

2015

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



# LA EXPRESIÓN CORPORAL: RECURSO DIDÁCTICO PARA TRABAJAR EL DESARROLLO EMOCIONAL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Sonia García del Val

Tutor académico: Antonio Fraile Aranda



*“Si existen dos actitudes morales que nuestro tiempo  
necesita con urgencia son el autocontrol y el  
altruismo”.*

Daniel Goleman

## **RESUMEN**

**Título:** La Expresión Corporal: recurso didáctico para trabajar el desarrollo emocional.

**Autora:** Sonia García del Val

**Tutor académico:** CU Antonio Fraile Aranda

**Palabras clave:** Expresión corporal, emoción, sentimiento, educación emocional, inteligencia emocional.

**Resumen del contenido:** En este documento se realiza una propuesta de Expresión Corporal desde el área de Educación Física como elemento que favorece el desarrollo de la educación emocional. La propuesta se concreta con la puesta en marcha de una unidad didáctica en un colegio concertado dirigida al primer y segundo ciclo de educación primaria. La cuál está justificada y apoyada por una revisión bibliográfica que aporta las claves sobre el tema, a través de las distintas visiones de varios autores. Añadimos instrumentos y procedimientos de investigación-acción para la realización de este TFG y su evaluación. Para terminar, plasmamos el análisis de la propuesta ejecutada con la intención de sacar una serie de conclusiones finales.

## **ABSTRACT**

**Keywords:** BodyExpression, emotion, feeling, emotionaleducation, intelligence.

**Abstract:** This Bachelor's thesis brings forward a "Body Expression" proposal, from the field of Physical Education, as an element that encourages the development of the emotional education. The proposal deals with the implementation of a didactic unit in a subsidized school, addressed to the first and second cycles of Elementary Education. This research is supported by a bibliographical review that will provide the reader with the keys to the subject, by means of the different views of several authors on the topic. Furthermore, it presents a series of tools and research-action proceedings for the attainment of the proposal and its assessment. Finally, an analysis of the research followed by the final conclusions is displayed.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN .....	8
2.1. Relevancia del tema.....	8
2.2. Vinculación con la Ley Orgánica vigente para Educación Primaria (LOMCE) .....	9
2.3. Vinculación con las competencias del Título de Grado de Educación Primaria .....	11
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	15
3.1. Definición de Expresión Corporal.....	15
3.2. Concepto y clasificación de emociones .....	15
3.3. Educación emocional.....	21
3.4. Inteligencia emocional.....	23
3.5. Desarrollo evolutivo emocional .....	26
3.6. ¿Cómo ayuda la expresión corporal en el desarrollo de las emociones? .....	28
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	30
4.1. Introducción .....	30
4.2. Contexto educativo.....	30
4.3. Objetivos.....	32
4.4. Diseño del plan de trabajo.....	32
4.5. Instrumentos y procedimientos de recogida de datos .....	34
5. RESULTADOS .....	37
6. DISCUSIÓN .....	44
6.1. Cumplimiento de los objetivos planteados del TFG.....	45
7. CONCLUSIONES .....	47
8. REFERENCIAS.....	50
9. ANEXOS.....	51
Anexo 1: Unidad Didáctica de Expresión Corporal. Primero y Segundo de Educación Primaria .....	52
Anexo 2. Unidad didáctica de Expresión Corporal. Cuarto de Educación Primaria.....	70
Anexo 3. Cuestionario de Expresión Corporal para Primero y Segundo de Educación Primaria. ....	81
Anexo 4. Cuestionario de Expresión Corporal para Tercero y Cuarto de Educación Primaria.	83
Anexo 5. Evaluaciones de primero, segundo, tercero y cuarto de las Unidades Didácticas de Expresión Corporal. ....	86

## **1. INTRODUCCIÓN**

La finalidad de este trabajo es corroborar y dar a conocer la importancia que tiene trabajar la Expresión Corporal en las aulas de educación primaria, ya que aporta numerosos beneficios para el desarrollo emocional de los niños y niñas en esta etapa escolar.

Ya había realizado varias sesiones de expresión corporal durante mi formación del ciclo formativo de grado superior de Técnico en Actividades Físicas y Animación Deportiva (TAFAD) en años anteriores y la experiencia fue muy gratificante, pero fue hasta el año pasado cuando curse la asignatura de Expresión Corporal cuando realmente advertí beneficios en mi misma. A pesar de ser el tercer curso del Grado de Educación Primaria apenas conocía, de haberles visto por la facultad, a los compañeros que me había tocado en el grupo de trabajo. Solamente hicieron falta un par de sesiones prácticas para desinhibirnos y aumentar nuestra compenetración y confianza como grupo. Este hecho me hizo pensar y preguntarme cómo era posible que actividades que a priori te hacen sentir tan incomodo, que te obligan a enfrentarte y superar el miedo al ridículo y la vergüenza, creen lazos de unión y amistad más fuertes que meses de compartir pupitre en el aula. Ésta curiosidad me llevo a instruirme sobre el tema, y después de esta investigación solamente encontré libros, artículos, trabajos, etc. que alababan los múltiples beneficios que aporta la expresión corporal a las personas. A partir de ese momento fue cuando tome la decisión de llevar a cabo mi TFG sobre expresión corporal.

El trabajo plantea una visión teórica y práctica en el área del desarrollo emocional en la Educación Primaria, en particular en el primer y segundo ciclo. Es decir, se trata de una aportación de datos, con el correspondiente análisis de los resultados, que reafirma las teorías y afirmaciones que muchos entendidos en la materia han comentado anteriormente. Para conseguir reunir los datos necesarios utilizaré distintos procedimientos e instrumentos, que serán los indicadores que garanticen o no la consecución de mis objetivos.

A continuación resumiré brevemente las distintas partes que forman este trabajo. En el apartado de “Justificación” expongo la relevancia del tema elegido para el TFG y su relación con el título de Grado de Educación Primaria, especialmente en la mención de Educación Física. En el epígrafe de “Fundamentación teórica” llevo a cabo una revisión bibliográfica que fundamenta la expresión corporal; las emociones y sentimientos y los tipos que hay; la educación emocional, la inteligencia emocional, el desarrollo evolutivo emocional y los beneficios que aporta la expresión corporal al desarrollo emocional. Posteriormente aparece el apartado de “Propuesta de intervención”, en el cual propongo una intervención contextualizada en un centro educativo, el Colegio Jesús y María, donde llevo a cabo la unidad didáctica diseñada con el fin fundamentar el trabajo teórico realizado. En el siguiente apartado, “Resultados” se da a conocer la evaluación de los resultados obtenidos a partir de la unidad didáctica realizada. Por último se proponen una serie de conclusiones que manifiestan los resultados obtenidos a partir de este TFG.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

### **2.1. Relevancia del tema**

El motivo principal que me ha llevado a elegir este tema para realizar mi TFG ha sido, como ya he comentado brevemente en el apartado anterior, la fascinación personal que supuso para mí participar en las sesiones prácticas de la asignatura de Expresión Corporal. En ellas sin darte apenas cuenta, estás sintiendo diferentes emociones, te estás enfrentando al miedo a hacer el ridículo, a sentir vergüenza, alegría o tristeza, si consigues o no afrontar el ejercicio, etc. Son actividades que te exponen a situaciones poco convencionales, que no tendría lugar en otras circunstancias en un espacio de aula. Y no todas las personas sienten lo mismo al realizar estas actividades, ya que unas son más extrovertidas o más tímidas que otras, pero las emociones fluyen de igual manera entre todos. Una persona muy extrovertida puede sentirse desinhibido y transmitir júbilo y el resto percibirlo perfectamente, al igual que se percibe cuando una persona retraída está sintiendo vergüenza por tener que hacer algo que la exhiba delante del resto de compañeros, y la alegría generalizada que se produce cuando logra realizarlo. Esa “magia” que se produce en éstas clases es la que me incito a querer saber más sobre la relación existente entre la expresión corporal y las emociones.

Otro motivo importante para elegir este tema y no otro, fue la relevancia que iba tomando la inteligencia emocional en mí. Nunca lo había dado mucho valor, pero según iba avanzado en mi estudio me he dado cuenta que aspectos trascendentes en la vida cotidiana son, en muchos casos, consecuencia directa de una mala educación emocional. Y no solo en niños y adolescentes, sino también en personas adultas que actúan guiados por impulsos por no saber controlar ni gestionar lo que sienten, incluso hasta el punto de no poder mantener relaciones sociales saludables. Ahora mismo la sociedad está tomando dos caminos distintos; por un lado, las empresas cada vez demandan más trabajadores con un alto desarrollo emocional, es decir, personas con habilidades sociales que les permitan resolver conflictos a través del diálogo, empatizar, trabajar en equipo, entre otros; pero por otro lado, hay una tendencia actual, generalmente desde las familias, en la que se intenta evitar la frustración de los niños, complaciendo cada deseo inmediatamente o permitiendo que sea el menor quien decida en vez de los adultos, lo que genera niños/as egocéntricos, sin capacidad para superar el fracaso o para posponer la gratificación. Al reflexionar detenidamente sobre estas dicotomías me convencí de

que como futura docente tenía que hacer algo para mejorar este problema. De todo ello surge la idea de realizar este TFG.

## **2.2. Vinculación con la Ley Orgánica vigente para Educación Primaria (LOMCE)**

Atendiendo a los aspectos formales que la Ley Orgánica, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) establece como objetivos generales de etapa, son varios los que inciden en el área de Educación Física pero es el siguiente el que lo aborda de forma exclusiva:

“Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Si profundizamos en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, encontramos que el currículo del área de Educación Física se organiza en seis bloques, yo me centraré únicamente en el Bloque 1: Contenidos comunes y en el Bloque 5: Actividades físicas artísticas-expresivas, que son los dos que hacen referencia a los elementos de la competencia motriz que se desarrollan en mi trabajo.

### **Bloque 1: CONTENIDOS COMUNES**

Contenidos:

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás.

Criterios de evaluación:

- Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.

Estándares de aprendizaje evaluable:

- Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

## Bloque 5: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICAS-EXPRESIVAS

Contenidos:

- Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales sencillas.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- El cuerpo y el movimiento: Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.
- Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gesto, mímica...), propios y de los compañeros, respetando las diferencias en el modo de expresarse.
- Improvisaciones, representaciones de roles, personajes y dramatizaciones a través del lenguaje corporal.
- Simbolismo colectivo mediante el lenguaje corporal, propio y de los compañeros.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.

Criterios de evaluación:

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

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos, utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.
- Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.
- Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.
- Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.
- Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

Para ser congruentes con el currículo de EP y con la intención de conseguir proporcionar una formación integral al alumnado, no debemos dejar a un lado la enseñanza de la expresión corporal ni de la inteligencia emocional.

Para finalizar este apartado, me gustaría recalcar que la adquisición de destrezas que favorezcan la inteligencia emocional por parte del alumnado de educación primaria, favorecerá a su desarrollo personal, mejorará su autoestima, el autoconcepto y la confianza en si mismo y sobre todo sus habilidades sociales.

### **2.3. Vinculación con las competencias del Título de Grado de Educación Primaria**

El TFG supone la culminación del trabajo realizado durante cuatro años para obtener el Título de Grado en Educación Primaria. El estar en este punto supone que hemos adquirido una serie de competencias que nos forman como maestros. Debemos de ser consecuentes con lo aprendido y llevarlo a la práctica, como ya sabemos ser maestro no es obtener un título universitario, un maestro tiene que formarse

continuamente, requiere una constante revisión y ampliación de conocimientos, reciclarse es fundamental para ofrecer a nuestros alumnos/as una educación de calidad en todo momento.

A través de la realización de este TFG considero que he obtenido las siguientes competencias:

Competencias generales:

- Saber identificar las características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo (relativas a las edades del alumnado sobre el que hemos intervenido en el Pradticum).
- Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje (durante el Practicum).
- Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa(durante el Practicum) .
- Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea. (durante el Practicum).
- La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida (durante el Practicum).
- La capacidad para iniciarse en actividades de investigación (durante el Practicum).
- El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión (durante el Practicum).
- La toma de conciencia del efectivo derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualquiera de los ámbitos de la vida (durante el Practicum).
- El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en

particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad (durante el Practicum).

#### Competencias específicas:

- Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia(durante el Practicum) .
- Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias (durante el Practicum)
- Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro. (durante el Practicum)
- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente (durante el Practicum).
- Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que un centro pueda ofrecer (durante el Practicum).
- Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 6-12 años (durante el Practicum) .
- Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social (durante el Practicum) .
- Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes (durante el Practicum).



### **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Para poder profundizar en el tema de las emociones y la educación emocional a partir de la expresión corporal impartida en el área de Educación Física, hay que conocer unos conceptos básicos que nos van a ayudar a entender el contenido que vamos a tratar.

#### **3.1. Definición de Expresión Corporal**

La Expresión Corporal surge en la década de los 60 como una corriente de la Educación Física, orientada hacia la creatividad y la expresividad del cuerpo. Consistía en una forma distinta de tratar el movimiento, donde interactúan el cuerpo, el tiempo y el espacio (Muñoz, 2008). Ha habido grandes dificultades para describir o definir el término de Expresión Corporal, esto es debido a que se trata de un concepto amplio que abarca distintas prácticas. Villada y Vizueté (2002:330), hacen una definición muy completa, consideran que *“la expresión corporal es una capacidad que permite a todos los seres humanos que exterioricen y pongan de manifiesto sus deseos, sentimientos, pensamientos, emociones y sensaciones, materializándolos a través del cuerpo. La expresión corporal se sirve de los gestos, las posturas, la mirada, el movimiento, y de todas las posibilidades que el cuerpo humano es susceptible de generar”*. Arteaga y colaboradores (1997), lo definen como un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo. Por último, Muñoz (2008), define la Expresión Corporal como aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos. Las tres definiciones son bastante similares, ya que entienden la expresión corporal como el medio por el cual se expresa algo interno a través del cuerpo.

#### **3.2. Concepto y clasificación de emociones**

Definición de emociones según algunos autores:

Goleman (1996) escribe: *“el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”*.

Bisquerra (2000): *“Las emociones son reacciones a las informaciones*

*(conocimientos) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)”*.

Zaccagnini (2004): *“Las emociones son una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas”*.(Zaccagnini, 2004: 61)

Tras analizar las definiciones de estos autores, y a modo de resumen, se podría decir que emoción es una reacción psicofisiológica caracteriza por pensamientos, sensaciones y conducta expresiva, debida a la adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo, que surgen de manera repentina. Una emoción es un estado afectivo, que produce una reacción subjetiva acompañada de cambios orgánicos. Es decir, es un proceso formado por varios componentes; uno, los niveles neurofisiológicos como taquicardia, sudoración, rubor, cambio en la respiración y en la presión sanguínea; dos, conductual que afecta a la expresión facial, el tono, volumen y ritmo de la voz y los movimientos corporales y tres, cognitivo que hace referencia a lo subjetivo de la vivencia.

Pero no todas las emociones causan el mismo efecto, por eso se hace una primera clasificación en la que diferenciamos las emociones positivas y las emociones negativas:

- Emociones positivas: son agradables y saludables y producen bienestar. Bárbara Fredrickson (2009), dice que las emociones positivas se sienten y funcionan de manera distinta al resto de las emociones, ya que con ellas nos sentimos seguros y haciendo que aumenten nuestras opciones, ideas y nuestra manera de reaccionar. Nos brindan el beneficio de disfrutarlas en el ahora más el disfrutar de sus consecuencias a futuro. Aumentan nuestro

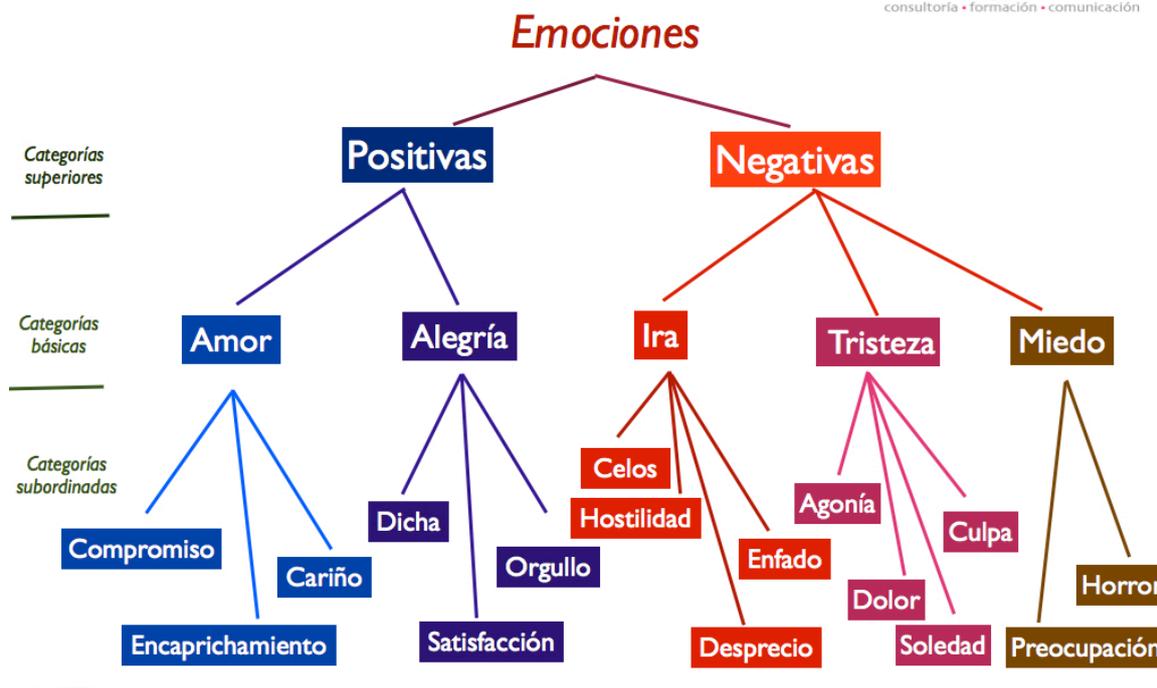
repertorio cognitivo y comportamental. Entre los cambios a nivel cognitivo podemos apreciar que incrementan nuestra atención, mejoran nuestra memoria, nuestra fluidez verbal y nuestra apertura mental hacia nueva información.

- Emociones negativas: son desagradables, se experimentan cuando se pierde la posibilidad de alcanzar una meta, ante una posible amenaza o pérdida. Según Jacobo Reyes (2009), las emociones negativas afectan a nuestro estado de ánimo y perjudican nuestra salud emocional. También dañan las relaciones intrapersonales. Y se producen debido a los acontecimientos y a la manera que tiene cada uno de percibirlos.

Ejemplo de una clasificación de emociones en positivas y negativas:

Emociones positivas	Emociones negativas
Alegría -Confianza - AsombroDocilidad - Gratitude - Paz - Paciencia Fortaleza - Aprecio - Placer - Gozo Mansedumbre - Admiración - Júbilo Valor - Amor - Seguridad - Entusiasmo Satisfacción - Compasión - Esperanza Certidumbre - Decisión - Felicidad	Tristeza - Envidia - Confusión Arrogancia - Frustración - Orgullo Angustia - Celos - Inferioridad - LastimaCobardía -Soledad - Odio - Disgusto Flojera - Vergüenza - Desencanto - Dolor Ira - Culpa - Amargura - Codicia Resentimiento - Pesimismo - Miedo Inseguridad - Indecisión - EgoísmoDesesperación

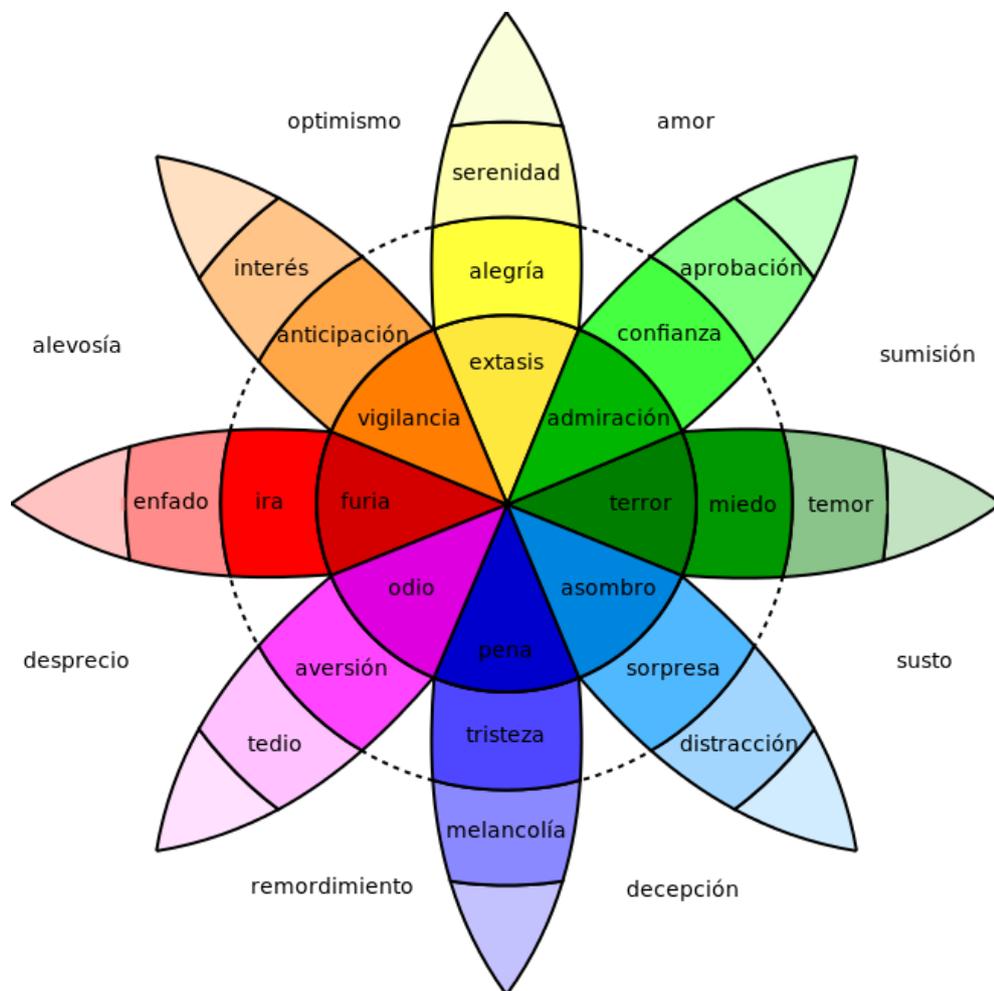
## Jerarquía de Emociones



Como ya he mencionado, las emociones son un estado afectivo que experimentamos todas las personas, y que se producen por una reacción subjetiva al ambiente, acompañadas de varios cambios tanto orgánicos como endocrinos. Muchos expertos opinan que las emociones tienen una función adaptativa al medio que nos rodea, de tal manera que influye en el modo en que percibimos las situaciones. Este hecho me lleva a plantear otra clasificación:

- Emociones innatas o primarias: surgen del instinto defensivo (miedo), del instinto ofensivo (cólera) y del instinto nutricional (deseo). A éstas emociones se agregaron la alegría y la tristeza. Charles Darwin planteó que los principales actos de expresión que manifiestan el hombre y otros animales son innatos o heredados, es decir, no son adquiridos. Para demostrarlo señaló la semejanza de las expresiones en una misma especie y entre distintas especies.
- Emociones secundarias o adquiridas: aparecen a partir del razonamiento y el lenguaje. Tienden a ampliar las innatas y son aprendidas. Son el aburrimiento, la satisfacción, el orgullo, el agrado, la culpa, la vergüenza, los celos...

Robert Plutchik en 1980 identificó y clasificó las emociones, para ello creó la Rueda de las Emociones, la cual está compuesta de ocho emociones básicas y ocho emociones avanzadas, cada una compuesta de dos emociones básicas. Cada emoción básica ocupa un lugar en el círculo. Las combinaciones opuestas, formadas por dos emociones básicas adyacentes en la rueda se llaman “díadas”. Las compuestas por emociones básicas adyacentes reciben el nombre de “díadas primarias”; las compuestas por emociones básicas separadas entre sí por una tercera se llaman “díadas secundarias”, etc. Aunque hay que tener en cuenta que cuanto más distancia haya entre dos emociones básicas, más difícil será que se mezclen.



Robert Plutchik (1980)

<p><b>DÍADAS PRIMARIAS</b> (dan origen a emociones secundarias)</p>	<p>Alegría-Confianza: Amor Confianza-Miedo: Sumisión Miedo-Sorpresa: Sobrecogimiento (Consternación) Sorpresa-Tristeza: Desaprobación Tristeza-Disgusto: Remordimiento Disgusto-Enojo: Desprecio Enojo-Anticipación: Agresividad Anticipación-Alegría: Optimismo</p>
<p><b>DÍADAS SECUNDARIAS</b></p>	<p>Alegría-Miedo: Culpa Confianza-Sorpresa: Curiosidad Miedo-Tristeza: Desesperación Sorpresa-Rechazo: Tristeza-Enojo: Envidia Rechazo-Anticipación: Cinismo Enojo-Alegría: Orgullo Anticipación-Confianza: Fatalismo</p>
<p><b>DÍADAS TERCIARIAS</b></p>	<p>Alegría-Sorpresa: Deleite Confianza-Tristeza: Sentimentalismo Miedo-Rechazo: Vergüenza Sorpresa-Enojo: Indignación Tristeza-Anticipación: Pesimismo Rechazo-Alegría: Morbosidad Enojo-Confianza: Dominación Anticipación- Miedo: Ansiedad</p>

Robert Plutchiik (1980)

Por último, también quiero mencionar otra importante clasificación, la propuesta por el psicólogo Leslie Greenberg (2000), en la que diferencia entre emociones primarias adaptativas y desadaptativas, secundarias e instrumentales:

- Emoción primaria adaptativa: son básicas. Son respuestas fundamentales y viscerales, que desaparecen tan rápido como aparecen. Son saludables y muy valiosas. Ejemplo: recibo una buena calificación en un examen y siento alegría.
- Emoción primaria desadaptativa: son sentimientos básicos y primarios pero no son sanos. Suelen necesitar de un aprendizaje previo. Pueden perdurar durante un largo tiempo, incluso sin existir la causa que la produjo. Ejemplo: exaltación ante un roce en una mujer que en su niñez fue violada.
- Emoción secundaria: tapan otras emociones. Surgen a consecuencia de otra emoción, tapando u ocultando lo que realmente se está sintiendo. Es decir, algunas emociones a menudo resultan problemáticas por ello, intentamos eliminarlas. Ejemplo: mostrar ira o enfado cuando ha perdido tu equipo favorito (ocultando la tristeza).
- Emoción instrumental: son aquellas que se expresan consciente y automáticamente con la intención de conseguir una meta. Aprendemos a utilizarlas por los beneficios que pueden llegar a aportar (manipulación). Generalmente no somos consciente de haberlas aprendido y no suelen ser saludables. Ejemplo: lloro infantil para conseguir algo.

### **3.3. Educación emocional**

Ahora que ya conocemos varias clasificaciones distintas acerca de las emociones ya podemos iniciarnos en la educación emocional y en su importancia en el ámbito escolar. La educación emocional es el modelo educativo dirigido a ayudar a las personas en el conocimiento de sus emociones, a desarrollando la conciencia emocional, ayudando a controlar sus emociones y fomentando una actitud positiva ante la vida. Según Rafael Bisquerra (2015), la educación emocional es una innovación educativa que se encarga de necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. Es un proceso educativo, continuo y permanente, que intenta aumentar el desarrollo emocional

como elemento indispensable al desarrollo cognitivo, constituyendo la esencia del desarrollo integral de la personalidad. Para ello es necesario el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, que capaciten al individuo a afrontar los retos que se presenten en su vida cotidiana, y mejorando de esta manera, su bienestar social y personal. En definitiva, consiste en capacitar a todas las personas para que tengan adquiridos unos comportamientos que les permitan actuar de una manera apropiada para prevenir problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales. Ya que el ser humano, posee intrínseco a él, pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de la ausencia de control emocional; incluso pudiendo llegar, en algunas ocasiones, al consumo de estupefacientes, actividades sexuales de riesgo, conducción temeraria, violencia, depresión, suicidio, etc. Con la educación emocional se pretende prevenir estos efectos, además de desarrollar la personalidad integral del individuo, fomentando una actitud positiva ante la vida, mejorando las habilidades sociales y la empatía.

El objetivo de la educación emocional es desarrollar competencias emocionales. Al igual que se puede relacionar la inteligencia académica con el rendimiento académico, debido a que la inteligencia es una aptitud y el rendimiento es lo que cada uno consigue. Podemos considerar que la inteligencia emocional es una capacidad (que incluye aptitud y habilidad); el rendimiento emocional representaría el aprendizaje. Y se considera que se ha alcanzado la competencia emocional cuando se logra un determinado nivel de rendimiento emocional (Mayer Salovey, 1997; Saarni, 1998).

La competencia emocional está en función de las experiencias vividas de cada uno; con familiares, amigos, compañeros, etc. La hipótesis que se plantea es la posibilidad de potenciar la competencia emocional de manera sistemática a través de procesos educativos, trabajando habilidades como la conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, etc.

### **3.4. Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es un aspecto importante como base de las competencias emocionales y como referente de la educación emocional. La inteligencia emocional es un constructo que surge con Salovey y Mayer (1990). Para estos autores la inteligencia emocional consiste en el conjunto de habilidades que permiten manejar los sentimientos y emociones, diferenciar entre ellos y utilizarlos estos conocimientos para dirigir las propias acciones y pensamientos. Sin embargo, fue Goleman (1995) el encargado de su difusión a través de su obra titulada “Inteligencia emocional”, bestseller en muchos países. Goleman viene a decir que el éxito de una persona, no está únicamente determinado por su coeficiente intelectual o por sus logros académicos, sino que también depende de su propio conocimiento emocional. Es decir, de la capacidad que tenga el individuo para identificar su propio estado emocional y actuar en consecuencia, de la forma más adecuada.

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo a partir de los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Según Goleman, la inteligencia emocional consiste en estas cinco capacidades:

1. Autoconciencia. Conocer emociones y sentimientos. Las personas que mejor conocen sus emociones suelen dirigir mejor su vida ya que tienen un conocimiento seguro a cerca de sus sentimientos reales. Se refiere al principio de Sócrates “conócete a ti mismo”, como pieza clave para tener conciencia de las propias emociones y poder reconocer un sentimiento en el momento en que ocurra. El no tener esta capacidad nos expone a emociones incontroladas.
2. Autorregulación. Aprender a manejarlas emociones. Es la habilidad que nos va a permitir manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de una forma apropiada. Se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. Es decir, nuestra propia conciencia es una habilidad básica que

nos va a permitir controlar nuestros sentimientos y actuar en consecuencia. Por ejemplo nos va a ayudar a suavizar las expresiones de ira, furia o irritabilidad, promoviendo un mayor confort en las relaciones interpersonales.

3. **Motivación.** Aprender a crear motivaciones propias, motivarse a sí mismo. El control de la vida emocional es esencial para mantener la motivación y la creatividad. Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso, motivación y emoción están tan relacionados. Enfocar las emociones, y la motivación hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional nos ayuda a conseguir demorar las gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de objetivos. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y efectivas en las actividades que realizan.
4. **Empatía.** Aprender a reconocerlas emociones en los demás. Las personas empáticas suelen sintonizar con lo que necesitan o desean los demás. La empatía es un don de gentes fundamental, basado en el conocimiento de las propias emociones, es la base del altruismo. Las personas empáticas son apropiadas para ejercer profesiones de ayuda o servicios a los demás; como profesores, médicos, pedagogos, psicólogos, etc.
5. **Aprender a gestionar las relaciones, establecer relaciones.** La capacidad de establecer buenas relaciones con los demás es la habilidad de manejar las emociones de los demás. Las personas que sobresalen en esta habilidad suelen tener un gran éxito en las relaciones interpersonales ya que son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás. La competencia social y las habilidades que lo engloban son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal.

Manejar con destreza estas habilidades sociales es importante para dirigir y resolver disputas, cooperar y trabajar en equipo.

La inteligencia emocional nos permite interactuar en un mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos. A través de la inteligencia emocional se forman rasgos de la personalidad como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, fundamentales para

una buena adaptación social. Carecer de ella puede repercutir en muchos aspectos de la vida cotidiana, desde la niñez hasta la vida adulta. No sembrar unas buenas bases de inteligencia emocional puede arruinar muchas carreras y en el caso de niños y adolescentes, puede llevar a la depresión, trastornos alimentarios, agresividad o delincuencia.

A partir de López Franco y Caballero (1999), el concepto de inteligencia emocional hace referencia a un bloque que complementa el concepto tradicional de inteligencia, enfatizando las contribuciones emocionales, personales y sociales dentro de la conducta inteligente.

Un análisis de la sociedad actual nos deja entrever que muchos de los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas, y en particular los adolescentes y jóvenes, tienen relación con el “analfabetismo emocional”. Las personas que no son capaces de dominar sus emociones (tienen un déficit de inteligencia emocional) tienen relaciones personales y profesionales conflictivas, y están continuamente en incesantes luchas internas que no les permiten establecer relaciones saludables con los demás, ni con ellos mismo y con el entorno.

Durante mucho tiempo se ha creído que tener un coeficiente intelectual alto y una buena preparación académica era lo más importante para tener éxito en la vida. Actualmente, con relación a un puesto de trabajo, se supone que se tiene esa capacidad intelectual y/o la preparación técnica para desempeñar el puesto de trabajo, pero el perfil que se busca debe tener otras cualidades personales, referentes todas ellas a la inteligencia emocional, como la iniciativa y la empatía, la persuasión, el control emocional, el manejo en situaciones conflictivas, la confianza en uno mismo, la motivación para conseguir un objetivo, escuchar y comunicarse oralmente, tener habilidad para trabajar en equipo y recursos para negociar ante un desacuerdo, etc.

### **3.5. Desarrollo evolutivo emocional**

Ahora que ya conocemos la importancia que tiene poseer una gran destreza en lo que a inteligencia emocional se refiere, vamos a identificar las necesidades que tienen los niños y niñas de edades comprendidas entre los 6 y 12 años. Para ello es importante conocer las diferencias que existen entre los escolares en las distintas edades. Es decir, para entender mejor el comportamiento de los alumnos objeto de estudio, es necesario conocer las características propias a su rango de edad. A partir de la clasificación que propone la Dra. Martínez y los datos que ofrece la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y el Adolescente (AEPNyA) he podido sacar las siguientes ideas que ponen de manifiesto las características más importantes que presentan de los niños en relación a su comportamiento y a las emociones que sienten y muestran, en función a los rangos de edades estudiadas.

Al inicio de la etapa escolar, a partir de los tres años hasta los seis, se inicia el proceso de socialización, en el que los niños y niñas juegan en grupo, aunque generalmente los grupos suelen ser del mismo sexo: niños con niños y niñas con niñas. Es muy importante que el niño/a se sienta integrado en el grupo. En caso de rechazo el niño/a puede sufrir problemas de autoestima. A esta edad es muy importante seguir una línea de educación positiva, con límites y mucho afecto. Se debe reconocer y felicitar por sus logros para fortalecer su autoestima y darle oportunidades para que sea capaz de expresar sus sentimientos. Los fracasos tienen que formar parte de la vida del niño/a. Se deben afrontar con positividad y espíritu de superación y no banalizarlos, ya que tiene que tolerar la frustración. A esta edad la familia tiene una gran influencia. Es un periodo clave en la formación de su personalidad. El tono emocional está determinado por la curiosidad y existen variaciones en el humor, aunque generalmente suele predominar un tono estable. Empiezan a manifestarse rasgos de timidez, miedos, celos y envidia; la vergüenza y sentirse fácilmente humillados son sentimientos muy marcados a esta edad. Mejora su capacidad de empatizar y de querer, aunque pueden eliminarse fácilmente si aparecen sentimientos de celos o de competición. Muestran ansiedad y miedo ante daños físicos y/o en pérdidas de amor o afecto. Se empieza a forjar la autoestima, aunque es muy fluctuante. Comienzan a aparecer los sentimientos de culpa.

De los seis a los ocho años la familia sigue siendo el pilar más importante, aunque ahora también lo empiezan a ser los amigos y profesores. Comienzan a formar los

primeros grupos de amigos, aunque son relaciones frágiles, ya que se pueden quebrar con facilidad por cualquier desacuerdo. Consideran amigos a aquellos que le complacen. Suelen jugar a juegos de equipo. A pesar de que conocen las normas e intentan seguirlas, pueden empezar a hacer trampas para salirse con la suya, lo que les crea un conflicto interno (se sienten mal), porque son conscientes que han actuado mal. A esta edad empieza a formarse el sentimiento de justicia y apelarán a frases como “esto no es justo” cuando consideren que no se les está tratando como a los demás. Se les puede asignar alguna pequeña responsabilidad en clase o en casa, como recoger los juguetes o hacer recados sencillos. Ya no muestran esa curiosidad desmesurada propia de años anteriores. Sienten placer ante la aprobación, el éxito y tienen miedo al fracaso o a ser humillados. Suelen mostrar menos afectos de envidia, negativismo y egocentrismo. Es más empático. Tienen miedo a la humillación o la vergüenza, así como a la pérdida de valoración o a la desaprobación o temores a daños físicos. Los sentimientos de culpa están presentes, aunque varían en función del contexto.

De los ocho a los diez años sus emociones son más equilibradas (aunque se enfaden con frecuencia), se evidencia en que son capaces de afrontar mejor las frustraciones. Se empiezan a formar una imagen de sí mismo y pueden compararse con los demás. Necesitan el refuerzo y la aprobación de los adultos para fomentar y fortalecer su autoestima. La familia y la escuela son sus referentes más importantes. Son capaces de poner normas en los juegos colectivos y son conscientes de que si no las cumplen no serán admitidos en el grupo. Comienzan a entender el concepto de amistad como algo bidireccional, en el que ambas partes deben implicarse para agradar al otro, es decir, inician relaciones interpersonales más complejas. Empiezan a distinguir lo que está bien y lo que está mal, pudiendo reflexionar sobre ello. A nivel moral comprenden conceptos abstractos como mentira o verdad y los aplican a su vida cotidiana. A esta edad ya deben tener una moralidad bien establecida, rígida y concreta. Poseer autocontrol y capacidad de atención y para cumplir las normas. Siguen manteniendo la curiosidad, pero de una forma más realista. El negativismo, la desesperanza y afectos previos aparecen únicamente en circunstancias inapropiadas de estrés. Ya poseen una buena capacidad para la empatía, el amor, la compasión y para compartir. Los celos y la envidia quedan relegados a un segundo plano, dejando paso a nuevos afectos referentes a las diferencias sexuales. Los miedos por la pérdida de autoestima suelen estar relacionados a la pérdida del respeto, humillaciones o vergüenzas o por los propios sentimientos de culpa, que

siguen estando muy presentes.

A los diez, doce años entienden la amistad como algo totalmente recíproco entre personas que comparten gustos e intereses; sobre todo valoran la fidelidad. Tienen una comprensión total de las normas y las consideran necesarias para la convivencia. Son autosuficientes para cuidar de sí mismos o incluso de una mascota, y pueden adquirir responsabilidades bastante más complejas.

Como conclusión a este apartado, es preciso recordar la importancia que tiene educar las emociones durante toda la vida, pero sobre todo, creando unas bases sólidas de educación emocional en el periodo escolar. Y digo esto porque considero que el niño, que su infancia muestra esa gran curiosidad por descubrir su entorno y según va avanzado, tiene la necesidad de reafirmar su autoestima continuamente a partir de los elogios o rechazos que le aportan sus iguales o los adultos, va a ser más receptivo y que cuando antes se trabajen las emociones, será más fácil para el niño comprender a los demás, empatizar con ellos y alejarse del egocentrismo propio de los primeros años de vida. Los años escolares son cruciales para la autoestima y el autoconcepto, al igual que para el desarrollo de habilidades sociales o para la elección de las amistades. Ya que en pocos años se dispara la necesidad de pertenecer a un grupo y cualquier hándicap en el niño, puede afectar a su capacidad para relacionarse con los demás y en consecuencia dañar su frágil autoestima.

### **3.6. ¿Cómo ayuda la expresión corporal en el desarrollo de las emociones?**

En el libro, “La influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones: un estudio experimental” (Ruano, 2004), Kiki recoge un gran número de definiciones y conclusiones a cerca de los beneficios que proporciona la Expresión Corporal al desarrollo de las emociones a partir de diferentes perspectivas, tanto desde el punto de vista Pedagógico-Educativo, como el Escénico-Artístico, Psicomotriz o Psicológico-Terapéutico. Yo únicamente voy a hacer referencia a un par de ellas, no porque crea que son más importante que el resto si por que las he considerado fundamentales y claramente disuasorias para alegar, siempre desde mi humilde punto de vista, la importancia que tiene trabajar la Expresión Corporal ya que favorece el desarrollo integral de la persona. Son las siguientes:

Learreta (2000) afirma, bajo una orientación Pedagógico-Educativa que *“el desarrollo de la materia de Expresión Corporal hace aflorar en el sujeto vivencias, sensaciones muy particulares, miedo y vergüenza, deseos y rechazos al compartir propuestas de trabajo con otras personas; debido principalmente a que la Expresión Corporal es un contenido en sí misma que moviliza la dimensión motriz del sujeto en su estrecha relación con la socio-afectiva”* (Learreta, 2000, pp.387).

Casi todos los autores de esta orientación afirman que la Expresión Corporal tiene mucha importancia en el desarrollo de la vida efectiva del sujeto, ya que favorece la exteriorización de su mundo interno.

Desde la orientación Psicológico-Terapéutica, Berge considera que: *“la Expresión Corporal nos hace tomar conciencia de inmensas nostalgias que hemos relegado a lo más profundo de nosotros mismos. Moverse libremente supone expresar nuestros sentimientos más ocultos, hacer compartir lo que pensamos, pero que no sabemos expresar, reencontrar el contacto con la naturaleza y con el otro, darnos cuenta un poco de nuestra necesidad de autenticidad”* (Berge, 1985, pp.105).

Esta conceptualización nos deja entre ver los numerosos enfoques que podemos utilizar para llevar a cabo las sesiones de Expresión Corporal, y a partir de ahí analizar si realmente se consiguen tales beneficios.

## **4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **4.1. Introducción**

En este apartado veremos cómo concretamos en un contexto específico las premisas que hemos ido viendo a lo largo del marco teórico. También señalaremos las herramientas, instrumentos y procedimientos llevados a cabo para realizar la acción docente y la propia propuesta de intervención. Estudiaremos el contexto educativo de donde se realizó la intervención. Por último describiremos la puesta en práctica que hemos realizado y los resultados obtenidos en la misma.

### **4.2. Contexto educativo**

#### **4.2.1. Colegio Concertado Jesús y María**

El estudio que he realizado le he llevado a cabo en el Centro escolar Jesús y María durante mi periodo de prácticas de Febrero a Mayo de 2015.

El Colegio Jesús y María es un centro concertado que pertenece a la congregación de HH. Carmelitas de la Caridad, que se fundó en Vic (Barcelona) el 26 de febrero de 1826, fue la primera congregación religiosa femenina, no de clausura, dedicada a la educación. Su fundadora fue Joaquina de Vedruna, fue viuda de D. Teodoro de Más y madre de nueve hijos, llevó el calor del hogar, la sencillez y relación familiar al carisma educativo que impulsaba. Desde 1883 está situado en la Plaza del Colegio de Santa Cruz de Valladolid, ocupando la Casa Palacio de los Vitoria. Posteriormente se amplía por varias compras de casas y terrenos hasta constituir el actual complejo, quedando formada por dos edificios: Edificio “A”: Palacio de los Vitoria y edificaciones anexas formando un solo bloque de edificio. Consta de semisótano y cuatro plantas, en la actualidad se ha rehabilitando una zona arqueológica que se desconocía, posiblemente pertenecía a un palacio anterior al actual. Edificio “B”: Construido 1981-82. Separado del interior por espacio de patios y pistas deportivas. Consta de sótano, tres plantas y una cuarta o sotabanco.

El contexto socio-económico del centro es de un nivel medio y medio bajo. El centro recibe alumnado principalmente de zonas próximas al colegio. El tipo de familias que predominan en el centro es de cuatro miembros, aunque también está incrementando las familias con madres solteras o con matrimonios separados o divorciados. El Centro ha acogido con total apertura y disponibilidad al alumnado inmigrante, desde la Ecuación Infantil hasta la ESO.

#### **4.2.2. Los alumnos objeto de estudio**

El alumnado al que ha ido dirigido mi estudio ha sido los niños y niñas de primero, segundo, tercero y cuarto de Educación Primaria. Un total de 188 estudiantes distribuidos de la siguiente manera:

Clase	Nº de alumnos	Nº de niños	
		Nº de niños	Nº de niñas
1ºA	23	9	14
1ºB	23	10	13
2ºA	24	10	14
2ºB	23	11	12
3ºA	24	12	12
3ºB	26	13	13
4ºA	24	11	13
4ºB	21	9	12

### **4.3. Objetivos**

Generales:

- Analizar la trascendencia que tiene la expresión corporal en el desarrollo de la inteligencia emocional en el alumnado de primero, segundo, tercero y cuarto de EP, a través de una intervención educativa.
- Considerar las posibilidades e implicaciones de la expresión corporal en la formación integral del alumnado de EP.

Específicos:

- Diseñar, llevar a la práctica y evaluar una intervención docente en el área de educación física tratando la expresión corporal como un elemento que favorece el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Proponer actividades que favorezcan la relación interpersonal del alumnado.
- Desarrollar un clima de trabajo que fomente la confianza y autoestima del alumnado.

### **4.4. Diseño del plan de trabajo**

Una vez concretado el tema a desarrollar en este TFG y delimitados los objetivos del mismo, comencé a formarme a través de la revisión bibliografía para conocer bien los conceptos clave que me iban a ayudar a desarrollar mi trabajo. Y sobre todo, conocer las carencias que tenía en el punto de partida, las cuales necesitaba superar para afrontar este reto con las competencias, habilidades y destrezas necesarias para llevarlo a cabo.

Como ya hemos visto a lo largo marco teórico, mi propuesta se apoya en tres pilares: los tipos de emociones, las diferencias emocionales existentes en las diferentes etapas evolutivas del niño y los beneficios que proporciona la Expresión Corporal al desarrollo emocional.

Por lo tanto, con esta pequeña investigación, voy a intentar corroborar los supuestos beneficios que proporciona la Expresión Corporal al desarrollo emocional de los escolares según se afirma en el epígrafe 3.5. ¿Cómo ayuda la expresión corporal en el desarrollo de las emociones?.

Aspectos importantes a tener en cuenta:

- Personas que participaron en esta investigación:
  - Los alumnos/as de primer y segundo ciclo del Colegio Jesús y María. Estos alumnos serán quienes realicen la UD de Expresión Corporal.
  - Loreto Junquera, Carlos González y Jesús Vela. Son los maestros de Educación Física de los alumnos con los que voy a trabajar. Su rol será el observador.
  - Marco Matute, mi compañero de prácticas de EF. Su labor y la mía estará muy relacionada porque los dos trabajamos la Expresión Corporal aunque cada uno ofrecerá un enfoque distinto. Será ejecutor, observador y colaborador en mi intervención.
  - Andrea Delgado y Víctor de la Fuente. Compañeros de prácticas con otros alumnos. Sus roles serán tanto de observadores como de colaboradores.
  - Antonio Fraile: como tutor de la Uva. Para posibles consultas sobre la ejecución de la UD.
- Plan de actuación:
  - La UD de Expresión Corporal se llevará a cabo del 7 al 27 de Abril. La de segundo, tercero y cuarto estará compuesta de cuatro sesiones prácticas de 60 minutos cada una y una sesión de evaluación, donde se incluirá el cuestionario. Los alumnos/as de primero realizarán seis sesiones prácticas y la sesión de evaluación, ya que en su horario tienen establecidas tres horas semanales de Educación Física.
  - En el diseño de la temporalización encontré algunas dificultades que se solventaron de manera gratificante. El primer inconveniente que encontré para poder cumplir mis expectativas fue el tiempo que podía destinar a mi UD. Marco (mi compañero de prácticas), al igual que yo, quería basar su TFG en la Expresión Corporal por lo que él también tenía que llevar a cabo su UD. En el centro nos aconsejaron que no empleáramos tanto tiempo de

las prácticas en realizar las sesiones de EC (dos semanas y media cada uno), por lo que fue necesario reunirnos un día para concretar una medida que nos permitiese a los dos trabajar lo que teníamos pensado, sin perjudicar al compañero. La solución que vimos más acertada fue realizar una UD específica cada uno de su tema, a un curso diferente (Marco a tercero y yo a cuarto) y realizar una UD conjunta para los otros dos cursos (primero y segundo). Otro aspecto que tuvimos que tener en cuenta fue que las semanas elegidas para realizar la intervención de la UD de Expresión Corporal, coincidió con el inicio del tercer trimestre (un martes) y con otro día de fiesta entre semana (miércoles). Lo que provocó un desajuste sin importancia, pero que afectó al trabajo realizado por algunos grupos.

#### **4.5. Instrumentos y procedimientos de recogida de datos**

Como ya he mencionado en el epígrafe anterior, la propuesta de intervención que hacemos es mediante la puesta en marcha de una UD de Expresión Corporal. La cual está dividida en varias sesiones. Cada sesión se repetirá cuatro veces en el caso de las clases de primero y segundo y dos veces en el caso de cuarto. Con dicha unidad trato de atender a los aspectos que se formulan a lo largo del marco teórico. También he planificado los métodos necesarios para la recogida de datos que me den la oportunidad de evaluar la propuesta de intervención.

Planificación de recursos respecto al alumnado

- Dar a conocer la propuesta que se pretende llevar a cabo y identificar los conocimientos previos de los que parte el alumnado para empezar a trabajar.
- Elección de actividades que ofrezcan un aprendizaje progresivo de la Expresión Corporal.
- Planificar estrategias de actuación para favorecer la exteriorización de sentimientos por parte del alumnado.
- Evaluación de los conocimientos del alumnado:
  - Conceptuales: durante toda la UD, especialmente en la sesión inicial y en la sesión de evaluación, donde todos participaran aportando su dominio sobre el tema.

- Procedimentales: mediante la observación directa en todas las sesiones y especialmente en la sesión de evaluación.
- Actitudinales: principalmente mediante la observación directa.

Planificación de la evaluación de la propuesta:

- Recogida de datos (cuantitativa y cualitativa) y la interpretación de los mismos con el fin de conocer los avances que ha obtenido el alumnado sobre el tema tratado.
  - Lluvia de ideas
  - Autoevaluación y feedback después de cada actividad nueva.
  - Cuestionario escrito a realizar en la sesión final.
  - Grupo de discusión entre 3-4 alumnos de cada curso.
- Análisis de las sesiones prácticas y de la intervención docente:
  - Observación propia, de los maestros del centro y de mi compañero de prácticas. De esta manera la recogida de datos aportará mayor fiabilidad al estudio.
  - Observador ocasional: Antonio Fraile como tutor de la UVa.

### **Instrumentos de recogida de datos:**

Como dato más fiable para llevar a cabo este trabajo, he considerado los resultados obtenidos por el cuestionario realizado a los alumnos. Para ello realice dos cuestionarios distintos, uno que iría dirigido al alumnado de primero y segundo y el otro a los alumnos/as de tercero y cuarto. Consideraré esta medida como la más apropiada por la amplia diferencia de comprensión que hay entre una edad y la otra. Aunque las preguntas que aparecen en el cuestionario de los alumnos del primer ciclo son las mismas que en el otro, pero formuladas de una manera más sencillas. A los alumnos del segundo ciclo añadí alguna pregunta para enriquecer el informe.

En este trabajo sólo analizaré las cuestiones relevantes a mi tema de estudio, ya que en el cuestionario original aparecen preguntas realizadas por mi compañero Marco para su TFG. Entre los dos acordamos realizar uno conjuntamente con el propósito de evitar ser repetitivos y no saturar a los niños. Podéis ver los cuestionarios completos en el apartado de Anexos, el 3 y 4.

A las preguntas que voy a enumerar a continuación, el alumnado las podía contestar marcando una de las siguientes opciones: Nada - Un poco - Bastante - Mucho.

**Las preguntas comunes en los dos cuestionarios son las siguientes:**

¿La expresión corporal te ha ayudado a reconocer diferentes emociones en otros compañeros?

¿Te hace sentir bien relacionarte con tu compañeros de manera distinta a la habitual (más contacto físico con masajes, bailar con todo el grupo, etc.)?

¿Tienes dificultades para bailar delante de tus compañeros?

¿Te gustan las actividades de colaborar con otros compañeros en los que ganáis todos?

¿Te has sentido importante cuando has participado en las actividades de expresión corporal?

**Las preguntas adicionales para los alumnos del segundo ciclo:**

¿Crees que estas clases te han ayudado a tener menos vergüenza y seguridad en ti mismo?

¿Crees que la expresión corporal te ha ayudado a reconocer o identificar los sentimientos propios y ajenos?

¿Has descubierto habilidades o miedos que no sabías que tenías?

¿Te ha gustado que, en esta UD de EC, no se trabaje la competición, sino la colaboración entre compañeros?

¿Te has sentido importante cuando has participado en las actividades de EC?

¿Crees que la expresión corporal te ha ayudado a expresar tus emociones?

## 5. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos a partir del cuestionario realizado con los alumnos. Como ya he comentado en el apartado anterior, cinco son comunes para los dos grupos y seis solamente hacen referencia a los alumnos de tercero y cuarto de educación primaria. A partir de los datos obtenidos he hallado la media y los porcentajes de alumnos que hay en cada caso en función de la edad y el género. Para hallar las medias he dado un valor numérico a cada opción que proponía en la encuesta. De esta manera:

Nada	1
Un poco	2
Bastante	3
mucho	4

### Tablas de los porcentajes realizada con las respuestas a las preguntas comunes en los dos cuestionarios:

Tabla 1. ¿La expresión corporal te ha ayudado a reconocer diferentes emociones en otros compañeros?

	6 años		7 años		8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	12	16	17	28	25	20	22	29	8	11	
Mucho	58,33	50,00	37,50	46,43	22,22	66,67	22,73	55,17	25,00	54,55	
Bastante	33,33	37,5	31,25	35,71	55,56	22,22	40,91	16,67	25,00	27,27	
Un poco	8,33	6,25	31,25	17,86	11,11	11,11	31,82	16,67	50,00	18,18	
Nada	0,00	6,25	0,00	0,00	11,11	0,00	4,55	0,00	0,00	0,00	
Media	3,50	3,31	3,06	3,29	2,89	3,56	2,82	3,45	2,75	3,36	3,19

Como observamos en la tabla 1, el valor que más se repite es Mucho en todos los casos excepto a los niños de 8 y 9 años que es Bastante y solamente el grupo de niños de 10 años ha manifestado que le ha ayudado Un poco. El valor de la media que se ha obtenido en esta pregunta ha sido 3,19.

Tabla 2. ¿Te hace sentir bien relacionarte con tu compañeros de manera distinta a la habitual (más contacto físico con masajes, bailar con todo el grupo, etc.)?

	6 años		7 años		8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	12	16	17	28	25	20	22	29	8	11	
Mucho	41,67	62,5	68,75	64,29	44,44	66,67	31,82	58,62	50,0	54,55	
Bastante	33,33	37,5	25,00	21,43	44,44	33,33	22,73	20,69	37,5	45,45	
Un poco	8,33	0,00	0,00	10,71	11,11	0,00	22,73	10,34	0,0	0,00	
Nada	16,66	0,00	0,00	3,57	0,00	0,00	18,18	0,00	12,5	0,00	
Media	2,92	3,63	3,50	3,46	3,33	3,67	2,59	3,17	3,25	2,00	3,15

En la tabla 2 donde se responde a la pregunta ¿te hace sentir bien relacionarte con tu compañeros de manera distinta a la habitual?, todos los grupos han contestado que Mucho con un porcentaje mucho mayor que las otras opciones. En el caso de los niños de 8 años el valor Mucho y Bastante se repite las mismas veces. La media obtenida para este valor es de 3,15.

Tabla 3. ¿Tienes dificultades para bailar delante de tus compañeros?

	6 años		7 años		8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	12	16	17	28	25	20	22	29	8	11	
Mucho	50,00	62,5	68,75	46,43	22,22	55,56	13,64	6,90	25,00	0,00	
Bastante	33,33	18,75	18,75	25,00	33,33	44,44	4,55	10,34	25,00	9,09	
Un poco	8,33	12,5	6,25	21,43	33,33	0,00	45,45	37,93	25,00	63,64	
Nada	8,33	0,00	6,25	7,14	11,11	0,00	36,36	44,83	25,00	27,27	
Media	3,08	3,31	3,44	3,11	2,56	3,56	1,82	1,79	2,50	1,82	2,69

En la tabla 3 observamos las respuestas a la pregunta de si tienen dificultades para bailar delante de sus compañeros. En esta pregunta he observado diferencias entre las distintas edades, aunque lo más llamativo es que los grupos de niños y niñas de 6 y 7 años, y las niñas de 8 han declarado que han tenido Muchas dificultades para bailar delante de sus compañeros, cuando yo he observado durante las sesiones que no ha sido así, lo que supongo que no han entendido la pregunta. En el caso de los niños de 8 años se han repetido como opciones más elegidas Un poco y Bastante. Para los niños de 9 años y las niñas de 10 años el valor que predomina es el de Un poco. Como caso

excepcional el de los niños de 10 años, en el que todos los valores tienen el mismo porcentaje. La media obtenida en esta pregunta es de 2,69.

Tabla 4. ¿Te gustan las actividades de colaborar con otros compañeros en las que ganáis todos?

	6 años		7 años		8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	12	16	17	28	25	20	22	29	8	11	
Mucho	83,33	75,00	87,50	82,14	66,67	77,78	40,91	68,97	37,50	90,91	
Bastante	8,33	25,00	6,25	14,29	33,33	22,22	36,36	20,69	37,50	0,00	
Un poco	0,00	0,00	0,00	3,57	0,00	0,00	18,18	6,90	12,50	9,09	
Nada	8,33	0,00	6,25	0,00	0,00	0,00	4,55	3,45	12,50	0,00	
Media	3,67	3,75	3,69	3,79	3,67	3,78	3,14	3,52	2,88	3,82	3,57

La tabla 4 presenta datos muy homogéneos, todos los grupos de alumnos han elegido por mayoría la opción Mucho, excepto el grupo de niños de 10 años que comparte valor junto con Bastante. La media de esta pregunta es de 3,57.

Tabla 5. ¿Te has sentido importante cuando has participado en las actividades de expresión corporal?

	6 años		7 años		8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	12	16	17	28	25	20	22	29	8	11	
Mucho	75,00	71,87	75,00	64,29	46,86	33,33	22,73	37,93	25,00	36,36	
Bastante	25,00	18,75	18,75	28,57	25,00	33,33	45,45	31,03	25,00	36,36	
Un poco	0,00	6,25	0,00	7,14	12,50	33,33	27,27	24,14	37,50	18,18	
Nada	0,00	3,13	6,25	0,00	15,63	0,00	4,55	6,90	12,50	9,09	
Media	3,75	3,44	3,31	3,57	2,88	3,00	2,86	2,97	2,63	3,00	3,14

En la tabla 5 los niños y niñas de 6 y 7 años, junto con los niños de 8, las niñas de 9 y 10 consideran que se han sentido muy importantes. Las niñas de 8 años responden por igual a las opciones de Mucho, bastante y Un poco. Los niños 9 optan por la respuesta Bastante como la más elegida y los de 10 años por Un poco. Las niñas de 10 años de debaten entre Mucho y Bastante como las opciones más votadas. La media total a esta pregunta es de 3,14.

**Las preguntas adicionales para los alumnos del segundo ciclo:**

Tabla 6. ¿Crees que estas clases te han ayudado a tener menos vergüenza y más seguridad en ti mismo?

	8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	16	12	22	29	8	11	
Mucho	37,50	41,67	27,27	60,34	12,50	72,73	
Bastante	31,25	41,67	50,00	31,03	50,00	18,18	
Un poco	25,00	16,67	13,64	3,45	12,50	9,09	
Nada	6,25	0,00	9,09	5,18	25,00	0,00	
Media	3,00	3,25	2,95	3,38	2,50	3,64	3,13

En la tabla 6 observamos que los tres grupos de niñas, y los niños de 8 años, creen que estas clases les han ayudado Mucho a tener menos vergüenza y más seguridad en sí mismos. Para los niños de 9 y 10 años sólo les ha ayudado Bastante. La media a esta cuestión es de 3,13.

Tabla 7. ¿Crees que la expresión corporal te ha ayudado a reconocer o identificar los sentimientos propios y ajenos?

	8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	16	12	22	29	8	11	
Mucho	31,25	58,33	31,81	53,44	12,50	54,55	
Bastante	37,50	16,67	40,91	34,48	37,50	36,36	
Un poco	25,00	25,00	22,73	10,34	37,50	9,09	
Nada	6,25	0,00	4,54	1,73	12,50	0,00	
Media	2,94	3,33	2,77	3,31	2,50	3,45	3,07

En la tabla 7 las niñas han considerado Mucho como la opción más elegida. Los niños respondieron que Bastante, excepto los de 10 años que comparten el porcentaje más altos valores de Bastante con Un poco. La media global a esta pregunta es de 3,07.

Tabla 8. ¿Has descubierto habilidades o miedos que no sabías que tenías?

	8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	16	12	22	29	8	11	
Mucho	37,50	8,33	18,18	39,65	0,0	36,36	
Bastante	31,25	58,33	18,18	20,69	50,0	36,36	
Un poco	12,50	33,33	31,82	20,69	12,5	18,18	
Nada	18,75	0,00	31,82	18,97	37,5	9,09	
Media	2,56	2,75	2,23	2,72	2,13	3,00	2,55

La tabla 8 no deja clara ninguna opción como la más predominante. El valor Mucho se repite en los niños de 8 años y las niñas de 9. El valor Bastante es el elegido mayoritariamente por las niñas de 8 años y los niños de 10. Las niñas de 10 años empata el porcentaje de los valores Mucho y Bastante, y en el caso de los niños de 9 años en empate es entre Un poco y Nada. Todo esto nos da una media de 2,55.

Tabla 9. ¿Te ha gustado que, en esta Unidad Didáctica de Expresión Corporal, no se trabaje la competición, sino la colaboración entre compañeros?

	8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	16	12	22	29	8	11	
Mucho	59,38	50,00	40,91	71,69	43,75	90,91	
Bastante	12,50	16,67	36,36	20,69	37,5	0,00	
Un poco	18,75	33,33	18,18	6,90	12,5	9,09	
Nada	9,37	0,00	4,55	1,73	6,25	0,00	
Media	2,69	3,17	3,14	3,52	2,88	3,83	3,29

En la tabla 9 hay unanimidad entre todos los grupos encuestados. Todos han elegido como la opción más valorada Mucho. Cabe destacar el caso de las niñas de 10 años que han elegido esta opción más del 90%. La media final obtenida es de 3,29.

Tabla 10. ¿Te has sentido importante cuando has participado en las actividades de EC?

	8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	16	12	22	29	8	11	
Mucho	46,87	33,33	22,73	39,65	25,0	36,36	
Bastante	25,00	33,33	45,45	31,03	25,0	36,36	
Un poco	12,50	33,33	27,27	24,14	37,5	18,18	
Nada	15,63	0,00	4,55	5,18	12,5	9,09	
Media	2,88	3,00	2,86	2,97	2,63	3,00	2,89

La tabla 10, ha obtenido respuestas dispares. Los niños de 8 años y las niñas de 9 han considerado Mucho como la opción más elegida. Los niños de 9 escogieron Bastante y los de 10 Un poco. Las niñas de 8 años solamente eligen las opciones de Un poco, Bastante y Mucho, y lo hacen repitiendo porcentaje en los tres casos. Por ultimo, las niñas de 10 años eligen por igual las opciones de Mucho y Bastante. La media global de esta pregunta es de 2,89.

Tabla 11. ¿Crees que la expresión corporal te ha ayudado a expresar tus emociones?

	8 años		9 años		10 años		
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	
Total	16	12	22	29	8	11	
Mucho	43,75	58,33	27,27	58,62	37,5	36,36	
Bastante	37,50	33,33	54,55	34,48	50,0	54,55	
Un poco	18,75	8,33	18,18	6,90	12,5	0,00	
Nada	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	9,09	
Media	3,25	3,50	3,09	3,52	3,25	3,18	3,31

La tabla 11, que hace referencia a la última cuestión analizada, obtiene un empate entre los valores Mucho (niños y niñas de 8 años y niñas de 9) y Bastante (niños de 9 y niños y niñas de 10 años). La media que se adquiere a partir de los valores obtenidos es de 3,31.

Por último, destacar que a partir de los datos obtenidos queda demostrado que a estas edades no hay diferencias significativas en cuanto al género, a la hora de realizar actividades de expresión corporal ni en los beneficios que aporta a los escolares. Las

niñas mayoritariamente han dado la puntuación más alta (Mucho) en todas las edades, y las respuestas de los niños han oscilado, por lo general, entre el Mucho y el Bastante. En cuanto a las edades si he observado, tanto en niños como en niñas, que los más pequeños (6-7 años) dan dado siempre la puntuación más alta, al igual que las niñas de 10 años. Por otro lado, el grupo que ha manifestado peores resultados, en la mayoría de las cuestiones, en cuanto a los beneficios obtenidos gracias a esta propuesta de intervención, ha sido el de los niños de 8 años.

Por otra parte, también se pueden revisar las observaciones de cada sesión, junto con las reformulaciones llevadas a cabo después de las pertinentes modificaciones realizadas, tras analizar las dificultades observadas durante la puesta en práctica, que están incluidas dentro de las Unidades Didácticas que adjunto en los Anexos 1 y 2. En las cuales se observa que los alumno alcanzan los objetivos fijados para cada sesión, las dificultades que han tenido y como se como se han solventado.

Por último, en el apartado de Anexos número 5, encontramos las evaluaciones llevadas a cabo durante la puesta en práctica de la unidad didáctica objeto de estudio de este trabajo. Donde se ve detalladamente los resultados y calificaciones que obtuvieron los escolares. En el siguiente anexo, el anexo 6, quedan reflejadas las respuestas que dieron los alumnos seleccionados para la realizar el grupo de discusión. No he querido analizarlo ni darle demasiada importancia dentro del cuerpo del trabajo porque creo que no aporta nada nuevo al estudio. Desde mi punto de vista, los alumnos eran demasiado pequeños, o no supimos hacer (el profesor y yo) una buena elección entre los escolares. No obstante, como es una parte de los instrumentos del recogida de datos llevados a cabo, lo adjunto en Anexos.

## **6. DISCUSIÓN**

Tras mostrar los resultados obtenidos realizaré una valoración global de los diferentes aspectos que se han tenido en cuenta para la puesta en práctica de la unidad didáctica de expresión corporal propuesta en este TFG.

Partiendo del objetivo del estudio, sobre la importancia que tiene la expresión corporal para favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional, favoreciendo de esta manera la formación integral del alumnado de educación primaria. Intentaré justificarlo regresando a algunas temáticas y definiciones que hemos ido viendo a lo largo del trabajo, especialmente en el marco teórico, buscando la relación con los resultados obtenidos tanto en la evaluación como en los cuestionarios.

Como podemos observar en los resultados obtenidos a partir de las calificaciones de clase y la evaluación realizada, muy pocos escolares no han sabido expresar sentimientos básicos a través de los rasgos faciales y menos todavía, han sido los alumnos que no fueron capaces de reconocer las emociones que imitaban sus compañeros. Por lo tanto, puedo decir que en relación a la teoría de Charles Darwin en la que diferencia las emociones entre innatas y adquiridas, que los alumnos de educación primaria conocen, expresan y reconocer estos dos tipos de emociones en ellos mismos y en los demás. Los primarios, al ser innatos, son sentimientos con los que nacemos pero que son necesarios educar y saber manejar, para no sucumbir al mero hecho de satisfacer un deseo primario. Por ese motivo es por lo que entra en juego la educación emocional, que nos ayuda a reconocer y moderar nuestro comportamiento ante la triada de deseos instintivos (defensivo, ofensivo y nutricional).

El alumnado que ha sido protagonista de esta propuesta de intervención conoce y diferencia entre emociones positivas y emociones negativas, clasificación que defienden Bárbara Fredrickson (2009) y Jacobo Reyes (2009) entre otros. Son capaces de transmitir lo que sienten, diferenciando entre si les hace sentir bien o por el contrario, perjudican su estado de ánimo. Sin embargo, sólo los alumnos mayores de 8 o 9 años han sido capaces de reconocer esos mismos sentimientos en otras personas (a través de escenificaciones).

## **6.1. Cumplimiento de los objetivos planteados del TFG**

Desde un primer momento tenía claro lo que pretendía hacer en este TFG, pero quizás fue la falta de experiencia la que guió inicialmente mi camino. Hubo varios momentos en los que no sabía qué hacer ni cómo enfocar mi trabajo, no por la elección de actividades o secuenciación de sesiones, sino porque no estaba segura si con ello realmente mejoraba su inteligencia emocional. Es decir, yo era capaz de observar las mejoras que se producían a nivel corporal; como desplazarse al ritmo de la música, representar acciones cotidianas; o también, si eran capaces reconocer emociones en otras personas. Pero como podía saber si realmente estaba siendo beneficioso para las pretensiones que había depositado en mi trabajo. En ese momento recordé la definición de Learreta (2000), que dejé reflejada en el apartado de Fundamentación Teoría, en la que viene a decir que la Expresión Corporal en sí misma es un contenido que desarrolla la dimensión motriz del sujeto en íntima relación con la dimensión socio-afectiva. Por lo que hice de esta afirmación mi guía y confié en que realmente estuviera generando una mejora en su inteligencia emocional. Para ello recalqué a diario, incluso varias veces en la misma sesión, lo que íbamos trabajando, haciéndoles partícipes del feedback y animándolos a compartir su autoevaluación con el resto de compañeros. Quería conseguir, a base de incidir, que fueran capaces de reflexionar y reconocer sus propios sentimientos y los de otros compañeros.

### **Generales:**

- **Analizar la trascendencia que tiene la expresión corporal en el desarrollo de la inteligencia emocional en el alumnado de primero, segundo, tercero y cuarto de EP, a través de una intervención educativa.** Como ya he mencionado en varias ocasiones, haciendo referencia a Learreta (2000), la expresión corporal por sí misma es capaz de desarrollar la dimensión afectivo-social de las personas. Si además, contemplamos otros datos reflejados en la revisión bibliográfica podría concluir que teóricamente ofrece muchas posibilidades. Pero en la práctica es más difícil demostrarlo, porque es algo interno del niño que no se puede observar. En este estudio atendemos a dos aspectos para analizar la trascendencia; uno, los resultados obtenidos a partir de

la observaciones y calificaciones de aula y dos, a los datos recogidos de la encuesta. Y podemos concluir en que efectivamente ha habido un aumento en la inteligencia emocional.

- **Considerar las posibilidades e implicaciones de la expresión corporal en la formación integral del alumnado de EP.** Numerosos documentos defienden que la EC favorece el desarrollo integral de la persona ya que aporta múltiples beneficio, como ayudar a desarrollar habilidades motrices, sociales, afectivas, desarrollar el autoconcepto, la autoestima, la empatía, entre otros.

### **Específicos:**

- **Diseñar, llevar a la práctica y evaluar una intervención docente en el área de educación física tratando la expresión corporal como un elemento que favorece el desarrollo de la inteligencia emocional.** En el apartado de Anexos 1,2 y 5 se puede observar el diseño de la propuesta didáctica llevada a cabo, las modificaciones de mejora realizadas para las sesiones y la evaluación realizada a los alumnos.
- **Proponer actividades que favorezcan la relación interpersonal del alumnado.** Igual que en objetivo anterior, queda todo reflejado en el apartado de anexos. Como ejemplo voy a mencionar alguna actividad realizada. El ejercicio “el palo mareado” donde varios alumnos, formando un pequeño círculo y en su interior se situado otro compañero con los ojos vendados, tienen que balancearle sin dejarle caer. Este ejercicio desarrolla la confianza en los demás, el ser responsable de otra persona, el trabajo colaborativo, etc.
- **Desarrollar un clima de trabajo que fomente la confianza y autoestima del alumnado.** Para lograr este objetivo he procurado hacer protagonistas a todos y cada uno de los alumnos/as en algún momento. Podía ser cuando explicaban su autoevaluación al resto o para hacer los grupos de trabajo de cada sesión, etc. También he procurado que todo el alumnado realizara todas las actividades en diferentes roles que hubiera.

## **7. CONCLUSIONES**

Gracias al trabajo realizado con mi propuesta de intervención he obtenido los siguientes resultados, expresados por los escolares:

- Los alumnos han reconocido que la expresión corporal les ha ayudado mucho a reconocer emociones en otros compañeros, con un 3,19 sobre 4.
- La gran mayoría de los alumnos encuestados ha reconocido que se han sentido mejor en las relaciones con los compañeros que se han dado en estas sesiones.
- Un poco más de la mitad de los escolares han reconocido tener dificultades para bailar delante de sus compañeros.
- La media de alumnos que han reconocido que les gustan los ejercicios de colabora ha sido del 3,57 sobre 4.
- La mayoría de los alumnos se han sentido importante durante estas sesiones. Sobre todo los alumnos y alumnas de primero y segundo curso de EP.
- La mayoría ha reconocido que estas clases les han ayudado a tener menos vergüenza.
- Casi todos los alumnos creen que la EC les ha ayudado a reconocer sentimientos ajenos y propios.
- La mayoría de los alumnos consideran que han descubierto habilidades o miedos que no sabían que tuvieran.
- Los alumnos reconocen que les gusta que en EC no se trabaje la competición. Sobre todo las niñas de 10 años, que votaron esta opción más del 90%
- Los escolares han manifestado que se han sentido bastante importante durante estas sesiones de EC.
- Para la mayoría de los alumnos la EC les ha ayudado a expresar sus emociones.

Gracias a estas conclusiones puedo afirmar que las pretensiones de mi estudio han sido resueltas satisfactoriamente.

A lo largo del trabajo vengo recalcando la importancia que tiene la educación emocional en la vida cotidiana; y la influencia, que sin darnos cuenta, ejerce sobre nosotros. Es importante considerar cómo nos perjudica o beneficia cuando somos capaces o no de proyectar esas emociones hacia algo productivo, por ejemplo mejorando las habilidades sociales o afrontando un infortunio como un nuevo reto, etc.

Pero estas habilidades no son innatas en el ser humano, por lo tanto queda patente la importancia de una pronta estimulación en la educación de las emociones en edades tempranas.

Creo que ha quedado reflejado, a través de la fundamentación teórica, de la intervención didáctica propuesta y con el análisis de los resultados obtenidos, que realmente es importante trabajar este tipo de conocimientos ya que ayudan a la formación integral del alumnado. Lo que le beneficiará durante toda la vida.

Como señalo anteriormente en este mismo trabajo, queda demostrado la relación que existe entre la práctica de la expresión corporal y los beneficios que genera en la inteligencia emocional. Pero aparte de este enfoque, que es el pilar principal de mi estudio, he podido observar y recoger datos del alumnado, en el que expresan, casi unánimemente, que se han sentido bien en estas sesiones, que les gusta jugar y relacionarse dejando de lado la competitividad, que se han sentido importante y han superado miedos y vergüenzas que tenían antes de empezar. Con esto quiero ampliar la trascendencia y riqueza que aporta la expresión corporal. Creo que es la gran marginada en muchas programaciones docentes de Educación Física, a pesar de tener un papel importante tanto en el currículo anterior como en el currículo actual y de proporcionar numerosos beneficios a los escolares. Muchos de los profesores actuales rechazan este contenido alegando que les falta formación para llevarlo a cabo. Por suerte, los futuros docentes podemos cambiar este hecho y convertir la expresión corporal en un pilar importante de la educación física.

Creo que este trabajo ha alcanzado las expectativas que tenía depositadas en él. Es cierto que he observado carencias durante el proceso de realización del mismo; he echado en falta que mi objetivo del estudio no pudiese ser visible para confiar ciegamente en los resultados, pero a pesar de ello estoy satisfecha con el resultado. He comprobado que las observaciones y valoraciones que había realizado en clase concuerdan con los resultados del cuestionario y fundamentación teórica.

Y para concluir este trabajo citaré las palabras que dijo Carlos, uno de los maestros con los que lleve a cabo esta propuesta de intervención, ante una disputa entre varios compañeros: “aquí venimos a trabajar la Educación Física, lo física por supuesto pero la

educación va primero, no lo olvidéis”. Estas simples palabras creo que representan perfectamente la esencia de un buen docente de educación física.

## 8. REFERENCIAS

Abarca, M. (2003). *La educación emocional en la Educación Primaria: Currículo y práctica* (Tesis doctoral). Recuperado el 3/ Junio/ 2015 en: [http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC\\_PRIMERA\\_PARTE.pdf;jsessionid=A928DA449447054FD947F0054A589B2B.tdx1?sequence=2](http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC_PRIMERA_PARTE.pdf;jsessionid=A928DA449447054FD947F0054A589B2B.tdx1?sequence=2)

Álvaz, M. (2012). *¿Cuáles son las emociones positivas?*. Recuperado el 22/06/2015 en: <http://psicologiapositivauruguay.com/2012/07/01/cuales-son-las-emociones-positivas/>

ANPE (2015). *Publicado el currículo de primaria de Castilla y León*. Recuperado 28/06/2015 en: <http://www.anpecyl.com/news/view/75-legislacion/8940-publicado-el-curriculo-de-primaria-en-castilla-y-leon>

Cuerpo de maestros (2006). *Educación física, temario*. Sevilla: Editorial MAD, S.L.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. (s.f.). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Recuperado el 25/06/2015 en [http://www.asociacionaccent.com/informa/textosdeestudio/text\\_habilidades\\_sociales\\_inteligencia\\_emocional.pdf](http://www.asociacionaccent.com/informa/textosdeestudio/text_habilidades_sociales_inteligencia_emocional.pdf)

González, M.P., Barrull, E., Pons, C. y Marteles, P. (1998). *¿Qué es la emoción?*. Recuperado el 18/06/2015 en: [http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que\\_es\\_la\\_emocion.htm](http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm)

Marrodán, A. (2013). *¿Qué sabes de Emociones Primarias y Secundarias?*. Recuperado el 15/06/2015 en: <https://asunmarrodan.wordpress.com/2013/02/01/que-sabes-de-emociones-primarias-y-secundarias/>

Moreno, J. R. (s.f.). *Desarrollo personal y profesional*. Recuperado el 28/abril/2015 en: [https://en.wikipedia.org/wiki/Les\\_Greenberg](https://en.wikipedia.org/wiki/Les_Greenberg)

Reyes, J. (2009). *Las emociones*. Recuperado el 13/06/2015 en: <https://jacoboreyesmartos.wordpress.com/2009/10/27/las-emociones/>

Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. Recuperado el 3/02/2015 en [http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)

Vecina, M. L. Jiménez (2006). *Emociones positivas*. Recuperado el 21/06/2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1417553>

Weinsinger, H. (n.d.). *Las emociones primarias y secundarias*. Recuperado el 15/06/2015 en: <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/lasemocionesysecundarios.htm>

Wikipedia (s.f.). *Robert Plutchik*. Recuperado el 28/04/2015 en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Robert\\_Plutchik](https://es.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik)



<p>Después cambio de roles. Variante: cuando la escultura esté terminada los compañeros tienen que intentar adivinar que está representando.</p> <p>- <b>Representa la situación:</b> Cada grupo deberá sacar un papel de la cesta en el que está escrito una situación concreta que deberán representar. Tendrán unos cinco minutos para pensar como lo van a llevar a cabo. Por último cada grupo hará la representación y los compañeros deberán de intentar adivinar a que se refieren.</p>	<p>Grupos de 5 ó 6</p>		<p>15´</p>
---	------------------------	---	------------

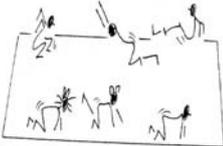
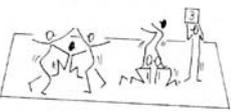
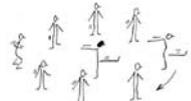
VUELTA A LA CALMA			
Título/Descripción	Agrupamientos	Esquema	
<p>- Relajación con música, tumbados en el suelo.</p>	<p>Todo el grupo</p>		<p>5´</p>

OBSERVACIONES	
<p>Sesión</p>	<p>Los alumnos no estaban preparados a la hora correspondiente, cuando he empezado a explicar lo que íbamos a trabajar habían pasado ya 15 minutos, desde el inicio de la sesión. Por lo tanto, no ha dado tiempo a hacer todas las actividades que habíamos preparado. He suprimido el ejercicio de “representa la situación” y la relajación porque no daba tiempo.</p> <p>El ejercicio de “El espejo” ha funcionado bastante bien, aunque solamente una pareja se ha desplazado, los demás que han quedado fijos en un sitio.</p> <p>El ejercicio de “El escultor” les ha costado entenderle un poco más, el ejercicio consistía en que el escultor moldeara al compañero, únicamente utilizando el cuerpo, he tenido que repetir a varias parejas que no consistía en decir cómo se tenía que poner el compañero, sino que era él el que tenía que “crear” la estatua a su gusto. Otro inconveniente de este ejercicio, o por lo menos con este grupo, es que tardan mucho tiempo en pensar que es lo que quieren hacer, quizás tendría que darles más pautas para limitarles las posibilidades y se centren en algo concreto.</p>

PRIMERA SESIÓN B	1ºB. Loreto Juncal		Fecha:	7/04/2015
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute	
SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la UD</li> <li>- Nos presentamos con diferentes partes del cuerpo</li> <li>- El espejo</li> <li>- El escultor</li> <li>- Representa la situación.</li> <li>- Relajación</li> </ul>			
OBSERVACIONES	<p>Esta sesión se ha ajustado bastante mejor al horario programado. Se han realizado todas las actividades.</p> <p>En la actividad de “Presentarnos con diferentes partes del cuerpo”, muchos alumnos no escribían su nombre con la parte del cuerpo que les decía, simplemente la movían. Algunas veces les mandaba repetirlo a varios alumnos para que lo hicieran correctamente, pero la siguiente vez volvían a hacerlo mal. El ejercicio se ha hecho un poco pesado, por tener que parar y repetir la misma corrección varias veces.</p> <p>En “El espejo” les he dicho que se podían mover por todo el gimnasio o quedarse en un lugar fijo. Muchos se han desplazado bailando, a cuadrupedia, arrastrándose, el ejercicio ha sido más completo que en la primera sesión. En una segunda parte de este ejercicio, les he dicho que se sentaran uno enfrente del otro y únicamente podían realizar gestos faciales.</p> <p>La actividad de “El escultor” la he llevado a cabo marcando las mismas pautas que con el grupo anterior. Aunque tenía preparados varios temas para que hicieran las esculturas, no se las he querido decir hasta comprobar, que al igual que el grupo anterior, necesitan una ayuda para activar su imaginación. Quizás el hecho de haber dado más ejemplos haya sido la diferencia, pero con este grupo no han sido necesarias estas pautas.</p> <p>“Representa la situación”, esta actividad les ha gustado mucho. Eran situaciones muy conocidas por ellos, lo que les ha facilitado su representación. Han estado participativos tanto cuando les tocaba actuar como observar, porque ya que tenían que adivinar que es lo que estaban haciendo los compañeros.</p> <p>La “Relajación” se ha quedado un poco escasa de tiempo, me hubiera gustado tener más tiempo, para que realmente todos se relajaran.</p>			

<b>PRIMERA SESIÓN C</b>		2ºA. Loreto Juncal		Fecha:	7/04/2015
Realizada por	Marco Matute	Observada por	Sonia García		
<b>SESIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la UD</li> <li>- Saludos con diferentes partes del cuerpo</li> <li>- El espejo</li> <li>- El escultor</li> <li>- Representa la situación.</li> <li>- Relajación</li> </ul>				
<b>OBSERVACIONES</b>	<p>La sesión no se ha ajustado del todo bien al tiempo ya que hemos bajado un poco tarde. Por este motivo he tenido que suprimir el último juego “representa la situación” y dejarlo para las sesiones siguientes. En general la sesión a salido de forma satisfactoria y los niños se han comportado bien, exceptuando pequeños murmullos en alguna de las explicaciones llevadas a cabo.</p>				

<b>PRIMERA SESIÓN D</b>		2ºB. Loreto Juncal		Fecha:	9/04/2015
Realizada por	Marco Matute	Observada por	Sonia García		
<b>SESIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la UD</li> <li>- Saludos con diferentes partes del cuerpo</li> <li>- El espejo</li> <li>- El escultor</li> <li>- Representa la situación.</li> <li>- Relajación</li> </ul>				
<b>OBSERVACIONES</b>	<p>En el ejercicio de “Los saludos” al desplazarse con la música, he observado que hay un exceso de movimientos incontrolados por parte de la gran mayoría del alumnado. En el resto de ejercicios les han realizado como les había indicado por lo que no he observado ninguna anomalía en su cumplimiento, que haga falta ser mencionada.</p>				

Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal	
Grupo	1º B	Sesión	Segunda A	Fecha 8/04/2015
Maestro titular	Loreto Junquera Tovar			
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute	
Instalación	Sala de psicomotricidad			
Material	Música, reproductor, folios.			
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Representar movimientos y sonidos característicos de los animales.</li> <li>2. Representar e identificar diferentes emociones.</li> <li>3. Ejecutar movimientos al ritmo de la música</li> <li>4. Crear objetos a partir del cuerpo</li> <li>5. Coordinarse con otros compañeros</li> <li>6. Transmitir tranquilidad al compañero a través del masaje</li> </ol>			
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>				Tiempo
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>				
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema	
<p>- <b>Bicholandia.</b> El profesor narra un cuento y los alumnos imitan a los animales que se nombran en él.          “Erase una vez el reino de Bicholandia donde habitan toda clase de bichos. Tenía muchas casas llenas de gatos para ahuyentar a los ratones y en cada puerta había un perro guardián. Había muchos caballos que relinchaban y en los que cabalgaba el principito. Un día el principito se encontró con una rana que croaba y saltaba por el valle. Principito, si das un beso me convertiré en el animal que tú quieras. Toma. Quiero que seas una gallina.”          * No en un león, culebra, cangrejo, mono, gorila tigre, paloma, mariposa, etc.</p>		Todos el grupo		10´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>				
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema	
<p>- <b>La manada:</b> se divide un papel en tantos trozos como jugadores haya y se escribe el nombre de una misma emoción en dos o más trozos de papel. Los trozos se mezclan y cada jugador coge uno, mirando que emoción le ha tocado y manteniéndolo en secreto. el profesor recoge los trozos de la cartulina y da una señal. En ese momento todos los jugadores imitaran el comportamiento que les haya tocado, tratando de localizar a su pareja. Durante todo el juego no se puede hablar. Se termina cuando todos se han encontrado.</p>		Grupos de 5-6 personas		15´
<p>- <b>Sigue al bailarín.</b> Todos formarán un círculo menos uno que estará dentro moviéndose y bailando al ritmo de la música y los demás le imitaran. Cuando él quiera podrá ocupar el lugar de otro compañero invirtiéndose los papeles. Todos los alumnos pasaran una vez por el</p>		Parejas		10´

centro.  - <b>Representación de figuras entre compañeros.</b> Se desplazarán por el espacio al ritmo de la música, cuando ésta se pare el profesor dirá un número de personas que se tiene que agrupar y el objeto que tienen que representar. Ejemplo: “4, número”; 6, casa”; 3, silla”; “2, animal”; etc.	Todo el grupo		10´
---	---------------	---	-----

### VUELTA A LA CALMA

Título/Descripción	Agrupamientos	Esquema	
- <b>Los masajes:</b> uno de la pareja se tumbara decúbito prono en el suelo y el compañero le masajeará comenzando por los hombros y brazos para terminar masajeadando las piernas. Se repartirá una pelota a cada pareja para que realice el masaje con ella o con las manos.	Parejas		10´

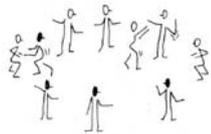
### OBSERVACIONES

Sesión	<p>No ha habido ningún problema con esta sesión, se ha realizado como estaba programada. El ejercicio de “Bicholandia” les ha gustado mucho, se han mostrado muy participativos y han respetado las normas que les había marcado. No estaba segura si iba a funcionar o no esta actividad porque los alumnos iban a estar moviéndose por todo el espacio e imitando al animal que les iba indicando, y no estaba segura de si con el sonido del pandero sería suficiente para que se parasen y escucharan las siguientes instrucciones.</p> <p>“La manada”, me hubiera gustado que no hablaran para preguntarse por la emoción que estaban representando, creo que tenían miedo a equivocarse de grupo y por eso necesitaban una confirmación oral de si pertenecían o no a ese grupo. A varios de los que no les había dado tiempo a agruparse les ha costado encontrar a sus compañeros. Les he dicho que se colocaran en círculo y por grupos expresaran las emociones, de esta manera si han conseguido identificarse con su grupo.</p> <p>“Sigue al bailarín” los primeros que han salido al centro estaban más retraídos, y algunos no querían hacer nada, he tenido que insistir un par de veces diciendo que iban a salir todos para que empezaran a desinhibirse. Muy pocos han conseguido seguir el ritmo de la música con sus movimientos.</p> <p>La actividad de “Representación de figuras” les ha resultado más compleja de lo que esperaba, cuando decía la figura que tenían que representar se quedaban mirándose por si a alguien se le ocurría como hacerlo. He tenido que dar muchas pautas para que lo realizaran. Además cuando les decía el número de personas por grupo, se agrupaban y no escuchaban la segunda parte del ejercicio.</p> <p>“Los masajes”, aunque les ha costado estar en silencio, una vez conseguido se han tranquilizado y han conseguido relajarse y disfrutar, tanto de dar como de recibir el masaje.</p>
--------	--

Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute
SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bicholandia.</li> <li>- <b>La manada.</b> Una vez realizado el ejercicio, nos colocamos en círculo con los compañeros de nuestra misma emoción. Cada grupo realizara los gestos que representen su emoción y un alumno o varios tendrán que decir de que sentimiento se trata, (se intentará elegir a los alumnos que hayan mostrado más dificultad para ejecutar el ejercicio).</li> <li>- Sigue al bailarín</li> <li>- Representación de figuras entre compañeros.</li> <li>- Los masajes</li> </ul>		
OBSERVACIONES	<p>No ha habido nada destacable en esta sesión respecto a las dos anteriores. La única diferencia ha sido en el ejercicio de “Representación de figuras”, ya que me sugirió Marco que dijera que figura tenían que representar antes de decir el número de personas que se tenían que agrupar. De esta manera han prestado atención durante todas las indicaciones, y no lo he tenido que repetir en ninguna ocasión.</p> <p>En la actividad de “Sigue al bailarín”, muchos no han intentado seguir el ritmo, solamente se revolcaban por el suelo intentando imitar un baile de breakdance.</p>		

SEGUNDA SESIÓN B	1ºA. Jesús García Vela	Fecha:	8/04/2015
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute
SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bicholandia</li> <li>- Sigue al bailarín</li> <li>- Representa la situación. <u>Actividad de la primera sesión.</u></li> <li>- Los masajes</li> </ul>		
OBSERVACIONES	<p>Como el día anterior no dio tiempo a realizar todas las actividades programadas para la sesión, las he llevado a cabo hoy.</p> <p>Las actividades de Bicholandia y Sigue al bailarín, han tenido los mismos resultados que con el otro grupo, en las dos actividades se les veía motivados y disfrutando, además se han expresado a través del cuerpo sin apenas hablar, aunque en la de Bicholandia si que han utilizado un lenguaje sonoro.</p> <p>La actividad de “Representa la situación” la han realizado muy bien, han querido trabajar con materiales del gimnasio y han sido muy expresivos. Casi todos los grupos han realizado una secuencia de la situación que les había tocado, durante más de un minuto. Han sido muy creativos.</p> <p>Los masajes les ha gustado mucho, son niños que están muy acostumbrados a trabajar la relajación, con Jesús lo deben de hacer a menudo, y en cuando les he apagado las luces se han callado y apenas a unos pocos les he tenido que llamar la atención por hablar.</p>		

SEGUNDA SESIÓN D		2ºA. Loreto Juncal		Fecha:	13/04/2015
Realizada por	Sonia García		Observada por	Marco Matute	
SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bicholandia.</li> <li>- La manada</li> <li>- Sigue al bailarín</li> <li>- Representación de figuras entre compañeros.</li> <li>- Los masajes</li> </ul>				
OBSERVACIONES	<p>Al igual que con el grupo anterior, 2ºB, en la actividad de “Sigue al bailarín” muchos se han tirado al suelo a hacer volteretas, giros, etc. Sin intentar seguir el ritmo. En los dos segundos he observado una gran diferencia, en este ejercicio, entre chicos y chicas. Los chicos se imitaban unos a otros, repitiendo lo que habían hecho los anteriores, sin fijarse en la música. Las chicas, sin embargo, hacían lo que mejor se las daba o algún paso de baile que ya conocían, aunque no tuviera relación con la música que estaba sonando. Pero intentaban hacer algo diferente al resto.</p> <p>En el ejercicio de “Representación de figuras” he empezado con agrupaciones pequeñas para acabar toda la clase haciendo un ciempiés, pero no han sabido hacerlo y se han tirado al suelo haciendo un montón. He tenido que parar el ejercicio para que no se hicieran daño.</p>				

Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal		
Grupo	1ºA	Sesión	Tercera A	Fecha	10/04/2015
Maestro titular	Jesús García Vela				
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute		
Instalación	Sala de psicomotricidad				
Material	Música, reproductor, pañuelos, una pica, unas botellas de plástico				
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Representar con el cuerpo movimientos específicos (de robots, zombis, animales, etc.)</li> <li>2. Moverse al ritmo de la música, uno sólo, en parejas y/o en grupos.</li> <li>3. Utilizar la expresividad facial con el objetivo de hacer reír al compañero.</li> <li>4. Controlar las emociones a través de la expresión facial.</li> <li>5. Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo a través de la relajación y respiración.</li> </ol>				
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>					Tiempo
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Los brujos.</b> Dos o tres «brujos» son los perseguidores, en oposición al resto de los jugadores. Cuando los brujos tocan a un jugador, éste se convierte en un «robot»; podrá desplazarse pero con movimientos secos, característicos de los robots: desplazamientos bruscos, y en direcciones muy variadas (cuantas más, mejor). Los robots se convierten en ayudantes de los brujos y podrán dificultar el paso de los otros jugadores, pero sin tocarles, para facilitar que los brujos les pillen. El juego se acabará cuando todos los jugadores hayan sido transformados en robots. También se podrán transformar en zombis, animales, en árboles, etc.</li> </ul>		Todos el grupo			15´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La manada. <u>Actividad de la sesión anterior.</u></li> <li>- Representación de figuras entre compañeros. <u>Actividad de la sesión anterior.</u></li> <li>- <b>Ritual de la lluvia.</b> Cada grupo se colocará en círculo rodeando una botella. Mientras suena la música tendrán que ir bailando o moviéndose imitando la danza de la lluvia de una tribu indígena.</li> </ul>		<p>Todo el grupo</p> <p>Todo el grupo.</p> <p>Grupos de 5-6 personas</p>			<p>10´</p> <p>10´</p> <p>10´</p>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Relajación:</b> todos tumbados decúbito supino por el suelo, con las manos apoyadas en el estomago.</li> </ul>		Todo el grupo			15´
<b>OBSERVACIONES</b>					
Sesión					

No conocían la actividad de “Los brujos”, pero les resultaba parecida a otra a lo que juegan, por lo que mezclaban las normas de uno y otro. El juego consiste en que únicamente pillan los brujos y los “zombis” obstaculizan a los niños pero no pueden pillarles ni tocarles. El espacio disponible en la sala de psicomotricidad resulta un poco escaso para este juego.

En la actividad de “La manada” han hablado mucho, aunque sí conseguían expresar la emoción que les había tocado con el rostro y el cuerpo, cuando creían que algún compañero tenía la misma que ellos se preguntaban para asegurarse. Aunque a la mayoría de los alumnos les resultaba sencillo el ejercicio, dos o tres niños no conseguían ni identificar las diferentes emociones en los demás ni expresarlas ellos mismo.

En la actividad de “El ritual de la lluvia” han tenido dificultades, sobre todo al principio. Tenían que conseguir moverse, todos los del grupo, al ritmo de la música, atrayendo el agua para que llenara su botella. Al principio, cada uno se movía independientemente sin fijarse en el resto de compañeros y sin la menor relación con la música ni con el objetivo del ejercicio. Marco, Jesús y yo nos pusimos cada uno con un grupo y les dimos alguna idea para que empezaran a trabajar juntos, a partir de ese momento ya lo hicieron sin problema.

Durante “La relajación” han estado muy tranquilos. Nada más apagar las luces y conectar la música, se han tumbado en silencio en el suelo. Son alumnos que trabajan habitualmente la relajación y se lleva a cabo sin incidencias.

TERCERA SESIÓN B		2ºA. Loreto Junquera Tovar		Fecha:		14/04/2015	
Realizada por		Sonia García		Observada por		Marco Matute	
SESIÓN		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los brujos. (15´)</li> <li>- <b>La escoba.</b> Cada pareja cogida de la mano, menos uno que sujeta una escoba (una pica). Bailan al ritmo de la música. Al pararla, todos cambian rápidamente de pareja. El que se queda sin pareja cogerá la escoba. (10´)</li> <li>- <b>¡Qué risa!</b> Sentados unos enfrente de otro, intentan hacerse reír. Pierde el primero que se ríe. (10´)</li> <li>- Ritual de la lluvia. (10´)</li> <li>- Relajación guiada. (15´)</li> </ul>					
OBSERVACIONES		<p>En la actividad de “Los brujos” se ha llevado a cabo de manera satisfactoria, les he explicado las normas atendiendo a las dificultades que había tenido el grupo anterior antes de comenzar, gracias a esas pautas el ejercicio se ha desarrollado correctamente.</p> <p>El juego de “La escoba” no ha funcionado, yo había contado con los 25 niños que hay en la clase pero ha faltado uno, por lo que eran pares y nadie se quedaba libre ha tenido que jugar Loreto para que hubiera un niño que se quedaba con la escoba. En esta clase hay una niña que se muestra ausente, distraída y con falta de interés, aunque la insistí varias veces y estuve a su lado para que buscara pareja, no lo hacía, y casi todas las veces se quedaba ella con la escoba, aunque yo la ponía con un compañero para que les tocara a todos bailar con la escoba.</p> <p>En el ejercicio de “¡Qué risa!” casi todos los alumnos lo hicieron bien, se tomaron como un reto no reírse de lo que hacía el compañero y además intentaban poner caras graciosas e incluso acompañarla con algún sonido.</p> <p>En “El ritual de la lluvia” ha habido grandes diferencias entre los grupos, uno de ellos no ha necesitado nada de ayuda para trabajar todos juntos, sin embargo a los otros dos les hemos dado más pautas y ejemplos.</p> <p>Con este grupo la “Relajación guiada” se ha desarrollado mejor que con primero, han estado muy tranquilos y han conseguido relajarse desde el inicio.</p>					

TERCERA SESIÓN C		1ºB. Loreto Juncal		Fecha:		16/04/2015	
Realizada por		Sonia García		Observada por		Marco Matute	
SESIÓN		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los brujos. (15´)</li> <li>- <b>El fantasma.</b> Con música de fondo, los alumnos se mueven y bailan libremente por todo el espacio. Al parar la música, se tumban en el suelo y se colocan a cuadrupedia, cubriendo la cabeza con los brazos, para no poder ver. En ese momento, el profesor tapaná con una sábana o tela a uno de los niños. Después preguntará: “¿Quién es el fantasma?” El resto de los niños se levantan e intentan adivinar que compañero es “El Fantasma”. (10´)</li> <li>- <b>¡Qué risa!</b> Sentados unos enfrente de otro, intentan hacerse reír. Pierde el primero que se ríe. (10´)</li> <li>- Ritual de la lluvia. (10´)</li> <li>- Relajación guiada. (15´)</li> </ul>					
OBSERVACIONES		<p>En esta sesión he cambiado la actividad de “La escoba” por la de “El fantasma” porque no me gusto como se llevo a cabo y no encontraba ninguna solución para mejorarla. Sin embargo, la actividad de “El fantasma” ha sido un acierto, los alumnos se han mostrado muy participativos.</p> <p>Sobre el resto de actividades no ha habido nada que merezca la pena destacar, se han llevado a cabo como en la sesión anterior y el resultado ha sido igual de satisfactorio.</p>					

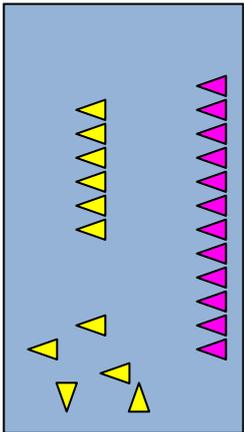
TERCERA SESIÓN D		2ºB. Loreto Juncal		Fecha:		16/04/2015	
Realizada por		Sonia García		Observada por		Marco Matute	
SESIÓN		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los brujos. (15´)</li> <li>- El fantasma. (10´)</li> <li>- ¡Qué risa! (10´)</li> <li>- Ritual de la lluvia. (10´)</li> <li>- Relajación guiada. (15´)</li> </ul>					
OBSERVACIONES		<p>Aunque hoy un par de alumnos han estado especialmente habladores, la sesión se ha podido llevar a cabo tal cual estaba programada. Todos los ejercicios se han realizado correctamente, exceptuando la “Relajación guiada”. Uno de estos alumnos no ha conseguido relajarse, ni tampoco dejar de moverse; solamente cuando le he puesto la mano en la frente, se ha quedado un poco tranquilo. Aunque de esta manera una parte de la clase (la más alejada) casi no podía oír lo que estaba leyendo. Por este motivo, he considerado más conveniente continuar con la lectura en el centro de la clase. Después de esto, el alumno ha vuelto a su comportamiento inicial.</p>					

Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal		
Grupo	1º A	Sesión	Cuarta A	Fecha	14/04/2015
Maestro titular	Jesús García Vela; Loreto Junquera Tovar				
Realizada por	Marco Matute	Observada por	Sonia García		
Instalación	Sala de psicomotricidad				
Material	Música				
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Representar a través de la mímica expresiones faciales básicas.</li> <li>2. Realizar movimientos al ritmo de la música.</li> <li>3. Imitar los movimientos rítmicos de otros compañeros.</li> <li>4. Representar e identificar acciones y objetos a través de la comunicación no verbal.</li> <li>5. Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo a través de la relajación y respiración</li> </ol>				
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>					<b>Tiempo</b>
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pilla-estatua.</b> Un alumno se la queda, al compañero que pilla se queda quieto en el sitio, pero formando una figura, como si fuera una estatua. Cualquier otro compañero se acerca a él, sí adivina de que estatua se trata, ambos vuelven al juego, sino la estatua permanece estática, hasta que alguien lo adivine.</li> </ul>		Todo el grupo			10´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Las caras.</b> Cada pareja se sentara en el suelo, uno enfrente del otro. Los dos a la vez gesticularan lo que vaya diciendo el maestro. Por ejemplo: risa, miedo, enfado, carcajadas, asco, frio, calor, lloro, maloliente...</li> </ul>		Parejas			10´
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sigue al bailarín.</b> Todos formarán un círculo menos uno que estará dentro moviéndose y bailando al ritmo de la música y los demás le imitaran. Cuando él quiera podrá ocupar el lugar de otro compañero invirtiéndose los papeles.</li> </ul>		Todo el grupo			10´
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El director de orquesta.</b>Uno de los jugadores deberá apartarse lo suficiente de los demás como para no escuchar lo que se esté decidiendo. Éstos, que se habrán sentado en el suelo formando un círculo, elegirán cuál de ellos será en este turno el director de la orquesta. El director deberá hacer gestos que irá variando constantemente. Los otros jugadores le irán observando disimuladamente e imitando sus gestos. Se dará una señal y el jugador que había sido apartado se colocará en el centro del círculo para intentar de averiguar quién es el director.</li> </ul>		Todo el grupo			10´
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La caja mágica.</b>Uno alumno de cada grupo se acerca a donde está situado el maestro, y coge de</li> </ul>					

<p>una caja, un papel donde viene escrito la acción que tiene que representar, mediante mímica, a sus compañeros. Una vez leído el contenido del papel lo introduce de nuevo en la caja y regresa a su grupo para inicial la representación. En compañero que adivine de lo que se trata será el siguiente el realizar el ejercicio.</p>	<p>Grupos de 4-5 personas</p>		<p>10´</p>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<p>Título/Descripción</p>	<p>Agrupamientos</p>	<p>Esquema</p>	
<p>- <b>Masaje grupal.</b> Toda la clase se colocará sentada en el suelo, formando un círculo. De tal manera que todos estén mirando la espalda a un compañero, y un compañero la suya. Cada alumno dará un masaje en la espalda del compañero que tiene delante, a la vez que el compañero que tiene detrás, masajea la suya.</p>	<p>Todo el grupo</p>		<p>10´</p>
<b>OBSERVACIONES</b>			
<p>Sesión</p>	<p>El principal problema que he tenido con esta sesión de nuevo ha sido ajustarme al tiempo. Ha habido actividades que han durado más lo previsto por lo que he tenido que suprimir la actividad de “El director de orquesta”. Por lo demás la sesión ha salido bien y se han alcanzado los objetivos perseguidos.</p>		

Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal		
Grupo	1ºA	Sesión	Quinta (solo esta clase)	Fecha	15/04/2015
Maestro titular	Jesús García Vela				
Realizada por	Marco Matute	Observada por	Sonia García		
Instalación	Sala de psicomotricidad				
Material	Música, reproductor, folios.				
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Representar e identificar acciones y objetos a través de la comunicación no verbal</li> <li>2. Crear objetos a través del cuerpo.</li> <li>3. Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo a través de la relajación y respiración</li> </ol>				
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>					<b>Tiempo</b>
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
- <b>Los brujos.</b>		Todo el grupo			10´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
- <b>El escultor por grupos.</b> Uno hace de escultor, otro de plastilina y el tercero tiene de adivinar la postura de la estatua a través del tacto, para ello tiene permanecer con los ojos vendados durante toda la creación de la obra. Cuando crea que ya lo ha adivinado, debe colocarse en la misma posición que la estatua. En ese momento, el escultor le descubrirá los ojos y podrá observar si lo ha realizado correctamente. Después todos cambiarán de rol, así tres veces. Y después cambio con otros compañeros.		Grupos de 3 personas			15´
- <b>La caja mágica.</b>		Cuatro grupos			10´
- <b>La caja imaginaria.</b> Cada grupo tendrá una caja imaginaria. Uno estudiante del grupo “coge” un objeto de esa caja y representa la como se utilizaría ese objeto, con la intención de que sus compañeros adivinen de que objeto se trata. En compañero que adivine de lo que se trata será el siguiente el realizar el ejercicio.		Cuatro grupos			10´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
- <b>Masaje.</b>		Parejas			10´
<b>OBSERVACIONES</b>					
Sesión	En esta ocasión la sesión a salido satisfactoriamente por lo que no hay nada que comentar				

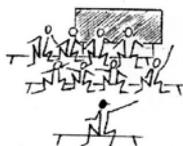
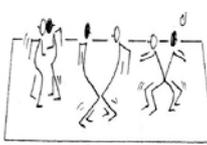
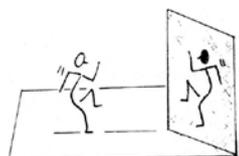
Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal		
Grupo	1º A	Sesión	Sexta (solo esta clase)	Fecha	17/04/2015
Maestro titular	Jesús García Vela				
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco matute		
Instalación	Sala de psicomotricidad				
Material	Música, reproductor, folios.				
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Representar corporalmente las instrucciones del cuento.</li> <li>2. Realizar muecas con la intención de hacer reír al compañero.</li> <li>3. Desplazarse al ritmo de la música.</li> </ol>				
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>					<b>Tiempo</b>
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
- <b>Cuento motor.</b> El profesor narra un cuento y los alumnos representan las acciones que se nombran en él. ANEXO 3		Todos el grupo			20´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
- <b>¡Qué risa!</b>		Parejas			10´
- <b>El fantasma</b>		Todo el grupo			15´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
- <b>Relajación guiada.</b>		Todos juntos			15´
<b>OBSERVACIONES</b>					
Sesión	<p>Esta sesión se ha realizado con todos los ejercicios que el resto de clases ya ha llevado a cabo en sesiones anteriores. Exceptuando la primera actividad, el “cuento motor”, que no ha habíamos realizado con ninguna clase por falta de sesiones, aunque si hicimos una parecida, la de “Bicholandia”. El mayor inconveniente que he visto en esta actividad ha sido que el alumnado estaba muy excitado, cada vez que narraba una parte del cuento, la realizaban muy motivados pero cuando quería continuar con la lectura me costaba mucho llamar su atención y conseguir que mantuvieran silencio para poder proseguir de manera que todos escucharan las siguientes directrices.</p> <p>En la relajación guiada he colocado a los alumnos más habladores lo más separados del resto. Con ello he conseguido mantener el silencio mientras se realizaba la actividad, sin embargo, no he logrado que todos permanecieran tranquilos durante la misma.</p>				

Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal		
Grupo	1ºA y 1ºB	Sesión	Evaluación A	Fecha	21/04/2015
Maestro titular	Jesús García Vela				
Realizada por	Sonia García y Marco Matute				
Instalación	Sala de psicomotricidad				
Material	Música, reproductor, el cuestionario,				
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distinguir entre diferentes tipos de ritmos</li> <li>2. Realizar movimientos al ritmo de la música</li> <li>3. Representar situaciones cotidianas a través del cuerpo</li> <li>4. Crear objetos con el cuerpo</li> </ol>				
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>					Tiempo
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<p>La evaluación se llevara a cabo de la siguiente manera: seis alumnos harán la prueba escrita, otros seis la evaluación y el resto permanecerá sentado a un lado del gimnasio mientras esperan su turno o a que acaben sus compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cuestionario</b> sobre Expresión Corporal</li> <li>- Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Movimiento del cuerpo al ritmo de la música.</b> En este ejercicio se evalúa diferencia distintos tipos de ritmos y si ejecuta movimientos al ritmo de la música.</li> <li>• <b>Representación de situaciones cotidianas.</b> Elegirán al azar una papeleta con una situación propia de su vida diaria. Todos tendrán que dramatizarla desde la perspectiva de un niño.</li> <li>• <b>Realización de figuras con el cuerpo.</b> El maestro dirá lo que tienen que realizar los alumnos; un objeto, un número, una letra, un animal, etc. El grupo tendrá que ponerse de acuerdo para decidir cómo hacerlo.</li> </ul> </li> </ul>		Grupos de 6			50´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pobre gatito.</b> Sentados en círculo con un alumno en el centro que hace de gatito. Éste se desplaza en cuadrupedia imitando a un gato. Se sitúa frente a uno de sus compañeros y maúlla tres veces seguidas, para que el otro diga: "¡Pobre gatito!" sin reírse. Si alguien se ríe se convertirá en gatito.</li> </ul>		Todos juntos			10´
<b>OBSERVACIONES</b>					

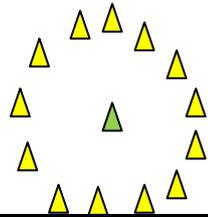
Sesión	Hemos observado que los alumnos que estaban esperando su turno, a medida que avanzaba ese tiempo de espera, empeoraba su comportamiento, cada vez hablaban más y se movían por el espacio importunando a los alumnos que estaban siendo evaluados. Esta circunstancia tuvo como consecuencia ralentizar la evaluación, teniendo que invertir más tiempo del programado para llevarla a cabo. Para intentar erradicar el problema, avisamos al alumnado de que al tercer aviso a la misma persona por mal comportamiento, les bajaríamos la calificación en actitud, en esta UD. No dio tiempo a realizar el ejercicio de “Pobre gatito”.
--------	--

<b>SESIÓN EVALUACIÓN B</b>	2ºA y 2º B. Loreto Junquera Tovar	Fecha:	21/04/2015
Realizada por	Sonia García y Marco Matute		
SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación</li> <li>- Pobre gatito</li> </ul>		
OBSERVACIONES	<p>Para evitar las dificultades que nos habían surgido en las sesiones de evaluación anteriores, decidimos repartirnos los ítems a evaluar entre los dos, minimizando el tiempo empleado con cada grupo.</p> <p>A medida que avanzaba la clase nos fuimos dando cuenta que no tardamos el mismo tiempo evaluando los ítems de ritmo, que los de creatividad y representación de situaciones cotidianas. Dando como resultado una acumulación de grupos a la espera de ser evaluados de la segunda parte.</p> <p>Una vez terminada la prueba de ritmo a todos los grupos, ese evaluador iniciaba una puesta en común de las sensaciones que les habían surgido durante la UD de Expresión Corporal, con los alumnos/as que ya habían finalizado las dos partes de la prueba.</p> <p>Para terminar, realizamos el juego de “Pobre gatito”, insistiendo en la importancia de ser expresivos cuando representamos al gatito.</p>		

## Anexo 2. Unidad didáctica de Expresión Corporal. Cuarto de Educación Primaria

Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal. Cuerpo emocional		
Grupo	4ºB	Sesión	Primera	Fecha	08/04/2015
Maestro titular	Carlos				
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute		
Instalación	Sala de Psicomotricidad				
Material	Pandero, reproductor de música				
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer la importancia de la Expresión Corporal en EF.</li> <li>2. Reconocer las emociones básicas en los demás.</li> <li>3. Transmitir las emociones básicas a través del cuerpo.</li> <li>4. Aplicar los conocimientos sobre emociones en la representación de situaciones.</li> <li>5. Participar activamente y desinhibido.</li> </ol>				
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN					Tiempo
PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Presentación de la UD</b>, lluvia de ideas sobre lo que conocen acerca de la Expresión corporal, y de las diferentes emociones o sentimientos que recuerden.</li> </ul>		Todo el grupo			10´
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con una <b>música muy rítmica</b> se moverán libremente por el espacio. Cuando se pare la música los alumnos deberán <b>saludar</b> a los compañeros con <b>diferentes partes del cuerpo</b>: mano, pie, codo, oreja... (las que el profesor indique).</li> </ul>		Todo el grupo			10´
PARTE PRINCIPAL					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El espejo</b>: uno de la pareja realizara gestos y el otro deberá imitarle como si fuera un espejo. Después de cambia de roles. Inicialmente podrán realizar la actividad como quieran; pero en la segunda parte, los alumnos estarán sentados en el suelo y solamente podrán hacer gestos con la cara, intentando representar diferentes estados de ánimo.</li> </ul>		Por parejas			10´
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El escultor</b>: Por parejas, uno va moldeando al otro con sus manos. Cuando acabe el primero la persona que ha sido "moldeada" se queda como una estatua y los demás observan la obra que ha resultado. El autor de la obra tiene que conseguir que su figura represente una emoción. Por ejemplo: un futbolista, esfuerzo; un pobre pidiendo, tristeza; una niña soplando las velas, alegría...</li> </ul>		Por parejas			10´

<p>Después cambio de roles.</p> <p>- <b>Representa la situación:</b> Cada grupo deberá sacar un papel de la cesta en el que está escrito el sentimiento que deberán representar (miedo, alegría, tristeza, ira, asco, vergüenza, amor o sorpresa). Tendrán unos cinco minutos para pensar como lo van a llevar a cabo. Por último cada grupo hará la representación y los compañeros deberán de intentar adivinar a que se refieren.</p>	<p>Grupos de 4 ó 5</p>		<p>15´</p>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<p>Título/Descripción</p>	<p>Agrupamientos</p>	<p>Esquema</p>	
<p>- <b>Relajación</b> con música, tumbados en el suelo a oscuras.</p>	<p>Todo el grupo</p>		<p>5´</p>
<b>OBSERVACIONES</b>			
<p>Sesión</p>	<p>Varios alumnos han empezado la UD con prejuicios sobre la Expresión Corporal, mostrándose reacios a la esta sesión y creando un ambiente de nerviosismo entre los compañeros. Durante la explicación del tema han estado, casi todos, muy atentos. Sin embargo, en cuanto he iniciado el primer ejercicio, poniendo la música, ellos han empezado a moverse, se han puesto a hablar, o incluso a bocear, sin prestar atención a las indicaciones. He tenido que parar la clase para que se sentaran y permanecieran un minuto en silencio, después les he vuelto a explicar el ejercicio y ya le han realizado correctamente.</p> <p>El ejercicio de “El espejo” ha funcionado muy bien; en la primera parte, estaban bastante desinhibidos y motivados, la segunda les ha costado un poco más, sobre todo a los chicos, como si les diera vergüenza expresar sentimientos. Algunos, solamente podían caras raras.</p> <p>En el ejercicio de “El escultor” parte del alumnado se ha mostrado retraído y poco participativo, realizando la actividad de manera incorrecta. He ido haciendo aclaraciones a cada pareja, para que de esta manera consiguieran cumplir con el objetivo de la actividad. Aunque observe que muchos alumnos seguían diciendo al compañero la postura que tenía que adoptar, en vez, de ser él quien moldeara al compañero hasta conseguir la postura deseada.</p> <p>La actividad de “Representar la situación” se realizó de manera correcta, les había gustado mucho y se esforzaron en realizar la representación aunque no todos los grupos tuvieron el resultado deseado. A pesar de mostrar interés y esfuerzo, no lograron transmitir el sentimiento que les había tocado en una situación concreta inventada por ellos. En algunos alumnos advertí el miedo que mostraban a hacer el ridículo, impidiéndoles incluso interpretar cualquier acción. Otro inconveniente que observe en este ejercicio fue a la hora de hacer los grupos, querían ponerse los chicos con los chicos y las chicas con las chicas, tuvo que insistir varias veces en que hicieran los grupos mixtos.</p> <p>El ejercicio de “Relajación” lo han llevado a cabo bastante mejor que el resto de la sesión, sobre todo porque han permanecido en silencio escuchando la música y realizando las respiraciones que les iba indicando. Aun así me hubiera gustado haber dedicado más tiempo a llevarla a cabo, porque apenas ha tenido una duración 2-3 minutos.</p>		
<p>Observador</p>	<p>-Alumnos con vergüenza                  -Dificultad a la hora de conseguir silencio                  -Dificultad a la hora de formar los grupos                  -Todos los problemas resueltos de forma óptima por Sonia</p>		

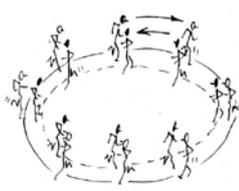
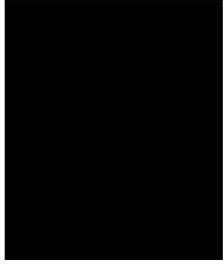
Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal. Cuerpo emocional		
Grupo	4ºB	Sesión	Segunda	Fecha	09/04/2015
Maestro titular	Carlos González				
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute		
Instalación	Sala de Psicomotricidad				
Material	Pandero, reproductor de música,				
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar movimientos corporales al ritmo de la música.</li> <li>2. Repetir secuencias de movimientos fijándose en un compañero</li> <li>3. Relacionar diferentes estilos musicales con las distintas emociones y transmitirlo a través del movimiento corporal.</li> <li>4. Dramatizar un cuento popular representando una emoción determinada.</li> <li>5. Representar emociones.</li> <li>6. Transmitir tranquilidad al compañero a través del masaje</li> </ol>				
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>					Tiempo
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>					
Título/Descripción	Agrupamientos	Esquema			
- <b>Sigue al bailarín:</b> Todos formarán un círculo menos uno que estará dentro moviéndose y bailando al ritmo de la música y los demás le imitarán. Cuando él quiera podrá ocupar el lugar de otro compañero invirtiéndose los papeles.	Todo el grupo			10´	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
Título/Descripción	Agrupamientos	Esquema			
- <b>¿Cómo me siento?:</b> cada grupo estará distribuido en una parte del gimnasio. Sonara un tipo de música durante varios segundos, cada grupo pensará como va a representar/bailar esa música, y después volverá a sonar para que puedan expresar con el cuerpo las sensaciones que han percibido. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ TheDevil in I, Slipknot</li> <li>▪ Thinkingoutloud, Ed Sheeran</li> <li>▪ For the love of a princess, BSO Bravehart</li> <li>▪ Dead silence theme, Apolloud</li> <li>▪ Happy, Pharrell Williams</li> </ul>	5 grupos			10´	
- <b>Caperucita roja bipolar:</b> cada grupo deberá representar con mímica el cuento de “Caperucita Roja”. Cada grupo lo escenificará intentando expresar de forma exagerada un sentimiento o emoción como puede ser tristeza, alegría, pena, miedo... Los sentimientos serán repartidos por el profesor al principio de la clase mediante unas tarjetas. El resto de la clase, observará atentamente a los grupos que salgan a escenificar el cuento y al cuando terminen deberán adivinar el sentimiento o emoción que les ha tocado expresar. Los alumnos de la clase podrán ayudarse de disfraces o	4 grupos			15´	

<p>complementos para la representación del cuento.</p> <p>- <b>Punto negro:</b> Los alumnos se dividirán en dos grupos y uno de ellos decidirá que parte de la clase, a poder ser pequeña, es el “punto negro”. Todos los alumnos se desplazaran por la clase y cuando un participante del otro grupo pise o toque el “punto negro” todo el grupo debe gritar, poner caras de odio, miedo, preocupación, etc. El objetivo del otro grupo es adivinar dónde está el punto negro, para ello tendrán que trabajar en equipo. En el segundo turno haríamos el “punto feliz”, sería igual pero expresando cosas alegres, bonitas, etc.</p>	<p>2 grupos</p>		<p>10´</p>
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>			
<p>Título/Descripción</p>	<p>Agrupamientos</p>	<p>Esquema</p>	
<p>- <b>Los masajes:</b> habrá que dar un masaje al compañero comenzando por los hombros y brazos para terminar por las piernas.</p>	<p>Parejas</p>		<p>10´</p>
<p><b>OBSERVACIONES</b></p>			
<p>Sesión</p>	<p>En el primer ejercicio ha habido variedad de resultados, en función del alumno/a que se encontrara en el centro del círculo. Gran parte del alumnado si ha conseguido hacer movimientos corporales, incluso de baile, siguiendo el ritmo de la música. Otros alumnos han intentado ejecutar algún movimiento siguiendo el ritmo, pero no han conseguido imbricar los movimientos de baile con el ritmo. Por último, también ha habido un par de alumnos que no han querido intentarlo, aludiendo que sentían demasiada vergüenza como para realizar la actividad. A estos alumnos les he separado del resto del grupo, castigándoles sin continuar con la ejecución del ejercicio, ya que considero fundamental que todos los alumnos intenten afrontar sus miedos y sobre todo en una actividad en la que la totalidad de la clase iba a realizar el mismo ejercicio y idénticas condiciones.</p> <p>En esta sesión he organizado yo los grupos de trabajo para intentar que fueran homogéneos unos de otros y la minoría masculina estuviera repartida equitativamente en los grupos, no todos los varones juntos, como suele ser su intención.</p> <p>La asociación de los diferentes tipos de música con la representación de los sentimientos que les evocan, ha funcionado perfectamente. Han escuchado la música el tiempo suficiente para captar la sensación que les transmitía, y después de unos segundos de debate en el grupo, les he vuelto a poner música para que pudieran bailar o representar la emoción que habían reconocido.</p> <p>La actividad de “La Caperucita bipolar” no se ha realizado como esperaba. A pesar de ser un cuento muy conocido, con personajes de personalidad muy dispar, no todos los grupos han logrado transmitir el sentimiento que les correspondía en su representación. Por ejemplo, el grupo de alegría ha representado al lobo igual que el grupo de tristeza o sorpresa.</p> <p>El juego de “El punto negro” es muy entretenido si el espacio es el adecuado para llevarlo a cabo. El alumnado se ha mostrado muy colaborativo a la hora de llevar a cabo el ejercicio, sin embargo el espacio reducido de la sala de psicomotricidad ha limitado el ejercicio hasta el punto que era prácticamente imposible elegir un lugar donde no hubiera nadie, por lo tanto en todo momento se voceaba y ha resultado ser demasiado ruidoso y de corta duración. El resultado de la segunda parte, el punto feliz, ha sido un poco más satisfactoria, ya que en vez de vocear decían palabras bonitas o cantaban y era más agradable. Además también han elegido un punto más complicado y el juego ha durado más tiempo.</p> <p>Al inicio de la sesión, con el primer ejercicio, pensé que no iba a funcionar la actividad de los masajes, dada el nivel de vergüenza y desconfianza que mostraban algunos alumnos. Sin embargo, al dejarles elegir pareja, creo que se sentían más seguros y han realizado la actividad</p>		

	sin risas y sin hablar. Muchos han dicho que ha sido lo que más les ha gustado de la sesión y que querrían repetir otro.
Observador	En general has salido todo bien exceptuando los problemas que han surgido con algún alumno demasiado vergonzoso que se han tenido que sentar sin realizar la actividad. Hasta el punto de llorar porque no quería realizar la actividad.

Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal. Cuerpo emocional		
Grupo	4ºB	Sesión	Tercera	Fecha	15/04/2015
Maestro titular	Carlos González				
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute		
Instalación	Sala de Psicomotricidad				
Material	Pandero, reproductor de música,				
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Representar diferentes emociones a través del cuerpo con gestos y oralmente.</li> <li>2. Desplazarse rítmicamente al compás de las diferentes músicas.</li> <li>3. Experimentar el sentimiento de confianza en los compañeros.</li> <li>4. Identificar sentimientos y emociones en situaciones cotidianas.</li> <li>5. Transmitir sentimientos y emociones a través del cuerpo en situaciones cotidianas.</li> <li>6. Cooperar con otros compañeros.</li> </ol>				
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>					Tiempo
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Los saludos emocionales.</b> Sonaran diferentes tipos de música, con ritmos variados y los alumnos tendrán de moverse por el espacio al ritmo de la música. Cuando se pare la música tendrán que saludar a los compañeros que tengan cerca según las indicaciones que del maestro. Por ejemplo: con alegría, con indiferencia, sorpresa, desprecio, miedo, enfado, eufórico, triste...</li> </ul>		Todo el grupo			10´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El palo mareado:</b> cada equipo se pone en círculo y uno en el centro, inerte, totalmente rígido, con los ojos cerrados y los brazos pegados al cuerpo, bien erguido y sin posibilidad de doblarse. El resto tiene que bambolearle con suaves empujones sin que se caiga.</li> </ul>		4 grupos			10´
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El teatro emocional:</b> a cada grupo se le dará un papel con una situación distinta. Ellos tendrán que ponerse de acuerdo para decidir como la van a representar, intentando transmitir el mayor número de emociones posibles. El resto tiene que intentar identificarlas.</li> </ul>		4 grupos			20´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Relajación guiada:</b> tumbados decúbito supino con las manos apoyadas en el abdomen y los ojos cerrados. Hacemos unas respiraciones conjuntas para conseguir relajar a los alumnos. Cuando estén todos relajados y en silencio se empieza con la lectura de</li> </ul>		Todo el grupo			10´

un texto relajante.			
<b>OBSERVACIONES</b>			
Sesión	<p>La sesión, en general, ha salido como tenía pensado. Algún ejercicio les ha costado un poco más, pero sobre todo porque les cuesta identificar los momentos en los que termina la actividad y tienen que prestar atención a la nueva explicación.</p> <p>En el primer ejercicio me ha sorprendido que algún alumno en concreto no hacía nada de lo que se pedía; si era con alegría, él golpeaba a otro compañero y así en todos los casos. La mayor dificultad que ha encontrado el alumnado en este ejercicio ha sido el tener que seguir el ritmo individualmente, muchos iban en parejas o incluso en pequeño grupo. Aunque solo les mandaba separarse si no seguían el ritmo, o ni siquiera lo intentaban.</p> <p>En el “Palo mareado” he observado que no se lo tomaban en serio, en todos los grupos, por lo menos uno, se cayó al suelo, es decir, que sus compañeros no consiguieron mantenerlo en movimiento.</p> <p>En el “Teatro emocional” tuve que añadir más pautas para que pudieran realizar una escena más completa, por qué no identificaban todas las posibilidades que ofrecían las diferentes situaciones.</p> <p>En la “Relajación” los alumnos se comportaron muy bien, sin embargo yo cometí varios errores. Pensaba que si me movía por el gimnasio estarían más tranquilos y me oirían mejor, sin embargo, Marco me recomendó que permaneciera en el centro de la sala para que todos me pudieran oír, ya que cuando estaba en un extremo los del otro, no me oían.</p> <p>Los grupos para las actividades les he realizado yo previamente, son muy poco chicos y solamente se quieren poner entre ellos, creo que en estos tipos de sesiones es imprescindible que todos alumnos se relacionen.</p>		
Observador	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un alumno no ha realizado casi ninguna actividad correctamente.</li> <li>-Dificultad a la hora de conseguir silencio.</li> <li>-Hablar desde el centro de la sala.</li> <li>-Todos los problemas resueltos de forma óptima por Sonia.</li> </ul>		

Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal. Cuerpo emocional		
Grupo	4ºB	Sesión	Cuarta	Fecha	16/04/2015
Maestro titular	Carlos				
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute		
Instalación	Sala de Psicomotricidad				
Material	Pandero, reproductor de música,				
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer y valorar las posibilidades de expresión de su cuerpo.</li> <li>2. Desplazarse al ritmo de la música.</li> <li>3. Desinhibirse a nivel corporal en el grupo.</li> <li>4. Experimentar las posibilidades de movimiento expresivo, creativo y de su relación con el ritmo.</li> <li>5. Realizar equilibrios entre varios compañeros</li> </ol>				
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>					Tiempo
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<p>- <b>Círculo contra círculo.</b> Se divide la clase en dos círculos concéntricos, de forma que cada alumno del círculo exterior esté detrás de un alumno del círculo interior. A la señal del profesor, cuando suena la música, los dos círculos a giran rítmicamente en sentidos contrarios: los de dentro en sentido S.A.R. y los de fuera en S.I.A.R (sentido inverso de las agujas del reloj). Mientras suena la música tienen que desplazarse al ritmo de la música. Cuando cese la música se paran y con el que les toque de frente tienen que realizar la acción que indique el profesor. Propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se saludan y se abrazan</li> <li>▪ Presentarse codo con codo y decir tu nombre</li> <li>▪ Presentarse culo contra culo y palmas contra palmas.</li> <li>▪ Darse un beso en cada mejilla.</li> <li>▪ Se dicen el nombre y bailan por sevillanas</li> <li>▪ Rodilla derecha contra rodilla derecha y nariz contra nariz.</li> </ul>		Dos grupos			10´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<p>- <b>Equilibrios en grupos de tres.</b> Suena la música y cuando cese los alumnos se agrupan de tres en tres con los compañeros que tengan más cerca. El profesor marcara unas pautas para hacer un equilibrio conjunto entre los tres. Ejemplo: con 4 manos y 2 pies; 3 manos y 3 pies, 4 rodillas y 4 manos (sin pies).</p> <p>- <b>Juego de voleibol.</b> Dividimos cada grupo en dos equipos, formando dos partidos de voleibol independientes. Cada grupo tendrá a los dos equipos enfrentados y separados por una red imaginaria. Jugamos con una pelota</p>		Grupos de tres			10´
		2 grupos			15´

<p>imaginaria, habrá un árbitro que ira retransmitiendo el partido a su antojo. El irá diciendo quien golpea la pelota, como lo hace, si se va fuera, etc. Y el resto ejecutara las acciones con la mayor expresividad que pueda. Variaciones: se pueden añadir indicaciones; ahora la pelota es muy pesada, ahora muy ligera, muy grande, muy pequeña...</p>			
<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
Título/Descripción	Agrupamientos	Esquema	
<p>- <b>Los aplausos.</b> Nos organizamos en dos círculos independientes. Sale un alumno al centro y representa lo que él sepa hacer mejor; por ejemplo, un chupe a portería, el lanzamiento de un balón a canasta, hacer una voltereta, pintar... y el resto aplaudirá su habilidad. Pasaran todos los alumnos por el centro.</p>	2 grupos		5´
<b>OBSERVACIONES</b>			
Sesión	<p>Hoy han estado bastante excitados. La clase ha empezado 15 minutos más tarde, ya que han tardado bastante tiempo en bajar y sentarse como les tienen acostumbrados. El primer ejercicio estaba pensado para un espacio más amplio, la sala de psicomotricidad se quedaba un poco escasa para hacer un círculo con la mitad de los alumnos y otro más pequeño con la otra mitad. Los de dentro tenían que estas entrelazados por los codos porque si se unían de las manos se chocaban con el circulo grande.El ejercicio les ha gustado porque en cada parada se hacían una cosa diferente, pero los desplazamientos al ritmo de la música no los hacían bien, iban practicante corriendo. En un espacio más grande hubiera sido un ejercicio perfecto. Realizando esta actividad, una alumna golpeó intencionadamente a otra mientras estaban girando, la castigué sin realizar la siguiente actividad. Durante la explicación del juego de equilibrios entre tres, dos alumnos estuvieron jugando, pegándose o incordiando, sin dejarme seguir con la explicación, por lo que también les castigue sin participar en la actividad. Este ejercicio les ha costado un poco más, son alumnos acostumbrados a trabajar individualmente, no tienen asentado el concepto de equipo o grupo, generalmente eran dos personas unidas y otra al lado, ningún grupo hizo en ninguna ocasión, una figura en la que participaran los tres, sin que les ayudásemos nosotros. El ejercicio de voleibol le realizaron bien, por lo general estaban bastante motivados y se mostraban participativos, incluso demasiado, ya que intentaban “dar a la pelota” todos a la vez, y demasiado deprisa. Tuve que insistir en la importancia de hacer caso al locutor, ya que les costaba seguir el ritmo que éste marcaba. Otro detalle que observe en este ejercicio, es que hay algunos niños que tienen excesiva necesidad de competir, incluso llegaban a enfadarse si el locutor decían que su equipo había fallado. El círculo de los aplausos les ha gustado mucho. Por un momento se han sentido importantes y valorados por todos los compañeros.</p>		
Observador	<p>-Espacio pequeño -Dificultad a la hora de conseguir silencio -Alumnos muy alborotados -Todos los problemas resueltos de forma óptima por Sonia</p>		

Centro	Jesús y María	U.D./U.T.	Expresión corporal. Cuerpo emocional		
Grupo	4ºB	Sesión	Evaluación	Fecha	22/04/2015
Maestro titular	Carlos González				
Realizada por	Sonia García	Observada por	Marco Matute		
Instalación	Aula de clase y sala de Psicomotricidad				
Material	Fotocopias con las pruebas escritas, reproductor de música, tarjetas con situaciones cotidianas y con diferentes emociones				
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distinguir entre diferentes tipos de ritmos.</li> <li>2. Realizar movimientos al ritmo de la música.</li> <li>3. Representar y reconocer situaciones cotidianas a través del cuerpo.</li> <li>4. Crear objetos con el cuerpo.</li> <li>5. Expresar sentimientos a través del gesto corporal.</li> </ol>				
<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>					Tiempo
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
- Prueba escrita. Cuestionario sobre la Expresión Corporal y los ejercicios realizados durante las sesiones.		Cada uno en su pupitre del aula.			15-20´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<p>Para evaluarles hare grupos de 6 personas y cuando hayan realizado todas las actividades todo el grupo, pasan los siguientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prueba para diferenciar ritmos y coordinar movimientos del cuerpo al ritmo de la música.</li> <li>- Representación de situaciones cotidianas. Elegirán un papel al azar y tendrán que representar lo que indiqué el papel.</li> <li>- Creatividad. Tendrán que crear un objeto con el cuerpo. Una letra, un número, un utensilio de cocina, etc.</li> <li>- Representación e identificación de emociones. Cada alumno cogerá 2 emociones (amor, alegría, furia, tristeza, sorpresa, miedo, etc.) cualesquiera y se las representara para que las adivine un compañero. Después cambio de roles.</li> </ul>		<p>Grupos de 6 personas</p> <p>Grupos de 3 personas</p> <p>Grupos de 3 personas</p> <p>Parejas</p>			7´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
- <b>Pobre gatito.</b> Sentados en círculo con un alumno en el centro que hace de gatito. Éste se desplaza en cuadrupedia imitando a un gato. Se sitúa frente a uno de sus compañeros e intenta hacerle reír, haciendo		Todo el grupo			5´

gestos o ruidos graciosos. No puede tocar al compañero. El compañero dirá "Pobre gatito" sin reírse, si no lo consigue cambiaran de roles.			
<b>OBSERVACIONES</b>			
Sesión	<p>La prueba escrita la han realizado con normalidad, no ha habido ningún inconveniente y parecían entender bien el cuestionario.</p> <p>Para realizar los ejercicios, Marco y yo hemos creído conveniente que estuviera Marco con el resto del grupo haciendo ejercicios de Expresión Corporal en un lado de la sala de psicomotricidad, para que los alumnos que estuvieran siendo evaluados realizaran los ejercicios sin sentirse observados, evitando que algunos de ellos sintieran vergüenza ante estas situaciones. Creo que fue un acierto hacerlo de este modo porque estaban más predispuestos a hacer los ejercicios que en otras sesiones.</p>		

### **Anexo 3. Cuestionario de Expresión Corporal para Primero y Segundo de Educación Primaria.**

**Nombre:**

**Edad:**

**Curso:**

**1. Sabrías reconocer diferentes emociones en otros compañeros.**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**2. ¿Te gusta trabajar la Expresión Corporal en clase de Educación Física?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**3. ¿Crees que la comunicación no verbal es importante en tu vida cotidiana?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**4. ¿Tienes dificultades cuando tienes que comunicarte sin hablar? Por ejemplo ejercicios de mímica**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

Explica porque:

**5. ¿Qué es lo que más te gusta de trabajar Expresión Corporal? Nombra alguna actividad que te haya gustado.**

Lo que más me gusta es....

**6. ¿Qué es lo que menos te ha gustado de trabajar Expresión Corporal? Nombra alguna actividad que no te haya gustado.**

Lo que menos me gusta es....

**7. ¿Te hace sentir bien relacionarte con tus compañeros de manera distinta a la habitual (más contacto físico, relación con todo el grupo, etc.)?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**8. He descubierto las múltiples posibilidades que ofrece mi cuerpo para comunicarme con los demás.**

Nada      Un poco      Bastante      Mucho

**9. ¿Te gustan las actividades de colaborar con otros compañeros en los que ganan todos?**

Nada      Un poco      Bastante      Mucho

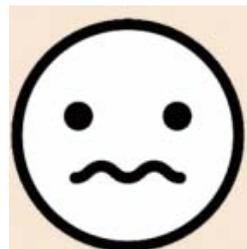
**10. ¿Me he sentido importante cuando he participado en las actividades de Expresión Corporal?**

Nada      Un poco      Bastante      Mucho

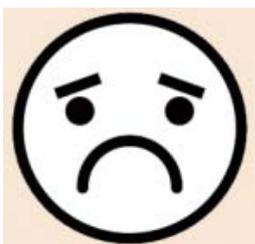
Identifica cada sentimiento con su dibujo.



FELIZ



TRISTE



ABURRIDO

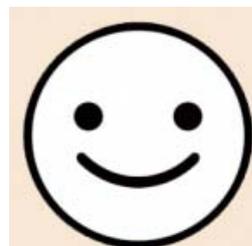


ENFADADO

SORPRENDIDO



ASUSTADO



#### **Anexo 4. Cuestionario de Expresión Corporal para Tercero y Cuarto de Educación Primaria.**

**Nombre:**

**Número:**

**Curso:**

**Edad:**

**Género:**

**11. ¿Te gusta trabajar la Expresión Corporal en clase de Educación Física?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**12. ¿Crees que la comunicación no verbal es importante en tu vida diaria?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**13. Antes de llevar a cabo esta unidad didáctica ¿Habías trabajado la Expresión Corporal con otros profesores?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**14. ¿Tienes dificultades para bailar delante de tus compañeros?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

Explica porque:

**15. ¿Tienes dificultades cuando tienes que comunicarte sin hablar? Por ejemplo los ejercicios de mímica**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

Explica porque:

**16. ¿Qué es lo que más te gusta de trabajar Expresión Corporal? Nombra alguna actividad que te haya gustado.**

Lo que más me gusta es....

**17. ¿Qué es lo que menos te ha gustado de trabajar Expresión Corporal? Nombra alguna actividad que no te haya gustado.**

Lo que menos me gusta es....

**18. ¿Crees que estas clases te han ayudado a tener menos vergüenza y más seguridad en ti mismo?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**19. ¿Consideras importante trabajar la Expresión Corporal en Educación Física?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**20. ¿Crees que la Expresión Corporal te ha ayudado a reconocer o identificar los sentimientos propios y ajenos?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**21. ¿Te hace sentir bien relacionarte con tus compañeros de manera distinta a la habitual (más contacto físico, relación con todo el grupo, etc.)?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**22. ¿La Expresión Corporal te ha ayudado a reconocerlos sentimientos de otros compañeros?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**23. ¿Has descubierto habilidades o miedos que no sabías que tenías? Por ejemplo: miedo a hacer el ridículo, poca seguridad en mi mismo, reconozco el ritmo y lo demuestro a través de los movimientos, soy muy expresivo con el cuerpo...**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**24. Has descubierto las múltiples posibilidades que ofrece mi cuerpo para comunicarme con los demás.**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**25. ¿Te ha gustado qué, en Expresión Corporal, no se trabaje la competición, sino la colaboración entre compañeros?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**26. ¿Te has sentido importante cuando he participado en las actividades de Expresión Corporal?**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**27. Soy capaz de expresarme con el cuerpo.**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**28. Soy capaz de comunicarme a través del cuerpo**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**29. Soy capaz de crear objetos a partir del cuerpo**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**30. Soy capaz de relajarme**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**31. Soy capaz de seguir el ritmo de la música**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**32. Soy capaz de cooperar con los compañeros en una actividad expresiva**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**33. Soy capaz de expresar mis emociones**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**34. Soy capaz de descubrir la posibilidades motrices de mi cuerpo**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**35. Soy capaz de imitar a través del cuerpo**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**36. Soy capaz de bailar**

Nada            Un poco            Bastante            Mucho

**37. Enumera todas las emociones que recuerdes.**

## Anexo 5. Evaluaciones de primero, segundo, tercero y cuarto de las Unidades Didácticas de Expresión Corporal.

### CURSO 1ºA

	Diferencia distintos tipos de ritmos	Ejecuta movimientos al ritmo de la música	Representa situaciones cotidianas a través de la E.C.	Muestra creatividad para crear con el cuerpo	Expresa con rasgos faciales las emociones básicas (1pto)	Identifica en otras personas emociones (1pto)	Notas de clase(Muestra una actitud de respeto hacia los compañeros, el profesor y las actividades)	NOTAS
1.	Si	A veces	M	R	R	B	MB	6
2.	No	A veces	R	R	MB	MB	R	4
3.	A veces	No	R	R	MB	MB	MB	5
4.	Si	No	MB	B	MB	R	B	7
5.	Si	Si	MB	MB	MB	B	MB	10
6.	Si	Si	MB	B	MB	B	B	9
7.	Si	No	B	R	MB	MB	B	6
8.	No	No	B	R	B	R	R	3,5
9.	A veces	A veces	B	R	B	B	MB	6,5
10.	Si	Si	MB	R	B	R	MB	9
11.	Si	Si	MB	R	B	B	MB	9
12.	Si	Si	MB	R	MB	B	MB	9
13.	No	A veces	MB	B	B	B	MB	6,5
14.	Si	Si	MB	B	R	R	MB	9,5
15.	Si	Si	MB	B	B	B	MB	9,5
16.	Si	Si	MB	B	MB	B	MB	9,5
17.	Si	Si	R	R	MB	B	MB	8
18.	Si	A veces	R	R	MB	B	B	6,5
19.	A veces	A veces	R	R	MB	MB	B	5,5
20.	Si	A veces	R	R	MB	MB	B	6,5

**CURSO 1ºB**

	Diferencian distintos tipos de ritmos	Ejecutan movimientos a l ritmo de la música	Representan situaciones cotidianas a través de la E.C.	Muestran creatividad para crear con el cuerpo	Expresa con rasgos faciales las emociones básicas (1pto)	Identifica en otras personas emociones (1pto)	Notas de clase (Muestra una actitud de respeto hacia los compañeros, el profesor y las	NOTAS
1.	Si	No	R	B	R	B	MB	6,5
2.	Si	A veces	MB	MB	MB	MB	B	8,5
3.	A veces	A veces	MB	MB	MB	MB	B	7,5
4.	Si	A veces	MB	R	MB	R	B	7,5
5.	Si	A veces	MB	B	MB	B	MB	8,5
6.	Si	A veces	MB	B	MB	B	B	8
7.	No	A veces	MB	MB	MB	MB	MB	7
8.	No	A veces	B	R	B	R	B	5
9.	A veces	A veces	B	B	B	B	MB	7
10.	Si	No	B	R	R	R	B	6
11.	Si	No	B	B	MB	B	MB	7
12.	Si	A veces	MB	B	MB	B	MB	8,5
13.	Si	Si	B	B	MB	B	B	8,5
14.	No	A veces	R	R	MB	R	B	4,5
15.	Si	Si	B	B	MB	B	MB	9
16.	Si	No	MB	B	MB	B	MB	7,5
17.	Si	A veces	MB	B	B	B	MB	8,5
18.	A veces	No	MB	B	B	B	MB	6,5
19.	Si	A veces	MB	MB	B	MB	MB	9
20.	No	No	MB	MB	B	MB	B	5
21.	Si	A veces	MB	MB	MB	B	MB	9
22.	Si	Si	MB	B	B	B	B	9
23.	No	No	MB	B	R	MB	B	5
24.	A veces	No	B	B	B	R	R	5

**CURSO 2ºA**

	Diferencian distintos tipos de ritmos	Ejecutan movimientos a 1 ritmo de la música	Representan situaciones cotidianas a través de la E.C.	Muestran creatividad para crear con el cuerpo	Expresa con rasgos faciales las emociones básicas (1pto)	Identifica en otras personas emociones (1pto)	Notas de clase (Muestra una actitud de respeto hacia los compañeros, el profesor y las actividades)	NOTAS
1.	Si	Si	R	R	R	B	B	7,5
2.	Si	Si	B	R	MB	B	B	8
3.	Si	Si	R	R	MB	B	MB	8
4.	A veces	No	R	B	MB	R	R	4,5
5.	Si	A veces	R	B	MB	R	B	7
6.	Si	Si	R	B	MB	MB	MB	8,5
7.	Si	Si	MB	MB	MB	B	MB	10
8.	Si	A veces	B	MB	B	B	MB	8,5
9.	A veces	A veces	B	MB	B	R	MB	7,5
10.	Si	Si	R	B	B	B	B	8
11.	Si	Si	R	B	B	R	MB	8,5
12.	Si	A veces	R	B	MB	B	MB	7,5
13.	Si	No	B	R	B	MB	B	6
14.	Si	Si	B	R	R	B	R	7,5
15.	Si	A veces	B	R	B	MB	MB	7,5
16.	Si	Si	MB	B	R	MB	MB	9,5
17.	Si	A veces	MB	B	MB	MB	MB	8,5
18.	Si	A veces	MB	B	MB	MB	MB	8,5
19.	Si	Si	MB	B	MB	M	B	9
20.	Si	No	M	R	MB	MB	M	3
21.	Si	A veces	MB	B	MB	MB	B	8
22.	Si	A veces	MB	MB	MB	B	B	8,5
23.	Si	A veces	B	MB	B	B	B	8
24.	Si	Si	B	MB	B	B	MB	9,5

**CURSO 2ºB**

	Diferencian distintos tipos de ritmos	Ejecutan movimientos a l ritmo de la música	Representan situaciones cotidianas a través de la E.C.	Muestran creatividad para crear con el cuerpo	Expresa con rasgos faciales las emociones básicas (1pto)	Identifica en otras personas emociones (1pto)	Notas de clase (Muestra una actitud de respeto hacia los compañeros, el profesor y las actividades)	NOTA
1.	Si	No	R	R	B	MB	B	5,5
2.	Si	No	R	B	R	B	MB	6,5
3.	Si	A veces	R	B	R	B	MB	7,5
4.	Si	No	R	B	R	R	B	6
5.	Si	No	M	B	R	MB	M	3,5
6.	Si	No	R	MB	MB	B	MB	7
7.	Si	Si	MB	B	B	MB	R	8,5
8.	Si	Si	MB	B	B	B	R	8,5
9.	Si	Si	MB	B	R	R	B	9
10.	A veces	Si	M	MB	R	R	R	6
11.	Si	Si	B	R	R	B	MB	8,5
12.	Si	Si	MB	MB	B	MB	MB	10
13.	A veces	A veces	B	MB	B	B	B	7
14.	A veces	Si	B	MB	B	MB	B	8
15.	A veces	Si	MB	B	MB	MB	R	7,5
16.	Si	Si	B	B	MB	B	MB	9
17.	A veces	Si	MB	B	MB	M	B	8
18.	Si	A veces	MB	MB	MB	MB	MB	9
19.	Si	Si	MB	B	M	R	B	9
20.	A veces	A veces	B	R	MB	R	R	5,5
21.	Si	Si	MB	B	MB	B	R	8,5
22.	Si	Si	MB	MB	B	R	B	9,5
23.	Si	A veces	B	MB	B	MB	MB	8,5
24.	Si	Si	MB	MB	B	MB	B	9,5

**CURSO 3ºB**

	Diferencian distintos tipos de ritmos (2pto)	Ejecutan movimientos al ritmo de la música (2pto)	Representan situaciones cotidianas a través de la E.C. (1pto)	Muestran creatividad para crear con el cuerpo (1pto)	Expresa con rasgos faciales las emociones básicas (1pto)	Identifica en otras personas emociones (1pto)	Notas de clase (Muestra una actitud de respeto hacia los compañeros, el profesor y las actividades) (2pto)	NOTAS
1.	Si	B	MB	B	B	B	MB	8,25
2.	Si	B	MB	MB	MB	MB	MB	9,75
3.	Si	MB	MB	B	MB	R	MB	8
4.	Si	B	B	B	B	MB	B	8,25
5.	Si	R	B	R	B	B	B	7
6.	Si	B	B	R	B	B	B	6,75
7.	Si	B	MB	B	B	MB	MB	8,75
8.	Si	MB	MB	B	B	R	MB	8
9.	Si	R	MB	B	B	R	MB	7,5
10.	Si	B	B	MB	B	R	B	7,75
11.	Si	R	B	B	B	B	B	7,5
12.	Si	R	B	R	B	MB	B	7,5
13.	Si	R	R	MB	B	M	R	6
14.	Si	B	R	MB	B	R	R	7,25
15.	Si	B	R	MB	B	MB	R	8,25
16.	Si	B	R	MB	MB	R	B	7,75
17.	Si	MB	R	MB	B	R	R	7,25
18.	Si	B	R	MB	R	B	R	7,25
19.	Si	B	R	R	B	M	B	5,25
20.	Si	B	R	R	R	R	R	5,75
21.	Si	B	R	R	B	R	R	6,25
22.	Si	B	R	R	B	B	R	6,75
23.	Si	B	B	MB	B	MB	B	8,75
24.	Si	B	B	MB	B	R	B	7,75
25.	Si	M	B	MB	B	B	B	7,5
26.	Si	B	B	MB	MB	R	MB	8,25

**CURSO 4ºB**

	Diferencian distintos tipos de ritmos (2pto)	Ejecutan movimientos al ritmo de la música (2pto)	Representan situaciones cotidianas a través de la E.C. (1pto)	Muestran creatividad para crear con el cuerpo (1pto)	Expresa con rasgos faciales las emociones básicas (1pto)	Identifica en otras personas emociones (1pto)	Notas de clase (Muestra una actitud de respeto hacia los compañeros, el profesor y las actividades) (2pto)	NOTAS
1.	R	R	B	R	MB	MB	MB	7,25
2.	B	B	B	R	R	R	B	6,75
3.	B	B	MB	MB	B	B	MB	8,5
4.	R	R	MB	B	B	MB	M	4,5
5.	B	B	MB	MB	MB	MB	B	8,5
6.	R	R	R	MB	M	R	MB	6
7.	R	R	B	B	R	R	R	5,5
8.	MB	B	MB	B	B	R	B	8
9.	M	M	B	B	B	B	MB	5
10.	MB	MB	R	MB	MB	MB	MB	9,5
11.	B	R	R	B	MB	MB	R	6,75
12.	MB	MB	R	B	M	M	B	6,75
13.	R	R	R	B	R	B	MB	6,5
14.	B	R	MB	B	MB	MB	B	7,75
15.	M	M	MB	B	R	R	R	3,75
16.	R	R	MB	B	MB	MB	B	7,25
17.	B	R	B	B	MB	MB	B	7,5
18.	MB	B	MB	R	MB	B	B	8,25
19.	MB	B	MB	B	B	R	MB	8,5
20.	B	M	MB	R	MB	MB	M	5
21.	MB	B	MB	MB	R	B	MB	8,75
22.	MB	B	MB	R	B	R	MB	7,25

Calificaciones numéricas

Ítems 3, 4, 5 y 6		Ítems 1, 2 y 7	
1 punto		2 puntos	
M	0	M	0
R	0,5	R	1
B	0,75	B	1,5
MB	1	MB	2