiones, difícil de definir, lo que puede generar cierta ambigüedad. En esta sección, revisaré diversas definiciones proporcionadas por diferentes autores. Algunas de ellas son las siguientes:

La definición de expresión corporal según el Diccionario de la Real Academia Española 2015 (RAE) (acep. nº1) es la siguiente: "técnica practicada por el intérprete para expresar circunstancias de su papel por medio de gestos y movimientos, con independencia de la palabra". Esta definición se centra principalmente en el ámbito escénico.

Le Boulch (citado por Ruano, 2004, p.17) define la expresión corporal como "la traducción de las reacciones emocionales y afectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes". De esta manera, el autor nos acerca a la idea de expresar hacia el exterior todo lo que sentimos.

Motos (1983, p.55) proporciona la siguiente definición de expresión corporal: "conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación

de un contenido de naturaleza psíquica". Esta definición está más relacionada con el ámbito escénico y educativo.

Autores como Bossu (1984) y Stoke (1984) van más allá y ofrecen definiciones que tienen cierta similitud. Dejan claro que la expresión corporal debe descubrirse a sí misma, buscando sus propios métodos de trabajo y desarrollando un lenguaje corporal propio. Por lo tanto, para estos autores, se trata de una nueva disciplina para adquirir un lenguaje expresivo.

Ossona (citado en García y Gutiérrez, 2009, p. s/d) se enfoca más en el aspecto individual de la persona, en la espontaneidad, y define la expresión corporal como: "expresión espontánea en la que converge la totalidad del ser, ya sea individualmente o en comunicación con otros participantes".

En consecuencia, según hemos observado en estas definiciones, la expresión corporal se puede considerar como un medio adicional de expresión, una forma de comunicación al igual que el lenguaje oral o escrito. Además, puede complementar y mejorar otras formas de expresión no corporales. Queda claro que es importante fomentar el desarrollo de la expresión corporal desde edades tempranas, incluso en la educación primaria e infantil.

Otros autores como Miranda (citado en García y Gutiérrez, 2009, p. s/d) al referirse a los contenidos que conforman la expresión corporal, definen que "es un conjunto diverso y variado de técnicas ancestrales y contemporáneas que enriquecen su repertorio (...) la tendencia expresiva aporta una serie de valores que pueden transformar por completo el entorno escolar".

Sefchovich (1992) sostiene que nuestro cuerpo nos ayuda a expresarnos y manifestar nuestros sentimientos. Además de ser una fuente de salud y energía, nos proporciona recursos expresivos que enriquecen nuestra vida. Por tanto, es una forma de expresar al mundo todo lo que sentimos.

La mayoría de los autores mencionados anteriormente han dado definiciones desde una perspectiva escénica y musical, sin enfocarse tanto en el deporte o la educación física. Sin embargo, autores más recientes han intentado definir la expresión corporal teniendo en cuenta su relación con la educación física. Algunos de estos autores son los siguientes:

Arteaga (citado por Castillo y Rebollo, 2009, p. 106) plantea una definición inicial de la expresión corporal: "es el lenguaje que se convierte en contenido educativo y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal a través de gestos, posturas y movimientos expresivos".

Rueda (citado por Castillo y Rebollo, 2009, p.106) ofrece una definición desde una perspectiva educativa: "es el campo de conocimiento, como contenido de educación física, que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de transmitir sentimientos, pensamientos y actitudes, y cuyo objetivo último es crear y comunicar a través del movimiento".

Sánchez y Coterón (2012) se acercan a la definición de la Expresión Corporal en Educación Física como una forma de trabajo que busca explorar el propio cuerpo y las vivencias personales, descubriendo así las mayores posibilidades expresivas de uno mismo y de su cuerpo. Se trata de una profundización en el conocimiento del propio cuerpo.

Después de revisar todas las definiciones mencionadas anteriormente, podemos afirmar que la expresión corporal juega un papel de gran importancia en la Educación Física, así como en el ámbito educativo en general. La variedad de definiciones expuestas se debe en muchos casos a las diferentes corrientes que han surgido a lo largo de las últimas décadas. Estas corrientes, influenciadas en muchos casos por los métodos Dalcroze y Orff, surgieron a partir de ideas promovidas por docentes del INEF de Madrid en los años 70. Es importante tener en cuenta que la incorporación de la expresión corporal en la Educación Física escolar es relativamente reciente, lo que ha generado diversas corrientes, algunas más actuales que otras, y múltiples posibilidades de definición.

La base teórica que respalda la expresión corporal ha destacado la estrecha relación entre el cuerpo, la mente y las emociones. A través de la exploración y el uso consciente del cuerpo, los individuos pueden expresar sus pensamientos, sentimientos y experiencias de una manera única y auténtica. Esta forma de expresión se convierte en un canal para liberar tensiones, fomentar la creatividad y promover la autoexpresión.

Además, la fundamentación teórica ha subrayado el papel de la expresión corporal en el desarrollo de habilidades socioemocionales y comunicativas. A través de actividades y ejercicios que involucran el movimiento y la expresión no verbal, los individuos pueden desarrollar la empatía, la capacidad de escucha activa y la conciencia corporal. Estas habilidades son fundamentales para establecer relaciones saludables, fomentar la colaboración y fortalecer la autoconfianza.

En conclusión, la fundamentación teórica de la expresión corporal ha ampliado mi perspectiva sobre el aprendizaje y el desarrollo humano. A través de esta disciplina, se puede fomentar la creatividad, fortalecer la autoestima y promover habilidades sociales y emocionales. Como futuro educador, me siento inspirado para incorporar la expresión corporal de manera integral en mi práctica docente, brindando a mis estudiantes una oportunidad valiosa para explorar su identidad y desarrollar todo su potencial.

5.2. El cuerpo

Según Motos (1983) y Rueda (citado en Castillo y Rebollo, 2009), es fundamental tener un conocimiento profundo de nuestro propio cuerpo para lograr movimientos con valor expresivo. El control del cuerpo juega un papel esencial en este sentido.

En general, el conocimiento y la aceptación de nuestro cuerpo son importantes, pero adquieren aún más relevancia en la etapa de Educación Primaria, a la cual me he referido a lo largo de este trabajo. Explorar nuestro cuerpo de manera consciente nos permite conocer sus posibilidades, límites, aspectos positivos y negativos, así como aprovechar al máximo su potencial.

Sin una exploración adecuada del cuerpo, se dificulta llevar a cabo un trabajo efectivo de expresión corporal. Según Castillo y Rebollo (2009), es apropiado comenzar desde la propiocepción, es decir, el reconocimiento y toma de conciencia del propio cuerpo, para luego avanzar hacia lo que ellos denominan "cuerpo adjetivado", que será reconocido por los demás.

En el caso de los alumnos de Educación Primaria, sería adecuado iniciar los trabajos de expresión corporal con una exploración sencilla de su propio cuerpo, donde ellos mismos tomen

conciencia del control que deben ejercer sobre él. A través de esta exploración, debemos fomentar que los alumnos superen posibles miedos o inhibiciones, dándoles confianza para dar pasos adelante y conocer su cuerpo en profundidad.

Según Rueda (citado en Castillo y Rebollo, 2009, p.108), es considerado necesario abordar las siguientes conductas cinéticas para mejorar la exploración corporal:

- Educación postural.
- El gesto.
- La voz.
- La mímica facial y la mirada.
- Respiración.
- Relación.

Estos elementos nos brindan herramientas para trabajar con el cuerpo y desde el cuerpo, ya que, al utilizarlos correctamente, podemos sacar el máximo provecho de nuestro cuerpo. Es evidente que, si no trabajamos con nuestro cuerpo de manera adecuada, la expresión corporal se verá afectada de forma negativa.

No obstante, según Muñoz Rivera (2009), consideramos que es interesante abordar otros aspectos para el desarrollo del esquema corporal, sin descuidar los mencionados anteriormente:

- La relajación.
- Un correcto control segmentario.
- Los sentidos y su implicación.

Por lo tanto, el trabajo con el cuerpo es un proceso ambiguo, pero como se ha destacado, existen numerosas posibilidades para abordarlo. En el ámbito de la Educación Física, el docente debe adaptar estos enfoques a los contenidos establecidos por la legislación, buscando una interrelación que sea beneficiosa para el desarrollo de la expresión corporal en los diferentes cursos de Educación Primaria.

Asimismo, el cuerpo se compone de segmentos, por lo que es importante tenerlos en cuenta para que los alumnos logren resultados satisfactorios en el trabajo de expresión y lenguaje corporal. El cuerpo ofrece múltiples formas de expresión, algunas de las cuales pueden complementarse entre sí.

Según Motos (1983), cada segmento corporal tiene su propia capacidad expresiva, lo que nos brinda numerosas oportunidades para realizar un trabajo de expresión efectivo con nuestro cuerpo. Es importante tener en cuenta que cada segmento puede presentar características distintas dependiendo del resultado que deseemos obtener. Por ejemplo, si buscamos transmitir sensaciones, el segmento que jugará un papel crucial en la acción será la cabeza, específicamente la expresión facial.

En línea con esta perspectiva, Motos (1983) propone una clasificación de los segmentos corporales de nuestro cuerpo:

- Cabeza, compuesta por: rostro.
- Tronco, compuesto por: caderas, cuello, pecho y cabeza.
- Busto, compuesto por: cuello, pecho y cabeza.
- Torso, compuesto por: cuello, pecho y cabeza.
- Brazo, compuesto por: brazo y mano.

Esta clasificación nos permite tener una visión más detallada de los segmentos corporales y nos ayuda a comprender cómo cada uno de ellos puede contribuir a la expresión corporal.

El lenguaje corporal nos brinda la capacidad de expresar y comunicar nuestras sensaciones y emociones hacia el exterior. Nuestro cuerpo, como elemento esencial en el trabajo de la expresión corporal, se convierte en un sistema de comunicación en sí mismo.

Antes de concluir este punto, es importante destacar otro elemento indispensable relacionado con el movimiento corporal: las emociones (que abordaremos más adelante). Este aspecto controla el cómo y de qué manera expresamos lo que queremos decir a los demás dependiendo de cómo nos encontremos en ese momento (un elemento que analizaremos en detalle más adelante). Estas diferentes emociones nos permiten realizar diferentes tipos de movimientos.

5.3. El movimiento

Es a través del movimiento corporal que los seres humanos somos capaces de relacionarnos con los demás, puesto que es a través de estos que nos podemos expresar y representar aquello que queremos que los demás supongan o asimilen sobre nosotros mismos. A través de estos movimientos somos capaces de transmitir emociones, por lo que no siempre es necesario recurrir a las palabras, y simplemente con gestos podemos representarlo, es decir, comunicación no verbal.

El movimiento en la Expresión Corporal es uno de los elementos más importantes, ya que sin esos gestos realizados por el cuerpo no seríamos capaces de comunicarnos o hacer ver a la persona con la que nos encontramos que sentimos. Por ello, debemos tener conciencia corporal, como he comentado con anterioridad, y es por ello por lo que sin esa conciencia los movimientos no los podremos representar, por lo que tenemos que conocer que posibilidades tiene nuestro cuerpo y que podemos hacer con él para mejorarlo de tal manera que nos permita manejarlo a la perfección.

El movimiento, además, nos permite intensificar los sentimientos, la energía que tenemos, la duración de cómo nos trasladamos por el espacio y el sentido que tiene que hagamos esto. Por último, señalar, como dice Monique Bertrand, que descubrir las múltiples posibilidades de movimiento de los segmentos (cabeza, brazo, busto, torso y tronco) y las relaciones entre ellos conduce a una mejor conciencia corporal y por tanto un mayor conocimiento de uno mismo.

5.4. Las emociones

Como bien sabemos, las emociones las podemos expresar a través de los gestos, del cuerpo con los movimientos o con la voz expresando como nos sentimos, es por ello por lo que los seres humanos somos capaz de distinguirlos y actuar en torno a ellas. Dependiendo de las expresiones faciales, la tonalidad de nuestra voz, la intensidad, el ritmo y los movimientos del cuerpo somos capaces de reconocerlas a identificarlas. Uno de los primeros científicos en darse cuenta de estas señales del cuerpo y que se encargó de observarlas fue Darwin, el cual planteó a su vez con una investigación que todas las expresiones que tienen que ver con las emociones tienen una evolución y se van desarrollando con el paso de los años.

Durante la etapa de Educación Infantil, se le da mucha importancia al desarrollo de los vínculos afectivos de los alumnos con las familias y sobre todo con los docentes, puesto que es con los que más tiempo pasan, esto hace que haya una progresión de los sentimientos y que los niños en base a la confianza que van adoptado en estas personas, van desarrollando los sentimientos de una manera algo más favorecedora para ellos puesto que es lo que les permitirá entablar relaciones sociales con los demás humanos. Por ello puedo decir que los docentes tenemos esa misión y que con este proyecto vamos a experimentar y explotar nuestros recursos corporales más básicos para poder controlarlos y desarrollar nuestras expresiones.

La expresión corporal es un medio fundamental para la comunicación humana, que va más allá de las palabras. Según Fuchs (2004), "Las emociones y la expresión corporal están intrínsecamente vinculadas, ya que nuestras emociones se manifiestan a través de nuestro cuerpo". A través del movimiento y la gestualidad, nuestro cuerpo expresa y comunica de manera única nuestras experiencias emocionales.

Por otra parte, Damasio (1999) destaca la importancia de las emociones en la expresión corporal al afirmar que "Las emociones son la base de nuestras acciones y decisiones, y se manifiestan a través de cambios fisiológicos y expresiones corporales". Nuestro cuerpo es un canal por el cual nuestras emociones encuentran su expresión más auténtica y tangible.

Las emociones las podemos encontrar en cualquiera de los aspectos cotidianos de nuestra vida, puesto que todo lo que realizamos nos produce una emoción, a su vez, tenemos que ser conscientes de que no todas las personas reaccionamos igual ante las mismas situaciones y lo que a unos nos provoca un sentimiento a otros les puede provocar otros. Es importante que con el lenguaje corporal sepamos diferenciarlo y sobre todo tener consciencia de cuál es la emoción que estoy desarrollando.

Estos contenidos han evidenciado la estrecha relación entre las emociones y el cuerpo, subrayando la importancia de la expresión corporal como un medio de comunicación y autoexpresión genuina. Como resultado de esta comprensión, personalmente valoro aún más la relevancia de integrar la expresión corporal en el ámbito educativo, ya que permite a los estudiantes explorar y expresar sus emociones de manera creativa y auténtica.

5.5. El espacio

Según Rueda (citado en Castillo y Rebollo, 2009), no podemos entender la expresión corporal sin hablar de espacio. El movimiento y el lenguaje corporal nos dan la posibilidad de comunicarnos, y para ello necesitamos un lugar donde hacerlo, un campo donde desarrollar la comunicación.

El espacio donde se realiza la expresión corporal es un elemento fundamental. Su noción se va adquiriendo a través del propio cuerpo, por lo que como docentes debemos trabajar este aspecto con nuestros alumnos. Cuando trabajamos la conciencia corporal también estaremos trabajando el espacio y la manera de aprovecharlo al máximo.

Para Berge (1977), el espacio es un volumen y no tanto una superficie, y esto se ve reflejado en el área de un círculo imaginario alrededor de nuestro cuerpo, el cual constituye el centro.

Por tanto, al hablar de espacio no podemos obviar el concepto de kinesfera, el cual se define como: el espacio que cada persona utiliza, un espacio personal y que da libertad de movimientos. Esta kinesfera (nuestro círculo imaginario) es un concepto que debemos trabajar en el área de Educación Física, ya que no solo está relacionado con la expresión corporal, sino que afecta además a otro tipo de actividades físicas. Autores como Schinca (2002, p. 86) definen la kinesfera como “el espacio que rodea el cuerpo demarcado por el límite de movimiento corporal sin desplazamiento de este”.

Con relación a los movimientos que deseamos realizar, es importante tener en cuenta que ocuparemos diferentes cantidades de espacio. Cuando nos encontramos dentro de nuestra kinesfera, nuestros movimientos tendrán una amplitud reducida, ya que nos limitamos a nuestro espacio vital personal. Sin embargo, al encontrarnos fuera de nuestra kinesfera, nuestros movimientos pueden extenderse más allá de nuestro espacio vital.

Desarrollar una sensación de espacio es fundamental en la práctica de la expresión corporal, ya que esto permite que nuestro lenguaje corporal transmita de manera más efectiva lo que deseamos comunicar.

De acuerdo con Castillo y Rebollo (2009, p.110), el espacio se analiza como un parámetro comunicativo a través de la proxémica, que implica:

- El análisis de las condiciones espaciales del entorno.
- La disposición de objetos y materiales móviles en dicho entorno.
- La distancia interpersonal.

Por otro lado, es importante tener en cuenta las consideraciones de Laban (1987) acerca del espacio como elemento fundamental en la expresión corporal. Estos factores incluyen:

- Planos o niveles: se refieren a la altura relativa del movimiento, ya sea alto, medio o bajo.
- Direcciones: comprenden movimientos hacia delante, detrás, arriba, abajo, izquierda y derecha.
- Formas: representan las configuraciones específicas de los movimientos, como formas concretas, abiertas, cerradas, entre otras.
- Trayectorias: hacen referencia a la dirección seguida por el movimiento, como rectilíneas, curvilíneas, circulares, quebradas, paralelas, entre otras.
- Relación: se refiere a la interacción entre las personas que realizan los movimientos, que pueden ser movimientos individuales en el espacio, la formación de grupos, entre otros.

Al trabajar con estos factores, podemos explorar los movimientos que ocurren en el espacio y promover una práctica efectiva de la expresión corporal dentro del aula.

En conclusión, me gustaría destacar la idea presentada por Shinca (1988) en relación al espacio. Según esta autora, el espacio no es solo un elemento físico, sino que también tiene una dimensión afectiva y simbólica que nos permite establecer una conexión más profunda. Por lo tanto, el espacio juega un papel fundamental en la mejora de nuestra comunicación.

Es importante recordar que el espacio puede cambiar según el tipo de movimiento que realicemos, el valor emocional que atribuyamos a nuestro lenguaje corporal, la carga simbólica

que demos a nuestros movimientos, entre otros factores. Estos aspectos influyen en cómo nos relacionamos y nos comunicamos de manera más efectiva.

A continuación, se presenta una propuesta de intervención que se basa en esta fundamentación teórica y tiene como objetivo promover el desarrollo de la expresión corporal. La unidad didáctica abarca diferentes actividades y ejercicios diseñados para fomentar la creatividad, la comunicación no verbal y la conciencia corporal.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Presento una propuesta de intervención que llevé a cabo en un aula de primer curso de Educación Primaria, con el objetivo de introducir la Expresión Corporal y desarrollar la conciencia y el control corporal de los alumnos. La intervención se realizó a través de la implementación de una Unidad Didáctica dentro de la asignatura de Educación Física.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: “CONOZCO MI CUERPO SERRANO”

6.1. Contextualización y justificación

Esta unidad de intervención se llevó a cabo durante mi período de prácticas de cuarto año de carrera en un colegio público de Segovia, con alumnos del primer curso de Educación Primaria. La propuesta se diseñó y se implementó con los 12 alumnos de uno de los cursos de primero de Primaria. Dos de dichos alumnos tienen necesidades educativas específicas, por ello la intervención se diseñó teniéndolas en cuenta.

La finalidad de esta propuesta de intervención es introducir la Expresión Corporal en el aula, asegurándonos de que los alumnos comprendan sus beneficios y valoraran la importancia de conocer su propio cuerpo y puedan aplicar lo aprendido en diversos aspectos de sus vidas.

Con esta intervención, se busca que los alumnos adquirieran un conocimiento profundo de su cuerpo, comprendan sus límites y, a través de movimientos adecuados, aprendan a expresarse y reconocer las expresiones de sus compañeros, fomentando la comunicación con los demás y una mayor conexión con su propio cuerpo.

Por todo ello en esta propuesta de intervención tiene los siguientes objetivos generales (cada una de las sesiones diseñadas tiene sus propios objetivos específicos):

6.2. Objetivos generales

- Fomentar la conciencia y exploración del cuerpo: ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de su cuerpo y sus posibilidades de movimiento, así como a explorar diferentes formas de utilizarlo para expresarse.
- Estimular la creatividad y la imaginación: promover la capacidad de los estudiantes para imaginar y crear movimientos originales, utilizando la expresión corporal como medio de comunicación artística.
- Mejorar la expresión emocional: ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para expresar emociones y sentimientos a través del movimiento, utilizando el cuerpo como instrumento de comunicación no verbal.
- Desarrollar habilidades de comunicación no verbal: fomentar la capacidad de los estudiantes para comunicarse de manera efectiva utilizando el lenguaje corporal, aprendiendo a leer y transmitir mensajes a través de gestos, posturas y movimientos.
- Potenciar la coordinación y el control corporal: trabajar en el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza física, a través de ejercicios y actividades que involucren el movimiento corporal consciente.
- Promover el trabajo en equipo y la colaboración: fomentar la interacción entre los estudiantes, el respeto mutuo y la capacidad de trabajar en equipo a través de la realización de coreografías grupales y actividades de improvisación.
- Mejorar la autoconfianza y la autoestima: brindar oportunidades para que los estudiantes se sientan seguros y cómodos al expresarse a través del movimiento, promoviendo una actitud positiva hacia su propio cuerpo y su capacidad para comunicarse de manera no verbal.
- Valorar la diversidad y el respeto por la individualidad: fomentar el respeto y la valoración de la diversidad de cuerpos, estilos y formas de movimiento, promoviendo un ambiente inclusivo donde cada estudiante pueda expresarse de manera única y personal.

- Conectar la expresión corporal con otras disciplinas artísticas: explorar la relación entre la expresión corporal y otras formas de expresión artística, como la música, la danza, el teatro o las artes visuales, promoviendo la interdisciplinariedad y el enriquecimiento mutuo.
- Fomentar el disfrute y la apreciación de la expresión corporal: promover el placer por el movimiento y la expresión corporal como una actividad lúdica y creativa, fomentando la apreciación y el disfrute de las diferentes formas de expresión artística a través del cuerpo.

6.3. Temporalización

La implementación de esta propuesta se realizó durante el mes de marzo de 2023. Se planificaron y llevaron a cabo un total de 6 sesiones, distribuidas en dos sesiones por semana a lo largo del mes. El inicio de las sesiones se llevó a cabo el 7 de marzo y la última sesión se realizó el 24 de marzo.

Estas sesiones se han realizado en la clase de Primero de Primaria de un colegio de carácter público situado en la ciudad de Segovia. Podemos situar dicha unidad en los contenidos de la asignatura de Educación Física correspondientes a: “Actividades físicas artístico-expresivas”.

6.4. Contenidos

Los contenidos de esta unidad de intervención son los siguientes:

6.4.1. Contenidos de aprendizaje

Los contenidos de aprendizaje que podemos encontrarnos son los siguientes:

- Conocimiento y control del propio cuerpo
 - Identificar y diferenciar las partes del cuerpo.
 - Desarrollar habilidades motoras básicas (correr, saltar, lanzar, etc.).
 - Controlar y coordinar los movimientos corporales.
- Expresión corporal
 - Explotar las posibilidades expresivas del propio cuerpo.

- Representar personajes o situaciones a través del movimiento.
- Improvisar y crear coreografías sencillas.
- Ritmo y música
 - Identificar y reproducir diferentes ritmos y melodías.
 - Crear secuencias coreográficas en función de la música.
- Comunicación no verbal
 - Identificar y comprender las señales corporales y gestuales en la comunicación.
 - Interpretar y representar diferentes emociones y estados de ánimo a través del movimiento.
- Juegos y actividades cooperativas
 - Participar en juegos y actividades físicas que fomenten la cooperación y el trabajo en equipo.
 - Desarrollar habilidades sociales (respeto, colaboración, ayuda colectiva) a través del juego.

6.4.2. Contenidos de carácter transversal

Aunque todo se ha diseñado en el área de educación física, durante estas sesiones abordaremos transversalmente otras asignaturas relacionadas con las actividades que se llevarán a cabo. En este caso, las asignaturas que también estarán presentes son:

- Lengua Castellana: ya que se aprenderán nuevos términos relacionados con nuestro idioma o idiomas extranjeros que nos ayudarán a comprender el tema que estamos tratando, así como a adquirir nuevos conocimientos.
- Matemáticas: la formación de grupos de alumnos implica numerarse, la organización de la clase, las diferentes formas que podemos encontrar y la gestión de la actividad física y su interacción con el entorno.
- Ciencias Naturales y Sociales: la realización de la actividad física en diferentes entornos, así como el cuidado de nuestro cuerpo y el estilo de vida saludable que debemos llevar, las relaciones sociales entre los participantes y datos históricos y deportivos.

6.5. Metodología

La metodología de esta propuesta comprende:

- **Estilo de enseñanza:** El objetivo es fomentar la creatividad intrínseca de los estudiantes a través del descubrimiento guiado, para que su participación no se limite a la obediencia. En este enfoque, el papel del maestro es actuar como un guía que brinda apoyo para resolver dudas y presenta nuevas formas de expresión.
- **Estrategia de la práctica:** En esta sección, he abordado el enfoque de lo general a lo específico. Por ejemplo, exploraremos las partes más prominentes y grandes de nuestro cuerpo para comprender cómo se pueden ejercitar o mover. Luego, me adentré en el análisis de las articulaciones más pequeñas, incorporándolas también en el movimiento.
- **Distribución de los alumnos:** la mayor parte de tiempo estaremos divididos en pequeños grupos o por parejas, pero en general estaremos en gran grupo colaborando todos con todos.
- **Técnica de enseñanza:** la primera técnica a usar será el mando directo para que los alumnos sepan lo que tienen que realizar, pero posteriormente la mayoría de las actividades se realizarán por medio del descubrimiento guiado, para que sean los propios alumnos los que encuentren la solución a los problemas antes de que tenga que intervenir el profesor.
- **Clima del aula:** se debe dar una situación de respeto en todo momento por parte del docente y los alumnos, así como entre los propios alumnos que siempre deben ayudarse los unos a los otros y respetarse.
- **La motivación:** La motivación se basará en elementos tanto extrínsecos como intrínsecos, y se mantendrá de manera constante. Dado que se emplearán materiales no convencionales, es probable que resulten atractivos para los estudiantes y despierten su interés.

6.6. Recursos (materiales, temporales, humanos y espaciales)

- **Recursos materiales:**

Los recursos materiales que se han utilizado en cada una de las sesiones se encuentran señalados dentro del desarrollo de estas.

- Recursos temporales:

La temporalización de la unidad didáctica se ha desarrollado durante seis sesiones de una duración de una hora cada una. Cada semana ha tenido dos sesiones incluidas dentro en el horario escolar, en la asignatura de Educación Física. Las sesiones se desarrollaron del 7 de marzo al 24.

- Recursos humanos:

En este caso, los recursos humanos que se usaron para la aplicación de la unidad son los correspondientes a los 12 alumnos de la clase en la que lo apliqué y bajo la supervisión del tutor de esta clase y yo.

- Recursos espaciales:

Se han utilizado espacios amplios en los que los alumnos pudiesen moverse con toda libertad. Los espacios usados fueron el gimnasio y el patio los días de buen tiempo.

6.7. Sesiones

SESIÓN 1

El objetivo específico de esta sesión es explorar el concepto de expresión corporal y dar nuestros primeros pasos en su práctica.

Los recursos necesarios para la realización de esta sesión son los siguientes:

<i>Materiales</i>	<i>Temporales</i>
12 aros	1 hora – 7 de marzo de 2023
<i>Humanos</i>	<i>Espaciales</i>
Para llevar a cabo esta sesión, contamos con la participación de los estudiantes de la clase en la que se lleva a cabo, en este caso, un grupo de 12 alumnos. Además,	El pabellón del colegio, teniendo la opción de realizarla en el patio en caso de que las condiciones climáticas lo permitan.

como profesora en prácticas, me encargaré de dirigir las actividades planificadas.	
--	--

Tabla 1. Recursos sesión 1. (Elaboración Propia).

Desarrollo de la sesión:

<i>Puesta en marcha</i>	<i>15 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Al iniciar la sesión, se proporcionará una explicación sobre el concepto de expresión corporal y se invitará a los alumnos a reflexionar y compartir sus propias ideas al respecto. Se les preguntará si han escuchado sobre la expresión corporal previamente y se les animará a explorar por qué consideran que es importante. • Calentamiento articular guiado por el docente a cargo de la sesión, que en este caso soy yo. • Cazafantasmas: en este juego, dos alumnos se designarán como cazafantasmas y el resto de la clase representará a los fantasmas. Todos se moverán por el espacio de forma cuidadosa, evitando colisiones. Los cazafantasmas llevarán consigo un aro que utilizarán para atrapar a los fantasmas. El objetivo es capturar a los fantasmas pasando el aro sobre ellos sin lanzarlo, manteniéndolo siempre sujeto. Una vez que un fantasma sea atrapado, deberá tomar un aro y convertirse en cazafantasmas. 	
<i>Desarrollo</i>	<i>35 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Explorando personajes a través del movimiento: En esta actividad, los alumnos caminarán por el espacio de forma convencional. Sin embargo, a mi señal, se les pedirá que modifiquen su forma de caminar para imitar a diferentes personajes. A medida que realicen estas imitaciones, se observarán las diferencias entre cada una de ellas. Algunos ejemplos de personajes para imitar podrían ser: enanos, jirafas, monos, serpientes, robots, ranas, canguros, muñecos, entre otros. • El círculo de los aros: Utilizando 11 aros dispuestos en forma circular, y uno en el centro, los alumnos se colocarán de manera aleatoria en los aros. En el centro, un alumno iniciará el juego indicando acciones que realiza en su vida cotidiana, 	

<p>las cuales todos los alumnos deberán imitar. Cada cierto tiempo, al decir "¡CAMBIO!", el alumno del centro deberá correr y situarse en uno de los aros del círculo, evitando repetir acciones, ya que la imaginación suele ser limitada. Los demás alumnos deberán cambiar de aro y no pueden permanecer en el mismo. Aquel que se quede sin aro en el círculo pasará al centro y será quien indique las acciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La fila del director: El primer alumno en la fila será designado como el director. Este estudiante tendrá la libertad de caminar de la manera que desee o realizar movimientos de su elección, mientras que el resto de la fila deberá imitar lo que haga. 	
<i>Final</i>	<i>10 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • La fila de orden: Para familiarizarse con la mímica, los alumnos se organizarán en filas según el mes de nacimiento, el orden de altura y el día de nacimiento. Dado que es la primera vez que lo realizan, en lugar de hacerlo en un banco como en el juego original, se les permitirá hacerlo en el suelo. 	

Tabla 2: Actividades sesión 1. (Elaboración propia)

SESIÓN 2

El objetivo específico de esta sesión es comenzar a adquirir conocimiento acerca de nuestro propio cuerpo y descubrir las posibilidades de comunicación que podemos expresar a través de él.

Los recursos necesarios para la realización de esta sesión son los siguientes:

<i>Materiales</i>	<i>Temporales</i>
Petos para diferenciar quien pilla en el calentamiento.	1 hora – 10 de marzo de 2023
<i>Humanos</i>	<i>Espaciales</i>
Para llevar a cabo esta sesión, contamos con la participación de los estudiantes de la clase en la que se lleva a cabo, en este	El pabellón del colegio, teniendo la opción de realizarla en el patio en caso de que las condiciones climáticas lo permitan.

<p>caso, un grupo de 12 alumnos. Además, como profesora en prácticas, me encargaré de dirigir las actividades planificadas.</p>	
---	--

Tabla 3: Recursos sesión 2. (Elaboración propia)

Desarrollo de la sesión:

<i>Puesta en marcha</i>	<i>15 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Repasamos colectivamente el significado de la expresión corporal y compartimos nuestras opiniones sobre la importancia de trabajar en esta área. • Calentamiento articular guiado por el docente a cargo de la sesión, que en este caso soy yo. • El juego de las palomitas: Imaginemos que estamos cocinando palomitas y estas comienzan a saltar. En este juego, todos nos convertiremos en palomitas y deberemos saltar por todo el espacio. Dos jugadores serán designados como "cazadores" y su objetivo será atrapar al resto de las palomitas. Para atrapar a alguien, los cazadores deberán saltar y chocar con ellos, como dos palomitas que explotan al encontrarse. El jugador atrapado se unirá a la persona que lo capturó, tomados de la mano, y juntos intentarán atrapar a más palomitas. Cuando cuatro palomitas estén juntas, se dividirán en parejas. Durante todo el juego, se debe mantener el constante movimiento saltando. 	
<i>Desarrollo</i>	<i>35 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién quiero ser de mayor?: En esta actividad, los alumnos profundizarán en la conciencia corporal al representar mediante mímica aquello que desean ser cuando sean adultos. Cada alumno deberá representar su profesión deseada a través de gestos, y el resto de la clase tratará de adivinarla. Una vez que se haya adivinado, la persona que lo haya acertado tendrá la oportunidad de salir y representar su profesión soñada. • Construcciones corporales: En esta actividad, buscamos introducir a los alumnos en la exploración de las posiciones del cuerpo, luego de haber tenido contacto con la actividad anterior. Se trata de que todos los alumnos comiencen a experimentar con su cuerpo y descubran los movimientos que pueden realizar 	

para representar algo. Las construcciones que llevarán a cabo son: un coche, un pulpo y la palabra "feliz". Dado que estamos trabajando con alumnos de primer curso de educación primaria, es posible que les resulte un desafío inicialmente.	
<i>Final</i>	<i>10 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> Comunicación en la espalda en fila: Como sabemos, nuestro cuerpo nos permite comunicarnos de diversas formas. En esta actividad, para ayudar a los niños a volver a la calma, formarán una fila. Similar a un juego de "teléfono descompuesto", el último de la fila realizará formas en la espalda del compañero anterior, quien deberá adivinarlo y transmitirlo al siguiente de la fila, y así sucesivamente hasta llegar al primero. El primer alumno de la fila deberá decir de qué se trata y verificar con sus compañeros si la comunicación ha sido efectiva. 	

Tabla 4: Actividades sesión 2. (Elaboración propia).

SESIÓN 3

El objetivo específico de esta sesión es explorar la búsqueda de la originalidad en nuestras representaciones y comprender los mensajes corporales que nos transmiten nuestros compañeros.

Los recursos necesarios para la realización de esta sesión son los siguientes:

<i>Materiales</i>	<i>Temporales</i>
Carteles pequeños con las películas que deben representar los alumnos.	1 hora – 14 de marzo de 2023
<i>Humanos</i>	<i>Espaciales</i>
Para llevar a cabo esta sesión, contamos con la participación de los estudiantes de la clase en la que se lleva a cabo, en este caso, un grupo de 12 alumnos. Además,	El pabellón del colegio, teniendo la opción de realizarla en el patio en caso de que las condiciones climáticas lo permitan.

como profesora en prácticas, me encargaré de dirigir las actividades planificadas.	
--	--

Tabla 5: Recursos sesión 3. (Elaboración propia).

Desarrollo de la sesión:

<i>Puesta en marcha</i>	<i>15 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Repasamos la unidad didáctica en la que nos encontramos y repasamos lo que hemos aprendido en las sesiones anteriores. • Realizamos un calentamiento articular guiado por dos alumnos de la clase, teniendo en cuenta cómo lo hemos hecho en las sesiones anteriores. • Carrera del semáforo: Como sabemos, un semáforo tiene tres colores: rojo, verde y amarillo. Los niños se moverán por todo el espacio de manera aleatoria, evitando chocar con sus compañeros. Yo indicaré uno de los colores del semáforo, cada uno con un significado específico. El verde significará correr, el rojo significará caminar y el amarillo significará saltar. A mi señal, los alumnos deberán desplazarse de acuerdo con el color indicado. 	
<i>Desarrollo</i>	<i>35 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • En busca del color: En esta actividad, mencionaré colores aleatorios que se encuentren en el espacio donde nos encontramos, y a la vez daré una instrucción que puede ser un tipo de desplazamiento o una emoción relacionada con ese color. Los alumnos deberán ir a tocar el objeto del color mencionado de acuerdo con la instrucción dada. Aquellos que no cumplan la instrucción o no encuentren el color deberán formar una figura reconocible, y los demás alumnos deberán adivinar qué representa esa figura para poder "salvarlos". • Representación de películas: En esta actividad, utilizaremos pequeños carteles con nombres de diferentes películas. Los alumnos saldrán de uno en uno, de dos en dos o de tres en tres para representar la película que les haya tocado en su cartel. El resto de la clase tendrá la tarea de adivinar la película que están representando. Hasta que la película no sea adivinada, no se detendrá la representación y no se permitirá el uso de palabras, solo el cuerpo y los movimientos que este les permita. El objetivo es que los alumnos se liberen y 	

<p>tomen conciencia de todas las posibilidades y movimientos que pueden realizar con su cuerpo, especialmente en términos de comunicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Director de orquesta: Uno de los alumnos de la clase se retirará del espacio para no ver quién será el director. Luego, otro alumno será seleccionado como director y todos se colocarán en círculo. A la señal del profesor, todos deberán seguir los movimientos realizados por el director. Una vez que todos estén siguiendo al director, se permitirá que el alumno que se retiró anteriormente regrese al círculo y se posicione en el centro. El objetivo es que el director cambie los movimientos sin ser descubierto por aquel que está en el centro. Los demás alumnos deberán ser discretos para no revelar a quién están imitando. 	
<i>Final</i>	<i>10 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono descompuesto corporal y hablado: En esta actividad, los alumnos participarán en el juego de manera diferente. En algunos casos, imitarán las figuras que realicen sus compañeros utilizando el cuerpo, mientras que en otros casos lo harán de forma verbal. El objetivo es que los alumnos sean capaces de comunicarse utilizando el cuerpo y logren que sus movimientos puedan ser reproducidos por otros sin errores. 	

Tabla 6: Actividades sesión 3. (Elaboración propia).

SESIÓN 4

El objetivo específico de esta sesión es prestar atención activa y participar en la dramatización de diversas escenas propuestas, al mismo tiempo que fomentamos nuestra propia creatividad.

Los recursos necesarios para la realización de esta sesión son los siguientes:

<i>Materiales</i>	<i>Temporales</i>
Petos para diferenciar los alumnos que se la quedan en el juego de calentamiento.	1 hora – 17 de marzo de 2023
<i>Humanos</i>	<i>Espaciales</i>
Para llevar a cabo esta sesión, contamos con la participación de los estudiantes de la clase en la que se lleva a cabo, en este	El pabellón del colegio, teniendo la opción de realizarla en el patio en caso de que las condiciones climáticas lo permitan.

caso, un grupo de 12 alumnos. Además, como profesora en prácticas, me encargaré de dirigir las actividades planificadas.	
--	--

Tabla 7: Recursos sesión 4. (Elaboración propia).

Desarrollo de la sesión:

<i>Puesta en marcha</i>	<i>15 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Damos la oportunidad a los alumnos de recordar y definir por sí mismos la unidad didáctica en la que nos encontramos, así como el concepto de expresión corporal, basándose en lo que hemos aprendido en las sesiones anteriores. • Los alumnos serán responsables de realizar el calentamiento articular, siguiendo la misma dirección que hemos practicado en días anteriores, ya sea de arriba hacia abajo o viceversa. • Vamos a realizar el juego del salto elástico para activar a los alumnos en la sesión. En este juego, nos convertiremos en muelles, ya que los muelles saltan al encogerse y estirarse. Todos los alumnos deberán saltar por el espacio, y dos de ellos serán los encargados de atrapar a sus compañeros. Para atrapar a alguien, los compañeros deberán saltar con los pies juntos y tocar a sus compañeros. El alumno atrapado deberá quedarse en el lugar donde fue atrapado y mantenerse en constante movimiento, saltando sin parar. Para liberarlo y permitir que continúe en el juego, otro compañero que no esté atrapado deberá agarrarle de la mano y dar tres saltos con él. 	
<i>Desarrollo</i>	<i>35 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • En esta sesión vamos a trabajar con un cuento motor, en el cual los alumnos deberán representar las acciones a medida que se vaya contando. Cada acción que aparezca en el cuento será interpretada por los alumnos, quienes también podrán expresar las emociones que consideren apropiadas. <p style="text-align: center;"><i>¡HE AQUÍ EL DOMADOR!</i></p> <p><i>Érase una vez un niño que se llamaba... (decir todos los niños de la clase) y que tenía vuestra edad, más o menos. A este niño, desde que nació, desde que era pequeñito</i></p>	

pequeñito y estaba en la barriga de su mamá, (nos agachamos y nos tumbamos simulándolo) le gustaba jugar a ser animales. A veces hacía que era un gato (miau...miau...) e iba dando zarpazos; otras veces, pensaba que era un perro (guau...guau...), incluso hacía pis como ellos. También le gustaba volar como los pájaros y arrastrarse como las serpientes. ¡Y como los caracoles!, como los caracoles también, aunque eran muy lentos. (imitamos la forma de moverse y comunicarse de todos los animales) Pero los animales que más le gustaban del mundo... eran los leones (grrrrr...). Como corrían y saltaban de un lado para otro, como se ponían a dos patas y volvían a correr. Pero sobretodo le gustaba como gruñían (nos convertimos en fieros leones).

Un día, este niño estaba con su mamá viendo la televisión, se estaba quedando dormido: bostezaba, se estiraba y se acurrucaba...cuando... ¡de repente! (hacemos como si nos estuviéramos quedando dormidos) Oyó: ¡CIRCO, CIRCO! ¡VEN AL CIRCO Y DISFRUTA CON NUESTRO DOMADOR DE LEONES! ¡EL INCREIBLE, EL MÁS VALIENTE! ¡CIRCO, CIRCO!

El niño se levantó, gritó y saltó de alegría por toda la casa; cogió a su madre de la mano y se la llevó tirando hasta un asiento en la primera fila del circo, donde se sentaron a observar muy contentos (hacemos lo que nos indica el párrafo imaginándonos que llevamos a nuestra mamá de la mano).

En ese mismo instante, apareció el domador con su aro y su látigo. Tiraba el aro hacia arriba y lo volvía a coger, a veces se agachaba, lo tiraba y lo recogía. Así hasta 5 veces. Daba latigazos al suelo (zas, zas, zas...) ¡e incluso lo usaba para saltar a la comba! ¡Era espectacular! (realizamos las diferentes acciones).

El domador estaba muy emocionado con su actuación; tanto, que no se dio cuenta de que un león se había escapado de su jaula y sigiloso, muy despacio y en silencio, con la boca abierta... se acercaba hacia él (en este caso hacemos como si fuésemos el león y nos comportamos acechantes)

Nuestro niño lo vio y sin dudarle ni un momento, saltó de su asiento, se puso delante del domador y ... armado de valor, miró a los ojos al león, levantó un dedo y dijo: ¡QUIETO! (imitamos al niño). El silencio reinaba en el circo. ¿Qué pasará? Se preguntaban todos. El león cerró la boca y se sentó al lado de nuestro niño. Quieto, tranquilo y con la boca cerrada. Todo el mundo aplaudió y vitoreó a nuestro héroe. Entonces, el domador, que estaba muy asustado, se quitó su traje, lo dejó en el suelo y se fue. Nuestro niño, lo recogió: se puso los pantalones, la camisa, la pajarita, y la chaqueta (hacemos como que nos vestimos). Cogió el aro y el látigo y desde entonces ha sido el mejor domador de leones del mundo. ¡Ah! ¡Hasta se dejó bigote! Ha pasado un poco el tiempo y se ha hecho mayor, pero... ¿Lo queréis conocer?

<i>Final</i>	<i>10 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Para regresar a la calma, los alumnos formarán un círculo y se sentarán en el suelo. Luego, tomaré una caja con diversos objetos aleatorios, como una botella de agua, un bolígrafo o un libro. Estos objetos perderán instantáneamente su significado y uso original. El objetivo es que los alumnos sean creativos e inventen situaciones en las que podrían utilizar esos objetos de manera diferente. Por ejemplo, podrían usar la botella de agua como un amasador de pizza o un teléfono imaginario. Cada alumno representará una acción con el objeto y los demás deberán adivinar qué nuevo objeto están representando. 	

Tabla 8: Actividades sesión 4. (Elaboración propia).

SESIÓN 5

El objetivo específico de esta sesión es desarrollar una comprensión del ritmo y reconocer la relevancia de la comunicación a través del cuerpo.

Los recursos necesarios para la realización de esta sesión son los siguientes:

<i>Materiales</i>	<i>Temporales</i>
Dos balones.	1 hora – 21 de marzo de 2023

Papeles de los cargos que desempeñan en el juego de pueblo duerme. Aros.	
<i>Humanos</i>	<i>Espaciales</i>
Para llevar a cabo esta sesión, contamos con la participación de los estudiantes de la clase en la que se lleva a cabo, en este caso, un grupo de 12 alumnos. Además, como profesora en prácticas, me encargaré de dirigir las actividades planificadas.	El pabellón del colegio, teniendo la opción de realizarla en el patio en caso de que las condiciones climáticas lo permitan.

Tabla 9: Recursos sesión 5. (Elaboración propia).

Desarrollo de la sesión:

<i>Puesta en marcha</i>	<i>15 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Realizamos un repaso de las sesiones anteriores y nos aseguramos de comprender el tema que estamos abordando. • Los alumnos encargados de liderar la sesión realizarán un calentamiento articular basado en lo que hemos practicado en sesiones anteriores. Los movimientos se realizarán en una dirección específica y continua. • El persecutor: dos alumnos serán designados como "perseguidores" y contarán con dos balones. El resto de los alumnos se moverán por el espacio corriendo, evitando ser alcanzados por los balones lanzados por los perseguidores. Si un balón golpea a un alumno, deberá sentarse en el suelo. Sin embargo, existe una oportunidad de salvación: si un balón cae al suelo durante el juego, los alumnos sentados podrán intentar interceptarlo y pasárselo a otro compañero en la misma situación para liberarse. 	
<i>Desarrollo</i>	<i>35 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pueblo duerme: yo asumiré el rol de director del juego y seré el encargado de proporcionar las instrucciones. A cada alumno se le asignará un papel secreto que deberá desempeñar durante el juego, sin revelar su identidad a los demás participantes. El objetivo es crear un ambiente de misterio y descubrimiento. 	

El juego comienza con el líder indicando a todos los participantes que cierren los ojos y simulen estar durmiendo. Luego, el líder despierta al jugador designado como "asesino" pronunciando las palabras "asesino, despierta". Solo el asesino puede abrir los ojos y, de forma discreta, señalar a la persona que desea convertir en su víctima. El líder será el único que conozca la identidad de la víctima seleccionada por el asesino. A continuación, el líder ordena al asesino volver a dormir con la frase "asesino, duerme" y despierta al jugador designado como "policía" diciendo "policía, despierta". El policía tendrá la misión de descubrir al asesino, señalando con el dedo al jugador que sospecha que ocupa ese rol. Finalmente, todos los participantes son despertados con las palabras "pueblo, despierta" y se revela quién ha sido la víctima del asesino. Si el policía adivina correctamente quién es el asesino, el juego termina y el policía gana. En caso de no acertar, el líder repetirá el juego hasta que el asesino elimine a todo el pueblo o al policía, lo que resultará en la victoria del asesino. Es importante destacar que este juego se desarrolla en un ambiente lúdico y seguro, fomentando la participación activa y la capacidad de deducción de los jugadores.

- El juego de las sillas: los alumnos participarán formando un círculo con aros y un aro menos que la cantidad de participantes. El objetivo es que los alumnos expresen emociones a través de su cuerpo mientras se mueven al ritmo de la música. A medida que la música suena, los alumnos mostrarán con su cuerpo las emociones que les inspira la canción, explorando diferentes movimientos y expresiones. Cuando la música se detenga de forma inesperada, los alumnos deberán encontrar un aro vacío en el que ubicarse rápidamente. El alumno que no encuentre un aro libre quedará eliminado de la ronda. Este juego no solo fomenta la expresión corporal y el control del movimiento, sino también la habilidad para adaptarse al ritmo y la capacidad de reacción rápida. Es importante recordar que el juego se lleva a cabo en un ambiente seguro y respetuoso, y que la diversión y la participación activa son los principales objetivos.

Final	10 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Bomba: imaginaremos que uno de los balones que tenemos es una bomba a punto de explotar. Un alumno se ubicará en el centro de un círculo formado por el resto de los participantes. Este alumno contará en voz baja hasta 50, y durante el conteo, irá indicando el número utilizando gestos con las manos: una mano hacia abajo para representar que ha llegado al 10, las dos manos hacia abajo para ver que ha llegado al 20, una mano hacia arriba para el 30, dos manos hacia arriba para el número 40 y una palmada para indicar el número 50. Cuando el alumno en el centro realice la palmada para indicar el número 50, la persona que esté sosteniendo el balón en ese momento se sentará en el suelo y quedará eliminada del juego. Este proceso se repetirá hasta que todos los participantes hayan sido eliminados. 	

Tabla 10: Actividades sesión 5. (Elaboración propia).

SESIÓN 6

El objetivo específico de esta sesión es consolidar los conocimientos adquiridos a lo largo de la unidad didáctica, asegurándonos de que los niños no olviden la importancia de los movimientos y la expresión de su cuerpo como elementos fundamentales en la comunicación.

Los recursos necesarios para la realización de esta sesión son los siguientes:

<i>Materiales</i>	<i>Temporales</i>
Silbato para el calentamiento. Papeles con nombres de palabras que deben representar.	1 hora – 24 de marzo de 2023
<i>Humanos</i>	<i>Espaciales</i>
Para llevar a cabo esta sesión, contamos con la participación de los estudiantes de la clase en la que se lleva a cabo, en este caso, un grupo de 12 alumnos. Además,	El pabellón del colegio, teniendo la opción de realizarla en el patio en caso de que las condiciones climáticas lo permitan.

como profesora en prácticas, me encargaré de dirigir las actividades planificadas.	
--	--

Tabla 11: Recursos sesión 6. (Elaboración propia).

Desarrollo de la sesión:

<i>Puesta en marcha</i>	<i>15 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> Al finalizar la unidad didáctica, es importante brindar a los alumnos la oportunidad de expresar sus opiniones y reflexiones sobre lo que les ha gustado y lo que no. También es fundamental que compartan lo que han aprendido y cómo se han sentido durante el proceso. Además, se les puede invitar a evaluar la utilidad de lo aprendido en su vida cotidiana y a reflexionar sobre el por qué. Para realizar esta actividad, se puede organizar una sesión de retroalimentación en la que los alumnos compartan sus impresiones de manera individual o en grupos pequeños. Se les puede proporcionar un espacio seguro y libre de juicios para que se sientan cómodos al expresar sus opiniones. <p>Algunas preguntas que se pueden plantear son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aspectos de la unidad didáctica les han gustado más? ¿Por qué? - ¿Hubo algo en la unidad didáctica que no les gustó o que consideren que se podría mejorar? ¿Qué sugerencias tienen al respecto? - ¿Qué han aprendido durante la unidad didáctica? ¿Han adquirido nuevas habilidades, conocimientos o perspectivas? - ¿Cómo se han sentido durante las actividades y ejercicios realizados? ¿Hubo momentos de frustración, satisfacción, diversión o desafío? - ¿Consideran que lo aprendido en la unidad didáctica les ha sido útil en su vida cotidiana? ¿En qué aspectos específicos han encontrado aplicabilidad? - ¿Por qué creen que es importante trabajar la expresión corporal y qué beneficios les ha aportado personalmente? <p>Al fomentar la reflexión y la expresión de los alumnos, se les brinda la oportunidad de consolidar su aprendizaje y fortalecer su conciencia sobre la importancia de la expresión corporal en su desarrollo personal y social.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos deben realizar un calentamiento articular en una dirección específica, asegurándose de calentar todas las articulaciones para prevenir lesiones. • En un gran grupo, los niños se dispersan por el espacio mientras el profesor, utilizando un silbato, indica la cantidad de alumnos que deben agruparse y cómo hacerlo. Por ejemplo, formando parejas con solo 3 pies en el suelo. Los alumnos deberán seguir las indicaciones lo más rápido posible. 	
<i>Desarrollo</i>	<i>35 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Animales salvajes: Dividiendo a la clase en dos grupos, uno será el grupo de los "Leones" y el otro el grupo de los "Tigres". Todos los alumnos se colocarán en el centro de la pista en dos filas, cada una correspondiente a su grupo. Las filas estarán dispuestas de manera que los alumnos estén espalda con espalda. Cuando se mencione la palabra "Leones", los integrantes de ese grupo deberán comenzar a correr mientras los "Tigres" intentan atraparlos, y viceversa. • Director de orquesta: Un estudiante de la clase se retirará del espacio para no presenciar quién será el maestro de orquesta. Otro estudiante se designará como el maestro y todos se colocarán en círculo. Al recibir la señal del profesor, todos deberán seguir los movimientos del maestro. Una vez que todos estén siguiendo al maestro, se permitirá que la persona que se retiró anteriormente regrese al círculo y se posicione en el centro. El objetivo es que el maestro cambie los movimientos sin ser descubierto por la persona en el centro. Los demás estudiantes deben ser discretos para no revelar a quién están imitando. 	
<i>Final</i>	<i>10 minutos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Representación de palabras aleatorias con mímica: Después de haber trabajado con ejercicios de mímica en sesiones anteriores, el objetivo es que los alumnos sean capaces de representar palabras completamente aleatorias y comunicarse entre sí. De forma individual o en parejas, los estudiantes irán saliendo para representar estas palabras. Para ello, se les proporcionará un papelito con la palabra que deben representar. 	

Tabla 12: Actividades sesión 6. (Elaboración propia).

6.8. Evaluación

La evaluación en el ámbito de la educación primaria se lleva a cabo de manera continua y sistemática, con el propósito de recopilar información acerca del progreso y desarrollo de los estudiantes, con el objetivo de tomar decisiones y mejorar la calidad de la enseñanza. En este contexto, el proceso de evaluación se ha desarrollado de la siguiente manera:

- Criterios de evaluación:
 - Demostración de conocimiento y comprensión de los elementos fundamentales de la expresión corporal.
 - Habilidad para aplicar los elementos básicos de la expresión corporal en situaciones prácticas.
 - Creatividad y originalidad en la creación de movimientos y gestos.
 - Capacidad para colaborar en equipo y mostrar respeto hacia las ideas de los demás.
 - Participación activa y comprometida en las actividades propuestas.
 - Progreso constante en el control y la coordinación corporal.

- Elementos del proceso de evaluación:
 - Observación directa del rendimiento de los estudiantes durante las actividades prácticas.
 - Evaluación del proceso de aprendizaje a través de la revisión de los trabajos realizados por los estudiantes.
 - Evaluación del proceso de aprendizaje mediante la reflexión y autoevaluación de los estudiantes.
 - Evaluación del proceso de aprendizaje a través de la revisión de la participación y el compromiso de los estudiantes en las actividades.

- ¿Qué aspectos se evaluaron?

Se evaluaron el conocimiento y comprensión de los elementos básicos de la expresión corporal, la capacidad para aplicar esos elementos en situaciones prácticas, la creatividad y originalidad en la creación de movimientos y gestos, la habilidad para

trabajar en equipo, la participación activa y comprometida en las actividades propuestas, así como la mejora progresiva en el control y coordinación del cuerpo.

- ¿Cómo se realizó la evaluación?

La evaluación se llevó a cabo a través de diferentes métodos: la observación directa del desempeño de los estudiantes durante las actividades prácticas, la revisión y análisis de los trabajos realizados por los estudiantes, la reflexión y autoevaluación que realicen los propios estudiantes, y la evaluación de su participación y compromiso en las actividades.

- ¿Cuándo se realizó la evaluación?

La evaluación fue un proceso continuo que se llevó a cabo a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, abarcando diferentes momentos y actividades en el transcurso de la clase.

- ¿Quién se encargó de la evaluación?

La responsabilidad de la evaluación naturalmente ha recaído en mí, sin embargo se ha fomentado la coevaluación con la participación activa de los estudiantes en el proceso evaluativo a través de la autoevaluación y la reflexión.

- Modelo de evaluación:

Se implementará un enfoque de evaluación formativa, que busca recopilar información sobre el progreso de los estudiantes a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje y tomar decisiones para mejorar la calidad de la enseñanza. Este modelo se basa en una evaluación continua y sistemática, centrándose en el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes.

- Tiempo, instrumentos y técnicas de evaluación:

- Evaluación durante las actividades prácticas: El docente realizó observaciones directas del desempeño de los estudiantes durante las actividades prácticas. Esto permitirá evaluar su habilidad para aplicar los elementos básicos de la expresión corporal, su creatividad en la creación de movimientos y gestos, así como su progreso en el control y coordinación del cuerpo.

- Evaluación de trabajos realizados por los estudiantes: El docente revisó los trabajos realizados por los estudiantes, como dibujos o descripciones de movimientos, para evaluar su conocimiento y comprensión de los elementos básicos de la expresión corporal, así como su capacidad para aplicarlos en situaciones prácticas.
- Autoevaluación y reflexión de los estudiantes: Se fomentó que los estudiantes realizaran una autoevaluación y reflexión sobre su proceso de aprendizaje. De esta manera, podrán identificar sus fortalezas y debilidades en relación con los criterios de evaluación establecidos.
- Evaluación de la participación y el compromiso de los estudiantes: El docente evaluó la participación y el compromiso de los estudiantes en las actividades propuestas. Esto permitió evaluar su capacidad para trabajar en equipo, así como su participación activa y comprometida en la unidad.

6.9. Alumnado con Necesidades Educativas Especiales

Como ya se ha mencionado anteriormente en el grupo existen dos alumnos con NEE.

Uno de ellos tiene un problema con el fonema “r” y recibe atención del profesor de Audición y Lenguaje, por lo que, a lo largo de mis intervenciones en las clases, presté especial atención a mi vocabulario, sobre todo a las palabras que puedan contener dicho fonema. Además, estuve pendiente de corregir al alumno de una manera que no sea agobiante para el para que poco a poco vaya mejorando.

El otro de los alumnos presenta cierta reducción en su movilidad en la parte izquierda del cuerpo, sobre todo en el brazo. Todas las actividades están adaptadas para dicho problema añadiendo las variantes necesarias para que el alumno pueda desempeñar la actividad de una manera normalizada, al igual que el resto de sus compañeros.

6.10. Conclusiones de la Propuesta

La propuesta se ha desarrollado correctamente, sin ningún incidente significativo. Al principio, parecía ser bastante complejo, desde la elección de las actividades hasta las dinámicas de trabajo, aprovechando al máximo el espacio y los materiales disponibles. Sin embargo, al final,

todo el trabajo se llevó a cabo de manera satisfactoria. Las actividades planteadas se adaptaron al nivel de conocimiento de los estudiantes.

A lo largo de la intervención pude percibir un ambiente competitivo, pero también cooperativo y creativo, lo que generó la participación e implicación de todos los alumnos.

Además, seguí las rutinas establecidas en la clase para que los estudiantes pudieran mantener la misma dinámica del curso, manteniendo el orden y la concentración en las actividades desarrolladas durante las sesiones. Es importante destacar que pude llevar a cabo esta intervención gracias a la libertad que mi tutor de prácticas me brindó. Durante el período de observación, pude aprender de su forma de trabajar, lo que me permitió trabajar en armonía con él y lograr una buena práctica docente.

Por otro lado, al planificar y comenzar a desarrollar la unidad, tenía confianza en que los resultados serían satisfactorios. Previo a esto, realicé una observación y conocimiento previo del alumnado, incluyendo sus preferencias y formas de trabajo. Este conocimiento resultó fundamental para diseñar las sesiones y actividades necesarias, logrando captar la atención e implicación de los estudiantes.

Esta intervención ha permitido que los alumnos desarrollasen ideas divergentes, fomentando así su creatividad. Además, a través de las actividades, se promueve el trabajo en equipo, la coordinación y la cooperación entre ellos. Durante la implementación de la unidad, estuve atenta a la inclusión total de todos los estudiantes, brindando protagonismo y asignando diferentes roles a aquellos que lo necesitaban para integrarse plenamente en el aula. Además, propuse actividades que enfatizaran el trabajo cooperativo y en equipo, de modo que todos participaran de manera equitativa.

También es importante destacar la notable motivación que mostraron los estudiantes durante la intervención. No solo se esforzaron en el aula durante las sesiones, sino que también pude observar cómo practicaban las actividades propuestas fuera del horario escolar, lo cual fue sumamente gratificante a nivel personal.

Además, quiero resaltar que, una vez que llevé a cabo la mayor parte de mi propia intervención pude experimentar el rol de profesor de Educación Física de manera directa, y debo mencionar que esto me brindó una gran satisfacción personal. Todos los alumnos demostraron un gran interés en la temática de la unidad, a pesar de no estar relacionada con deportes o competencias, que suelen ser los contenidos más atractivos en la materia de Educación Física.

En resumen, ha sido una experiencia enriquecedora diseñar e impartir una propuesta de expresión corporal propia, y me gustaría tener la oportunidad de repetirla con otros grupos de alumnos que posean características diferentes, con el fin de contrastar los resultados y seguir creciendo como docente.

7. CONCLUSIONES DEL TFG

La expresión corporal desempeña un papel fundamental en la comunicación, tanto verbal como no verbal, pero es especialmente relevante en esta última forma. Se convierte, por tanto, en un elemento de expresión no verbal complementario a cualquier idioma. Por lo tanto, es muy importante su integración en las aulas de Educación Primaria.

La implementación de esta propuesta creo que pone de manifiesto la aplicabilidad real y práctica con un grupo de alumnos de su fundamentación teórica.

Por ello, en mi opinión, los objetivos planteados en este Trabajo de Fin de Grado han sido cumplidos de manera satisfactoria.

Gracias a la exploración de esta temática, he podido constatar cómo la expresión corporal ha experimentado cambios en los últimos años, convirtiéndose en un contenido educativo de máxima importancia. En este sentido, el campo de Educación Física ha tenido un impacto significativo en el desarrollo y promoción de este concepto.

También quiero destacar que, durante la elaboración de este trabajo, he tomado conciencia de la presencia de la expresión corporal en la vida cotidiana de las personas. Como futura docente, considero de gran importancia que los estudiantes de Educación Primaria aprendan a valorar la

expresión corporal. Tal como mencioné anteriormente, se puede considerar como un lenguaje universal que transmite una amplia gama de información sobre una persona.

Además, me gustaría resaltar cómo la educación está en constante evolución para adaptarse a las necesidades cambiantes de la sociedad. En consecuencia, el campo de la Educación Física ha experimentado cambios significativos a lo largo de los años. Se pueden observar numerosas transformaciones en este ámbito. En particular, la expresión corporal como contenido de la Educación Física continúa desarrollándose en paralelo a la evolución general de la educación a lo largo del tiempo.

En general, los estudiantes de Educación Primaria tienden a tener una mentalidad principalmente deportiva y competitiva relacionada con el área de la Educación Física. Sin embargo, es crucial que los estudiantes aprendan a reconocer otros tipos de contenidos igualmente significativos en este campo. La expresión corporal es uno de ellos. Por lo tanto, con este trabajo, mi objetivo es promover el reconocimiento y la valoración de contenidos que van más allá de lo deportivo en el contexto de la Educación Física.

Además, el análisis de los diversos elementos relacionados con la expresión corporal, como el carácter lúdico-hedonista, el espacio, el tiempo, la comunicación, la cooperación, el componente emocional y la creatividad, me ha brindado la oportunidad de establecer conexiones entre diferentes contenidos y utilizar diversos recursos en una misma unidad didáctica.

Considero que el carácter lúdico-hedonista es fundamental en la Educación Primaria. Es importante enseñar a través del placer y utilizar el juego como una herramienta de enseñanza para que los niños mantengan su interés por la educación.

El espacio es un elemento muy presente en el área de Educación Física. Numerosas actividades de esta área aprovechan este recurso para desarrollar contenidos. En mi opinión, el entorno es una herramienta muy provechosa y beneficiosa para la Educación Física.

Asimismo, el uso de la música como recurso didáctico para enseñar el concepto de tiempo (ritmo) también resulta muy útil y motivador para el desarrollo de los estudiantes en Educación

Primaria. Es una herramienta atractiva que activa y permite que los alumnos se interesen y se concentren en una tarea específica que deben realizar.

La comunicación es indispensable para relacionarnos y transmitir mensajes e información. La expresión corporal se presenta como un medio excepcional para desarrollarla a nivel corporal, permitiendo aprender a controlar nuestro propio cuerpo e interpretar la información que las personas transmiten a través de su expresión corporal.

La cooperación juega un papel relevante en nuestra sociedad. Su importancia es trascendental, dado que los seres humanos viven en comunidad y se relacionan, crían, coordinan y trabajan de manera colaborativa. Es fundamental que desde temprana edad los niños aprendan a trabajar en equipo, respetando las ideas de cada individuo. A través de este enfoque, se fomentan valores esenciales como la tolerancia y el respeto.

El componente emocional, en muchas ocasiones, no se considera de manera adecuada, a pesar de su gran significado. Cada persona debe tener la libertad de exteriorizar sus emociones y sentimientos de acuerdo a su personalidad, sin sentirse cohibida por ninguna situación o pensamiento. El desarrollo de la expresión corporal contribuye a reforzar esta idea, ya que las actividades destinadas a trabajar este contenido buscan que las personas pierdan el miedo a expresarse en público.

Por último, la creatividad es un elemento que está presente a lo largo de toda nuestra vida, y es fundamental fomentar y desarrollar esta habilidad, ya que nos ayuda a resolver problemas en nuestra vida cotidiana.

Por otra parte, la elaboración y puesta en práctica de mi propia unidad didáctica me ha brindado la experiencia de vivir la profesión de docente en primera persona. Me he dado cuenta de lo gratificante y satisfactorio que puede ser este trabajo.

Además, la realización de este trabajo me ha permitido investigar y conocer el ámbito de la Educación Física que está ampliamente presente en las aulas: la expresión corporal. Este campo continuará creciendo con el tiempo, lo que me ha proporcionado conocimientos valiosos para mi futura práctica profesional. También me ha hecho consciente de que existen diferentes

enfoques para trabajar con la expresión corporal, pero lo más importante es conocer al alumnado con el que se trabaja, tener en cuenta sus opiniones y trabajar en función de sus necesidades.

Para llevar a cabo una práctica docente efectiva, es fundamental que los maestros se mantengan en constante formación, continuando su aprendizaje incluso después de años de ejercicio profesional. La sociedad está en constante cambio, y nosotros, como docentes, debemos adaptarnos a las necesidades de la educación y la sociedad en general.

Por otra parte, la elaboración de este Trabajo Fin de Grado ha sido interesante y útil en términos de mi futura práctica docente. He tenido la oportunidad de aprender sobre la historia de la expresión corporal, así como las diversas formas en las que ha evolucionado en el contexto de la Educación Física hasta el día de hoy. También ha representado un desafío personal, ya que me ha permitido adquirir un profundo conocimiento sobre el tema de la expresión corporal y ponerlo en práctica de manera satisfactoria, lo cual ha sido muy gratificante para mí.

Finalmente, considero que este documento se mantiene abierto y susceptible de mejoras para futuras adaptaciones o modificaciones.

8. FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO

La realización de este trabajo ha despertado en mí nuevas inquietudes en diferentes campos en los que quiero trabajar en futuro:

- **Cómo integrar la Expresión Corporal fuera del ámbito de la Educación Física:** Se puede indagar en cómo incorporar la expresión corporal en otras áreas curriculares o contextos educativos, explorando su potencial para enriquecer el aprendizaje en distintas materias.
- **Opciones extracurriculares de la Expresión Corporal:** Investigar las posibilidades de promover la expresión corporal a través de actividades extracurriculares, como talleres, clubes o eventos específicos, que permitan a los estudiantes explorar su creatividad y comunicarse a través del movimiento.

- Desarrollo del cuerpo hedonista en el aula: Explorar cómo fomentar la vivencia de placer y satisfacción a través de la expresión corporal dentro del entorno educativo, reconociendo la importancia del disfrute y el bienestar en el proceso de aprendizaje.
- Desarrollo del cuerpo cooperativo en el aula: Analizar estrategias para promover la cooperación y el trabajo en equipo a través de la expresión corporal, enfatizando la importancia de la colaboración y la construcción colectiva.
- Las relaciones entre alumnos: Investigar cómo la expresión corporal puede contribuir al desarrollo de relaciones positivas entre los estudiantes, fomentando la empatía, el respeto y la comunicación efectiva.
- El trabajo de las emociones: Explorar cómo la expresión corporal puede ser utilizada como herramienta para reconocer, expresar y regular las emociones de los alumnos, facilitando su bienestar emocional y promoviendo un ambiente favorable para el aprendizaje.
- La comunicación no verbal en Educación Física: Investigar el papel de la comunicación no verbal en la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, analizando cómo el lenguaje corporal y las expresiones no verbales influyen en la comprensión y el desarrollo de habilidades motrices.
- La Expresión Corporal en beneficio de la diversidad: Examinar cómo la expresión corporal puede contribuir a la inclusión y la valoración de la diversidad en el aula, brindando oportunidades de expresión y participación a todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o características individuales.
- Aportaciones de la Expresión Corporal a la vida de los alumnos: Analizar los impactos positivos que la práctica regular de la expresión corporal puede tener en la vida de los estudiantes, tanto a nivel personal como social, destacando sus beneficios para el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social.

9. BIBLIOGRAFÍA

Barret, G. (1990). *Fichas pedagógicas de Expresión dramática*. Montreal: Recherche en expresión.

Berge, Y. (1977). *Vivir tu cuerpo, para una pedagogía del movimiento*. Madrid: Nancea.

- Bossu, H. (1984). *Expresión corporal: Método y Práctica*. Barcelona: Editorial Roca.
- Castillo, E y Rebollo, J.A. (Abril de 2009). *Expresión y comunicación corporal en educación física*. *Wanceulen E. F. Digital*. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3317/b15549859.pdf?sequence=1>
- Damasio, A. R. (1999). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- Fuchs, T. (2004). *Body memory and the unconscious*. *Psychoanalysis and history*, 6(1), 107-123.
- García, L.M. y Gutiérrez, D. (2009). *Análisis y Estructuración de los Contenidos de Expresión Corporal*. *Revista de la Universidad de Castilla la Mancha*. Recuperado de <http://www.uclm.es/varios/revistas/docenciaeinvestigacion/numero2/luismiguel.asp>
- Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid: fundamentos.
- Ministerio de Educación y Ciencia. (2007). *Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales*. BOE, no. 260, de 30 de octubre de 2007.
- Mi Caja Mágica. (2014, 22 de septiembre). *Psicomotricidad: Cuentos Motores* [Entrada de blog]. *Mi Caja Mágica*. Recuperado de <https://micajamagica.wordpress.com/2014/09/22/psicomotricidad-cuentos-motores/>
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal: teoría, técnica y práctica*. Teruel: Humanitas.
- Muñoz Rivera, D. (2009). *La expresión Corporal en el Área de Educación Física. Bateria de Juegos*. *Revista Digital de Educación Física Efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>

Real Academia Española (RAE). *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado de <http://www.rae.es/>

Ruano, K. (2004). *La Influencia de la Expresión Corporal sobre las Emociones: un estudio experimental*. Recuperado de http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf

Sánchez, G. y Coterón, J. (Eds.). (2012). *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Sefchovich, G. (1992). *Expresión Corporal y Creatividad*. México: Trillas.

Schinca, M. (1988) *Expresión Corporal "Bases para una programación teóricopráctica"*. Madrid: Editorial Escuela Española

Schinca, M. (2002). *Expresión Corporal: técnicas y expresión del movimiento*. Madrid: Cisspraxis.

Stokoe, P. (1984). *La Expresión Corporal y el Niño*. Buenos Aires: Ricordi.