



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

“La comunicación corporal y la relación con las  
emociones mediante el desarrollo de una Unidad Didáctica  
de educación física orientada a tercer ciclo de educación  
Primaria”

TRABAJO FIN DE GRADO  
MAESTRO/MAESTRA EN EDUCACIÓN

AUTOR/A: Ainhoa Parra Lázaro.

TUTOR/A: Francisco Abardía Colás.

Palencia.

# **La comunicación corporal y la relación con las emociones mediante el desarrollo de una Unidad Didáctica de educación física orientada a tercer ciclo de educación Primaria**

Autora: Ainhoa Parra Lázaro

Tutor Académico: Francisco Abardía Colás

## **RESUMEN**

Este documento recoge un proyecto de investigación donde se hace un estudio de la expresión corporal, en concreto del cuerpo emocional ligado al cuerpo introyectivo. A través de una Unidad Didáctica aplicada a 5º curso de Educación Primaria, he puesto en práctica el estudio realizado.

Partiendo de la fundamentación teórica sobre los contenidos más importantes a trabajar en expresión corporal como son la comunicación no verbal, la empatía, los estereotipos, prejuicios... he diseñado una unidad didáctica donde el principal objetivo que pretendo alcanzar, es destacar la importancia que tiene trabajar la expresión corporal desde la educación primaria.

Para ello me he basado en la ley que está vigente en este momento, Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y el desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León.

## **PALABRAS CLAVE**

Expresión corporal, comunicación no verbal, cuerpo emocional, cuerpo introyectivo, relajación, asertividad, estereotipos, prejuicios, estados de ánimo, emoción, danza, unidad didáctica, educación primaria, educación física.

## **ABSTRACT**

The present document shows a research work where we study the corporal expression, focus on the emotional body connected with the “introyectivo” body, based on the Abardía F. (2013-14) initial classification. Through a Didactic Unit for the 5<sup>th</sup> grade of Primary Education, we put into practice the carried out work.

Based on the theoretical basis related with the most important contents to work the corporal expression, as the non-verbal communication, the empathy, the stereotypes, prejudices..., I have designed a didactic unit where the main goal to achieve is highlight the importance of working the corporal expression from the primary education.

For that, I have based on the current law, Order EDU/519/2014, 17<sup>th</sup> of June, which established the curriculum and the implementation, evaluation and development of the Primary Education in Castilla y León.

## **KEY WORDS**

Corporal expression, non-verbal communication, emotional body, “introyectivo” body, relaxation, assertiveness, stereotype, prejudice, mood, emotion, dance, didactic unit, primary school, physical education.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	6
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	7-8
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	9-19
• La expresión corporal según varios autores.....	9-10
-La comunicación no verbal como un conjunto de signos.....	10-11
• Inteligencia Emocional.....	11-14
• El Cuerpo Introyectivo ligado al Cuerpo Emocional...15-20	
➤ La relajación como método de reducir el estrés.....	18
➤ La asertividad , una herramienta de comunicación.....	18-19
➤ Estereotipos y prejuicios.....	19
➤ La influencia de los estados de ánimo en la expresión corporal.....	19
➤ La danza, un mensaje estético cargado de emoción.....	19
<b>5. METODOLOGÍA</b> .....	20-49
• Introducción.....	21
<b>5.1. Diseño Unidad didáctica</b> .....	22-50
<b>5.1.1. Introducción</b> .....	21-24
<b>5.1.2. Justificación</b> .....	24
<b>5.1.3. Metodología U.D.</b> .....	24-26
<b>5.1.4. Sesiones</b> .....	26-49
➤ Objetivos específicos	
➤ Contenidos específicos	
➤ Evaluación	
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	50
<b>7. EXPOSICIÓN DE LAS LÍNEAS DE ESTUDIO QUE GENERA     ESTA PROPUESTA</b> .....	51
<b>8. LISTA DE REFERENCIA</b> .....	52-56
<b>9. ANEXOS</b> .....	57-64

Anexo I Habilidades Inteligencia Emocional Goleman.....	58
Anexo II Mapa conceptual Capacidades gestuales y corporales.....	59-60
Anexo III Mapa conceptual Cuerpo Emocional-Introectivo.....	61-62
Anexo IV Glosario.....	63-64

## **1. INTRODUCCIÓN**

Este documento recoge una investigación realizada a través de diversas fuentes donde reflejo la importancia que tiene trabajar la expresión corporal en la etapa de quinto curso de Educación Primaria.

Además recogeré los objetivos que me planteo alcanzar con este trabajo, ya que es fundamental plasmarlos para después comprobar si hemos alcanzado nuestros propósitos.

En cuanto a la fundamentación teórica en la que me baso para elaborar el TFG, realizaré una investigación de la expresión corporal basándome en la comunicación no verbal como un conjunto de signos, ya que en ella se integran el cuerpo emocional ligado al introyectivo. También afianzaré algunos de los contenidos de la expresión corporal como la relajación, la asertividad como una herramienta de comunicación y el problema de los estereotipos y prejuicios que marca la sociedad. Otro punto que destacaré será la influencia de los estados de ánimo y su relación con la danza.

Posteriormente, plantearé la estructura de la Unidad Didáctica donde realizaré las distintas actividades para trabajar la expresión corporal.

Para finalizar incluiré una conclusión y la bibliografía en la que me he apoyado, así como unos anexos donde se adjuntan mapas conceptuales que nos ayudarán para afianzar los conceptos, además del correspondiente glosario donde se recogen todos los contenidos que vamos a trabajar con los alumnos de 5º curso.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

El principal motivo para la elección de este tema es porque, a través del estudio de la expresión corporal, he podido analizar la importancia que tiene en el desarrollo completo del alumno en la Educación Física.

La expresión corporal, contribuye al dominio del espacio, al conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, así como a la exploración de las posibilidades motrices de los alumnos. Por ello, he decidido destacar la importancia de la expresión corporal dentro del contexto escolar mediante una Unidad Didáctica aplicada a quinto curso de educación primaria. El hilo conductor al que he decidido enfocar este tema, es la naturaleza. Me parece esencial trabajar con conceptos que pertenecen al día a día del niño y que están tan presentes en sus rutinas.

Mediante el trabajo de las capacidades tanto gestuales como corporales, el niño se podrá introducir en esta temática y comunicarse con sus compañeros de una forma no verbal. A través de lo más primitivo, lo natural, el alumno se podrá acercar a este tema de una forma más libre y desarrollando su creatividad.

Como podemos afirmar con la ley de Educación actual (LOMCE), en la Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y el desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León, se hace especial hincapié al desarrollo de la autonomía del niño.

Por todo ello, me parece fundamental que el alumno aprenda a emplear sus capacidades corporales a lo largo de todo el periodo lectivo, ya que esto le permitirá adaptarse a distintas situaciones a las que se enfrente.

Lo que más me ha llamado la atención y quiero destacar para la elección de este tema, es la importancia que tiene en esta etapa el crear unos hábitos en los alumnos. Si el niño conoce sus propias posibilidades y carencias a través de las actividades expresivas y sabe analizar los mensajes que a través de ellas se transmiten, la comunicación será mucho más efectiva. Por lo que podemos decir que, una vez que el niño domina tanto el lenguaje verbal como el no verbal, le es más fácil relacionarse con los demás y en definitiva, esto le permite adaptarse a la sociedad en la que vive.

### **3. OBJETIVOS**

En este apartado están recogidos los objetivos generales tanto personales como profesionales que pretendo conseguir con el desarrollo del Trabajo Fin de Grado. Considero que es imprescindible marcarse unos objetivos que se irán trabajando con el desarrollo del mismo. Estos objetivos son:

#### **Objetivos personales del TFG**

- Destacar el gran abanico de posibilidades que nos ofrece el estudio de la expresión corporal a través de nuestro cuerpo.
- Analizar la influencia de las emociones y las energías a la hora de actuar.
- Comprobar la importancia de la comunicación a través del cuerpo en las relaciones sociales.
- Demostrar la importancia que tiene el juego para el desarrollo del niño tanto de forma individual como en sociedad.
- Averiguar la interrelación que existe entre la expresión corporal y las emociones.
- Comprobar si a través del conocimiento de tu propio cuerpo puedes aprender a actuar y adaptarte a diferentes situaciones y entornos en los que te encuentres.

#### **Objetivos profesionales del TFG**

- 1.-Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje en educación física.
- 2.-Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje sobre la comunicación y la relación con las emociones.
- 3.- Descubrir las estrategias didácticas para fomentar el desarrollo de las actividades físicas.
- 4.-Abordar con eficacia situaciones de aprendizaje tanto a nivel individual como en grupo.
- 5.- Planificar y desarrollar actividades donde se desarrolle la comunicación corporal.
- 6.- Realizar una Unidad Didáctica donde se dé importancia a la Expresión corporal y a los contenidos que podemos trabajar.

7.- Reflexionar sobre las prácticas en educación física para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

8.- Descubrir la influencia del aprendizaje de contenidos en Educación física.

9.- Diseñar, planificar, adaptar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje para el alumnado de tercer ciclo de Educación primaria.

#### **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este apartado realizaré una recogida y un análisis del material que he encontrado de otros autores sobre los contenidos de la expresión corporal a través de la clasificación que realiza Abardía, F. (2013-14) diferenciando ocho dimensiones corporales. Por lo tanto, como principal base de estudio nos centramos en el cuerpo emocional, dentro de esta clasificación, y posteriormente, en su relación con el cuerpo introyectivo.

En primer lugar, comenzaré definiendo qué es la expresión corporal y dentro de esta, la importancia que tiene la comunicación no verbal.

En segundo lugar, recogeré la información sobre la Inteligencia Emocional.

En tercer lugar y como punto fuerte del tema, realizaré una relación directa entre el Cuerpo Introyectivo y la canalización emocional. Dentro de éste, veremos conceptos tan importantes como la relajación como método de reducir el estrés, la asertividad, los estereotipos y prejuicios fijados por la sociedad o la influencia de los estados de ánimo en la expresión corporal.

En cuarto lugar y para finalizar el estudio abordaré como la danza puede ser un elemento de comunicación mediante el mensaje estético cargado de emoción y como forma de liberación del cuerpo.

Debido a la extensión de este tema, he creído conveniente recoger las definiciones de distintos autores en las que se basa la expresión corporal:

En primer lugar, tenemos a Bara (1975) que define la expresión corporal como el conjunto de técnicas que utilizan al cuerpo humano como elemento-lenguaje y permiten, así, al margen de toda preocupación estética o utilitaria voluntaria, la revelación de un contenido interno.

Por otro lado, Bertrand, M. y Dumont, N. (1970), la definen como el arte del movimiento que sintetiza actividades teatrales y danzantes.

Otro autor, Birdwhistell (1979), relaciona la expresión corporal directamente como forma de comunicación que está pautada dentro de cada cultura y que es susceptible de analizarse en forma de sistema ordenado de elementos diferenciables.

Motos (1983), también ve una relación de la expresión corporal con la comunicación a través del cuerpo ya que cita que es el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica.

Vemos una fuerte relación en las definiciones de la Expresión Corporal como la manifestación del propio cuerpo, y su relación en la sociedad, como también hace referencia a ello el autor Santiago (1985). Por lo tanto, aunque las definiciones que nos encontramos entre varios autores son diversas, podemos ver varios aspectos en común, como define Pelegrín A. (1996), como “La capacidad de exteriorización espontánea y/o recreada de procesos interiores, a través del cuerpo y sus acciones” y como una relación directa con las emociones.

Jean Le Boulch, 1978 (Citado por Villada, 1997, 103) cita literalmente que “la expresión corporal es la traducción de las reacciones emocionales y afectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes”.

Tras hacer un análisis de lo que es la expresión corporal para varios autores, nos centramos en la comunicación no verbal como forma de expresión.

Birdwhistell R. (1952) define la **comunicación no verbal** “como un conjunto de signos (movimientos, olores, expresiones del rostro...) mucho más complejos que el lenguaje humano y con mayor contenido en cuanto a los que expresamos tanto voluntaria como involuntariamente. Es decir, todo lo que hace referencia al “cómo se dice”: Gestos expresiones faciales, movimientos corporales, el espacio que nos separa del otro... Comunicación a través de la forma en que vestimos, en cómo nos mostramos -alegres o tristes-”. Y es aquí donde queremos llegar en este apartado, cómo nos sentimos, los sentimientos que nos invaden o las emociones que tenemos en cada momento, influyen en nuestra comunicación, sobre todo en la no verbal, a pesar de no ser conscientes en la mayoría de las ocasiones. Y por ello nos parece importante el adquirir esa conciencia, para conocer cómo se expresan las emociones de forma corporal, y esa capacidad de canalizar las emociones, para ser capaces de dirigir las a nuestro antojo.

Otro elemento a destacar dentro de la comunicación no verbal, son los gestos.

Kostolany F. (1977), realiza un análisis completo de los gestos y su lenguaje. Afirma que el gesto es un lenguaje que no solo sirve para captar el mundo que nos rodea y establecer ciertos contactos con los objetos, sino que comunica a los demás la intención.

Como reflexión a este análisis de los gestos me baso en otro autor, Rebel G. (1995) que en su libro “El lenguaje corporal”, afirma que la persona que es consciente de su lenguaje corporal y que aprende a descifrar el de los demás está creando las premisas necesarias para unas relaciones interpersonales plenas y comprensivas. A la hora de realizar las actividades prácticas, su finalidad es llegar al movimiento partiendo del movimiento. Es decir, explica que “solo las personas que viven conscientes de su cuerpo podrán mantener un contacto sensible con su entorno. Para poder expresarse adecuadamente en función de la situación, deben entrenarse, mantenerse y ampliarse constantemente las funciones corporales”.

Por ello vemos una relación directa con el cuerpo emocional y el cuerpo introyectivo, en la que diferencia ocho dimensiones corporales: Cuerpo perceptivo-espacial, Cuerpo perceptivo-temporal, Cuerpo hedonista, Cuerpo Comunicación, Cuerpo Creativo, Cuerpo Colaborativo-Cooperativo, Cuerpo Introyectivo y Cuerpo Emocional. (Abardía, F. 2013-14).

Dentro de esta clasificación nos centramos en el cuerpo Emocional y en el cuerpo Introyectivo. Los contenidos a desarrollar por su gran importancia dentro de cada bloque son los siguientes; dentro del cuerpo emocional: calanizar emociones, asertividad, trabajo en grupo, inteligencia emocional, empatía, así como dentro del cuerpo introyectivo: introyección, estereotipo, estado de ánimo, relajación, tono muscular, autoconocimiento, autorregulación.

Basándonos en esta clasificación, es necesario que seamos conscientes de nuestra **introyección motriz**, que es el proceso que realiza una persona para conocer su cuerpo, no sólo físicamente, sino sobre todo, “sensitivamente”, es decir, tomar conciencia de nuestras sensaciones internas, conocerlas y discriminar el estado de cualquier parte de nuestro cuerpo, a través de la reflexión, **autoconocimiento y autoevaluación**. El conocimiento del cuerpo se trabaja a través de dos niveles. El primero es la conciencia y el conocimiento corporal en sí y el segundo nivel es el control que permite a los

escolares llegar a la independencia de sus movimientos y de sus acciones. (Romairone, V., 2013).

Todo lo que se expresa y se puede discernir a través de la comunicación no verbal y que el alumno se familiariza con su introyección motriz son emociones. Lowen, A. (1970) define las **emociones** como “respuestas fisiológicas del cuerpo o bien como patrones de comportamiento que la voluntad puede adoptar o desechar.” Acercándonos más a nuestra evolución como seres humanos racionales, conscientes e inconscientes, y a nuestra forma de actuar antes una situación, por ejemplo de terror, según Lowen, ocurre que “aunque ni la secreción ni nuestra reacción corporal estén bajo control de la conciencia, constantemente aconsejamos a los niños que no teman, lo cual significa que pueden controlar su respuesta emocional”. La comprensión de nuestras emociones y de las demás es importante para establecer buenas relaciones sociales que nos ayuden en nuestra vida cotidiana, tanto profesionalmente como personalmente.

Otros autores que hablan de la importancia de las emociones son Ruano, K. y Barriopedro, I. (2012) donde destacan que las emociones juegan un papel fundamental dentro de la expresión corporal. También dentro del lenguaje corporal, ya que según ellos, es significativo para que haya una comunicación a través de las emociones. “Se puede transmitir el mensaje u ocultarlo si es el caso. Las emociones dicen mucho de la persona y de lo que desea transmitir en ese momento, ya sea por la vía verbal o la no verbal”. Por ello, se dice que las personas que son transparentes tienen más fluidez verbal y más expresividad ya que son capaces de expresar sus emociones y por lo tanto, de comunicarse.

Como hemos podido observar a través de varios autores, las emociones influyen de forma directa sobre nuestra expresión corporal. Dependerá de cómo empleemos esas emociones para lograr nuestras metas u objetivos propuestos. El saber aprovechar de forma correcta las emociones será una gran ventaja a la hora de comunicarnos.

Por ello, juega un papel muy importante en la canalización de las emociones la Inteligencia emocional. Autores como Mayuste J. (2001), hacen un análisis de ella. “La mayoría de los seres humanos no tenemos la habilidad de controlar nuestras reacciones ante los acontecimientos. Por lo tanto, saber leer las emociones de una persona

basándonos en el lenguaje del cuerpo y los gestos es importante para lograr una comunicación efectiva”.

Castañer M., Camerino O. (2004) en su trabajo “las emociones no escapan a la práctica motriz”, afirman que existe la necesidad de movimiento y de manifestar una actividad lúdica por parte del adulto. Además relacionan la expresión corporal con estos elementos: la expresión corporal y la danza de modo particular son emoción en su sentido más puro, los momentos de puesta en escena y de representación son momentos de intensidad emocional muy elevada, los estereotipos expresivos devienen armaduras que enmascaran la vivencia real y espontánea de las emociones, trabajar con el propio potencial expresivo y al calor de un ambiente adecuado y una óptima progresión técnica, activa tanto la memoria como la proyección emocional.

Recientemente al hablar de cómo expresar las emociones, surge el término inteligencia emocional. Ruano, A.(2012) comenta en su artículo *¿Cómo expresamos las emociones?*, que “últimamente empezamos a oír hablar de la **Inteligencia emocional** como otro aspecto importante del ser humano que se puede educar. Educando estos aspectos el alumnos aprender conductas que le permitirán calmarse a sí mismo ante sentimientos perturbadores, reconocerá que la emociones tienen varias manifestaciones, que estas se pueden autorregular, etc.” Respecto a la identificación de las emociones, no podemos saber con certeza qué están sintiendo los demás, pero si conocemos la relación entre las emociones y la expresión corporal que de ellas surge podremos acercarnos a una mejor interpretación de cómo se encuentran las personas que nos rodean. También, por supuesto, podremos nosotros mismos comunicarnos mejor corporalmente en función de lo que queramos transmitir.

Goleman, D. (1996) define la **inteligencia emocional** como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás y para manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

Para llevar a cabo esta inteligencia hace falta como bien dice Goleman, conocer nuestros propios sentimientos, los ajenos, realizar un buen manejo de las emociones que ocurren dentro de nosotros mismos y dentro de una relación.

Goleman estima que la inteligencia emocional se pueden organizar en diferentes capacidades, como son las siguientes: conocer las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación y por último gestionar las relaciones.

En referencia a la **Inteligencia Interpersonal**, Goleman afirma que es "la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas". Y en cuanto a la Inteligencia Intrapersonal, la define como "la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta" (Goleman, 1996, p. 74).

Una vez centrado en el concepto de **Inteligencia Emocional**, Goleman lo estructuró en torno a cinco dimensiones básicas referidas al conocimiento de las propias emociones, a la capacidad de autocontrol, a la capacidad de automotivación, al reconocimiento de las emociones de los demás y al control de las relaciones. En definitiva, estas habilidades prácticas son la clave para determinar el nivel de Inteligencia Emocional. Con el objetivo de explicarlas más detenidamente, Goleman propone un esquema de Habilidades en Inteligencia Emocional con sus correspondientes competencias emocionales, que se muestra en el Anexo I a este documento.

Por otro lado en relación con la Inteligencia emocional, surge el concepto de liberación de las emociones. Según Lowen (1970), "La **liberación de las emociones** reprimidas es la cura para la depresión. Llorar por estar triste, por ejemplo, es un antídoto específico para la depresión [...]. Poder sentirse triste es poder sentirse alegre. El restablecimiento de la capacidad del paciente de sentir placer es la garantía de su bienestar emocional". Es decir, si liberamos nuestras emociones y no las reprimimos, nuestra salud mejorará. Cuando reprimimos algo que es natural, reprimimos el placer de lo que esto supone para nosotros. Por ejemplo cuando lloramos liberamos mucha energía negativa y esto hace que posteriormente nos encontremos mejor, por lo que nuestro estado de ánimo mejora. Podemos ver cómo los estudios Hervada Psicólogos (2012), hablan de **inteligencia emocional** relacionada con el **Autocontrol** y la **canalización de las energías**. Las emociones son un punto muy fuerte que a veces no podemos controlar. Por ello necesitamos canalizar esa gran cantidad de energía que nos transfiere el interior de nuestro cuerpo. Tener autocontrol de nuestro cuerpo y de nuestras emociones, de lo que sentimos y lo que queremos transmitir.

El tener un buen **autocontrol** forma parte de cómo nos adaptamos a las distintas situaciones, en lo que queremos decir o lo que queremos expresar. De tal forma que nos vemos implicados en este autocontrol emocional cuando queremos o sentimos emociones ya sean negativas o positivas.

Por otra parte, basándonos en la clasificación anterior de Abardía, F. (2013-14), el **cuerpo emocional** trata de identificar, canalizar y dar un uso positivo a las emociones, es decir, cuando soy capaz de identificar algún tipo de emoción, debemos canalizar en vez de intentar controlarlas, ya que en ese caso estaríamos reprimiendo las **emociones** y el uso que daríamos de ellas sería negativo. Volviendo al uso positivo de las emociones, podríamos transformar las emociones negativas en positivas, por ejemplo, pensando en el enfado seríamos capaces de transformar esa energía negativa, e incluso eliminarla por lo que estaríamos canalizando las energías y las emociones.

Por lo tanto debemos tomar conciencia de que la escuela, junto a la familia, es uno de los contextos y escenarios donde los alumnos aprenden a ser emocionalmente más inteligentes. Como futuros maestros de educación primaria creemos que es necesario que nuestros alumnos aprendan a gestionar sus emociones de forma que puedan prevenir las negativas y autogenerar aquellas que son positivas. Con ello, mejoraremos su bienestar emocional y aumentará su nivel de felicidad.

Sin embargo los profesores no están verdaderamente preparados para ello, y por ello deben desarrollar una nueva competencia profesional con la cual ayudar a los alumnos a que establezcan sus objetivos personales, facilitar los procesos de toma de decisiones y su responsabilidad personal y a establecer un clima emocional positivo o para optimizar su autoconfianza. Los objetivos de la educación emocional según Navarro J. I. y Martín C. (2010) son:

- *Detectar posibles casos de pobre desempeño en el ámbito emocional.*
- *Ayudar a reconocer las emociones, y a reconocerlas en los demás y en uno mismo.*
- *Clasificar emociones, sentimientos y estados de ánimo.*
- *Enseñar a expresar de modo adecuado los estados de ánimo.*
- *Modular y gestionar la emocionalidad.*
- *Aprender a ser personas empáticas.*
- *Desarrollar la tolerancia a la frustración.*
- *Prevenir conductas de riesgo.*
- *Adoptar una actitud positiva antes la vida.*
- *Prevenir y enseñar a gestionar conflictos interpersonales.*

- *Tomar decisiones emocionalmente inteligentes.*

La identificación y toma de conciencia de las emociones se realiza a través del desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela en la cual, como hemos dicho anteriormente, los alumnos aprenderán a expresar y transmitir estas emociones a través de su cuerpo, por lo tanto este tipo de cuerpo está estrechamente relacionado con el cuerpo introyectivo, ya que tienen que conocerse a sí mismos en primer lugar.

A la hora de poner en práctica el cuerpo emocional, debemos tener en cuenta la asertividad y el lenguaje corporal que empleemos, es decir, la comunicación debe ser contundente pero sin agresividad, ya que esto sino hará que el mensaje sea recibido de manera negativa por el receptor, de aquí la importancia de saber modular las emociones para poder transmitirlos de manera adecuada. Si nos damos cuenta, volvemos aquí a canalizarla la energía para no reprimirla.

Retomando el cuerpo emocional, y como dijimos anteriormente, es necesario un autoconocimiento para poder desarrollar de una forma óptima el trabajo con este tipo de cuerpo, para ello se deberá trabajar la inteligencia emocional a través de las posibilidades expresivas y las diferencias interindividuales a la hora de transmitir una misma emoción, para ello podremos utilizar la irradiación emocional, es decir, conocer elementos comunicativos para crear diálogos emocionales a través de la escucha y poder transmitir emociones. Además de esta forma tomaremos conciencia de las emociones y sus efectos, para ser capaces de controlarlas y poder transformar su energía.

Por ello, vemos la importancia que tienen las energías, ya que van ligadas totalmente a nuestras emociones. Abardía F. (2014) en su libro “Pedagogía Corporal Meditativa”, hace referencia a las energías dentro de nuestra vida. Como dice el autor, cuando nos concentramos en nosotros mismos y nos centramos en una parte de nuestro cuerpo, llevamos la energía a través de nosotros y facilitamos un fluir expresivo, pero también tenemos más conciencia de nosotros mismos, es decir, nos conocemos mejor y es ahí donde logramos que surja la emoción. “La experiencia vivencial debe ser plena, íntima y libre. El cuerpo es el que protagoniza toda esta aventura alimentando nuestra consciencia”. Es decir, a través del cuerpo y nuestra propia experiencia, somos conscientes de esas energías y las transformamos en emociones propias que fluyen a través de nosotros.

Finalmente basándome en los estudios que está realizando Nummenna (2014) la capacidad de identificar las energías de sus emociones correspondientes nos ayudará a canalizarlas corporalmente y a localizar la relación de las zonas corporales que intervienen en las diferentes emociones. El reconocer personalmente las energías y emociones nos ayuda a relacionarnos gracias al manifiesto corporal que se realiza de las misma, para ello sentiremos la interacción de nuestras emociones con los demás y esto nos llevará a una socialización positiva o negativa, por ejemplo, si nuestra energía emocional es positiva las relaciones sociales serán más beneficiosas que si estas son de negativas.

Según el modelo sistémico de la motricidad de Castañer (1996), los seres humanos, estamos ligados a la sociedad que nos rodea y a nosotros mismos. Desde este enfoque, **la Introyección**, tiene dos grandes relaciones, la interna; cuando hablamos de nosotros mismos y nuestras propias sensaciones y la externa, las sensaciones que obtenemos al interactuar con la sociedad. El cuerpo introyectivo, lo relaciona directamente como sinónimo de reflexión y autopercepción, es decir, las conclusiones que sacamos de nuestro propio ser y lo que vemos de nuestro alrededor, de las personas que nos rodean.

Cuando hablamos de **comunicación introyectiva**, hacemos referencia a nuestro yo interno en los diferentes contextos en los que nos encontremos. Es decir, a nuestro propio mundo interno, a nuestra realidad o al mundo interno del personaje que caracterizamos, en caso de hacer alguna actividad de dramatización. Esto está muy ligado a la empatía, ya que al ponernos en la piel de otro, podemos comprender cómo se siente.

Según Codina A. (2011) en su artículo Inteligencia Emocional, “**La empatía** requiere, saber interpretar las emociones ajenas; en un plano más elevado, incluye percibir las preocupaciones o los sentimientos del otro y responder a ellos. En el nivel más alto, la empatía significa comprender los problemas e intereses que subyacen bajo los sentimientos del otro”. Es decir, al ponernos en el lugar de otra persona, podemos ser capaces de conocer cuáles son sus sentimientos y entender por qué se comporta de una forma u otra. Esto lo podemos aprovechar de una forma que nos beneficie para entender ciertos comportamientos y actuar en consecuencia.

Como dice Castro Blanco F. J.(2006) “la **relajación** es un contenido que tiene unas implicaciones muy amplias en la educación física que no debemos despreciar, al

contrario debemos profundizar en él y enseñar al alumnado desde los primeros cursos procedimientos para controlar y reducir el estrés y el tono muscular excesivo.” Los autores Comellas y Perpiunya (1987), definen la **relajación** como “La acción de provocar el relajamiento de la tensión de los músculos para obtener el reposo con la ayuda de ejercicios adecuados”. Por lo tanto, debemos dar tanta importancia al ejercicio físico como a la posterior relajación de los músculos, a lo que también llamamos, fase de vuelta a la calma.

Para comprender mejor la relajación es importante saber el concepto de tono muscular. El **tono muscular** se podría definir como la “contracción muscular persistente, involuntaria, de grado variable y no fatigante; es de carácter reflejo y está regulada por el sistema nervioso. Esta **contracción**, que se efectúa durante el reposo, tiene por finalidad mantener la posición corporal y permitir una subsiguiente contracción muscular voluntaria.” (1989. vol.25. p-3558).

Algo importante para la comunicación y la socialización es la asertividad. El autor Celis Maya J. S. (2009), experto en desarrollo e inteligencia emocional, define **la asertividad** como “herramienta de comunicación que se sitúa en el medio de la pasividad y la agresividad, de manera tal que nos permite, sin pasar por encima de los demás, comunicar lo nuestro de forma madura y certera”. Por ello, debemos trabajar la expresión corporal para lograr un equilibrio en nuestra forma de actuar. Así sabremos cómo tener una actitud correcta y adaptarnos a cada situación, ya que con el cuerpo podemos expresar actitudes tan diferentes como agresividad o pasividad sin necesidad de hablar.

Para tener una buena asertividad es necesario evitar los estereotipos y los prejuicios derivados de éstos en la mayor medida posible. La autora, Ana Muñoz señala que “Cuando se realiza una valoración negativa de un grupo en base al **estereotipo**, el resultado es el **prejuicio**. Cuando los prejuicios llevan a una persona a actuar de un modo determinado respecto al grupo o individuo prejuzgado, el resultado es la discriminación”. Muñoz, remarca que la base de la discriminación suele encontrarse casi siempre en los estereotipos.

El principal factor para comunicarse y transmitir sensaciones a los demás y a nosotros mismos es nuestro estado de ánimo. Los **estados de ánimo**, según González D. (2012),

“no remiten necesariamente a condiciones específicas, normalmente no pueden relacionarse con acontecimientos determinados, viven en el trasfondo desde el cual se actúa, independientemente del estado de ánimo que sea, nuestras acciones futuras están condicionadas por él, siempre estamos en uno y normalmente no lo elegimos, sólo estamos en él, se adelantan a nosotros, cuando los observamos y ya estamos en ellos”. Por lo tanto, debemos ser conscientes de nuestro estado de ánimo y no dejar que ciertas situaciones nos afecten de manera negativa en nuestra vida diaria.

Otra forma de movernos libremente y poder transmitir emociones, es mediante **la danza**. Según la autora Castañer M. (2002) “La **danza** nos abre la posibilidad de crear, con los gestos del cuerpo, un mensaje estético cargado de emoción y de ideas.” “La expresividad corporal, la podemos transmitir como una especie de lenguaje del silencio o **lenguaje corporal**” Aquí, hace referencia al empleo de las técnicas de la danza, el baile, la dramatización... donde se da una mayor importancia al lenguaje corporal. También habla de que “el lenguaje corporal, es perenne”, es decir, se debe trabajar en edades más tempranas y en jóvenes, ya que en la madurez, se tiende a olvidar.

Autores como Wiener J., Lidstone J. (1972) destacan que “De la misma manera que a un niño se le hace consciente de su facultad para usar pinturas, lápices...para expresar sus ideas creativas almacenadas en lo más profundo de sí mismo, necesita que se le haga consciente de las formas que puede usar su cuerpo en la danza para expresar mejor aquellos sentimientos que se pueden manifestar sólo a través del movimiento”.

## **5. METODOLOGÍA**

### **➤ Introducción**

La metodología que se va a emplear al llevar a cabo el desarrollo de las actividades, se mostrará a continuación, pero es necesario hacer mención que partimos de lo establecido por la Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y el desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León.

Un aspecto importante a mencionar sobre la metodología es su carácter flexible, ya que el profesor deberá adaptarse al grupo con el que va a trabajar. También se empleará una metodología interdisciplinar, en cuanto a que se establece relación entre las diferentes áreas de conocimiento como la relación directa con la que vamos a trabajar del medio ambiente.

Además es una metodología globalizada, puesto que se parte de los conocimientos que el alumno posee y se realiza una programación progresiva donde las actividades van de mejor a mayor dificultad.

Para la realización de las actividades se utilizará una metodología activa para que el alumno vivencie sus propias emociones a través del desarrollo de la Unidad Didáctica.

A través del juego el alumno podrá dar paso a su creatividad a través de la vivencia. Los alumnos pueden realizar práctica y vivenciarla en primera persona, por lo que el profesor será el encargado de potenciar los hábitos y rutinas tratando temas más cercanos que el alumno

Trataremos de dar un papel fundamental al uso del juego como recurso metodológico, ya que así se favorece el aprendizaje significativo, espontáneo y natural, por parte de los alumnos.

### **5.1. Diseño Unidad didáctica**

#### **5.1.1. Introducción**

La Unidad Didáctica que se desarrolla a continuación, está enfocada al cuerpo emocional relacionado con el cuerpo introyectivo. Nos situamos en el 3º ciclo de Educación Primaria, en concreto en 5º curso. A lo largo de estas seis sesiones, y su posterior evaluación, trabajaré la importancia de la relación entre el cuerpo emocional y el introyectivo analizada anteriormente. Como finalidad principal, quiero lograr el

autoconocimiento del alumno. A través del juego con el cuerpo el niño descubrirá sus emociones y se conocerá a sí mismo, pudiendo lograr mayor autonomía.

Para estas sesiones trabajaremos con el hilo conductor de la naturaleza. De esta manera los niños aprenderán a valorar los distintos tipos de naturaleza y las características de cada uno de ellos. También trabajaremos con la contaminación, consideramos fundamental la explicación y formación sobre dicho contenido transversal, ya que es algo importante tanto para el medio ambiente como para la salud de las personas. Inculcarles desde edades tempranas una conciencia ecológica es primordial para conseguir una formación como ciudadanos respetuosos con el medio ambiente y la salud.

A la hora de programar la Unidad Didáctica debemos tener en cuenta los siguientes elementos que nos ayudarán a llevar una planificación de nuestras clases: temporalización, objetivos, competencias, ley actual, contenidos, criterios de evaluación, materiales...

### Temporalización

Esta Unidad Didáctica está programada para que se realice en tres semanas, ya que la forman seis sesiones con dos o tres actividades cada una.

### Objetivos Generales

- Conocer las normas del juego bueno y aceptarlas: Seguridad, participación y relaciones dentro del grupo.
- Importancia de trabajar en grupo.
- Aceptar el papel que le toca al alumno en cada momento.
- Atención al momento de juego.
- Aceptar las diferencias personales.
- Ayudar a que todos participen en el juego según sus posibilidades.
- Adaptación a los distintos espacios y situaciones.

### Objetivos Específicos (Que el alumno sea capaz de...)

- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones

motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.

- Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en juegos y actividades deportivas ya sea como atacante o como defensor.
- Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.
- Relacionar los juegos populares con aspectos culturales.

### Competencias

Se trabajarán todas las competencias establecidas en la ley actual ya sea de forma más directa (4ª, 5ª y 7ª) o de forma transversal.

### Currículo

Ley de Educación actual LOMCE: Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y el desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León.

Contenidos Bloque 1: Se trabajan de forma trasversal en todas la Unidades Didácticas.

#### Contenidos específicos Bloque 4:

- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.
- Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio

### Criterios de evaluación

Para el desarrollo de esta unidad, me apoyaré en los principios metodológicos que quedan recogidos en Ley de Educación actual; LOMCE: Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y el desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León.

### Metodología

El alumnado tendrá un papel activo. Una vez que han sido motivados y orientados en el nuevo aprendizaje por el profesorado serán los protagonistas y tendrán que conseguir realizar los ejercicios con la mayor autonomía posible y así conseguir un aprendizaje significativo. Partimos de la realidad más cercana a los niños.

### Atención a la diversidad/adaptaciones curriculares

Atender al niño en los distintos aspectos cognitivos, afectivos, de personalidad y sociales para favorecer un desarrollo integral del mismo.

Ayudar al niño a conseguir un auto-concepto positivo de sí mismo, control y autonomía personal.

Crear un clima y ambiente de trabajo que favorezca la relación profesor- alumno/a.

Adaptar el nivel de exigencia curricular a las aptitudes individuales.

### Espacio

El espacio en el cual se realizara esta unidad didáctica será el gimnasio del colegio o en el patio.

### Materiales

El profesor será el encargado de preparar los materiales adecuados anteriormente a cada sesión.

### Desarrollo de las actividades (6 Sesiones que se mostrarán a continuación)

#### **5.1.2. Justificación**

He decidido trabajar con el cuerpo emocional y el introyectivo porque me parece muy importante que los alumnos desarrollen actividades donde reflexionen sobre sus posibilidades expresivas corporales.

Además el tema de la naturaleza abre muchas posibilidades de trabajar con el cuerpo vivencial, ya que los alumnos están constantemente en contacto con el entorno que les rodea. A partir de su capacidad para poder identificar las emociones, controlarlas y hacer un uso positivo de las mismas, los alumnos podrán lograr ese autoconocimiento personal y una comunicación con sus compañeros.

Cómo nos influyen las emociones en nuestra vida diaria, cuál es nuestra capacidad para identificar y tomar conciencia de nuestras emociones, qué dificultades encontramos para utilizar de forma efectiva esas emociones, cómo mejorar nuestra capacidad para controlar mejor nuestras emociones... Estos son aspectos que debemos reforzar en los alumnos, por lo que a través de esta Unidad Didáctica expongo actividades variadas donde se pueden trabajar los contenidos relacionados con la expresión corporal vistos anteriormente.

#### **5.1.3. Metodología utilizada en la Unidad Didáctica**

La metodología que se emplea a la hora de realizar las sesiones, es globalizada continua. Es decir unas sesiones van enlazadas con otras mediante las áreas de trabajo. Se entremezclan distintas actividades alternando juegos más dinámicos, aeróbicos con

otros en los que añadimos materiales, pero siempre en progresión. Por lo tanto, las sesiones irán de menor a mayor dificultad.

La metodología favorecerá la participación de los alumnos, haciendo hincapié al trabajo en equipo y fomentando el compañerismo y la cooperación. De una forma activa, se irá convirtiendo al niño en protagonista de su propia acción proponiendo actividades que estimulen la creatividad en los niños y huyan de modelos fijos, estereotipados y repetitivos. Para ello, la música jugará un papel fundamental como forma de expresión.

Todas las sesiones tendrán el siguiente desarrollo, en primer lugar se realizará un calentamiento donde se trabajarán estos aspectos en progresión:

- Carrera continua.
- Movilidad articular.
- Progresivos.
- Juego de calentamiento.

En segundo lugar se realizaría la parte central de la sesión, con las dos actividades propuestas a continuación adaptadas al cuerpo emocional e introyectivo. Las actividades podrán tener variantes, ya que el profesor deberá adaptar al grupo con el que está trabajando. Las variantes consisten en realizar variables en un juego como por ejemplo: cambiar los materiales, acortar o ampliar el espacio, introducir otros movimientos, desplazamientos... Es decir, la actividad es la misma pero con más opciones de juego.

En tercer lugar se adaptará a los alumnos un juego de vuelta a la calma para que estos entren en un estado de relajación y tranquilidad tras la sesión.

Para finalizar la clase se realizará una fase de reflexión, donde los alumnos deberán poner en práctica y reflexionar sobre lo aprendido durante la clase mediante una ficha o un esquema en la pizarra.

#### **5.1.4. Sesiones Unidad Didáctica**

##### **➤ Objetivos Específicos profesionales en Educación física.**

1. Conocer y valorar el cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás.

2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

## **5.1. PRIMERA SESIÓN**

### **ACTIVIDAD 1**

**TÍTULO:** “Conozco mi cuerpo”

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

En esta actividad queremos producir momentos de tensión y relajación a través de la música. Buscamos que intenten sentirse libres, que la música fluya en su cuerpo, si les

transmiten dureza que tensen el cuerpo, noten la contracción muscular, si tienen que hacer una figura con el eje de gravedad bajo y quedarse quietos que sientan la tensión muscular fomentando así el control de su cuerpo. Por el contrario si es una música fluida que se relajen, distendiendo los músculos y dejándose llevar.

Va a ser una actividad de iniciación individual para que vayan conociendo y sintiendo su cuerpo. En primer lugar les pondremos cuatro músicas diferentes relacionadas con sonidos producidos de la naturaleza: un día de primavera, un día de lluvia, sonidos de truenos y relámpagos, y sonido del viento. Tendrán que describir en un folio lo que les transmite cada una y qué movimientos del cuerpo están relacionados con eso que les transmite.

En segundo lugar distribuiremos al alumnado por todo el espacio, cada uno se puede colocar donde quiera, dejando espacios entre los compañeros. Al principio estarán con los ojos abiertos y después podrán o no cerrarles a medida que avancemos con la actividad. La música que suene será de un paisaje sonoro de naturaleza, intercambiando ritmos lentos y rápidos, fuertes y suaves.

Para finalizar se realizará una reflexión sobre la acción y tendrán cinco minutos para escribir en ese mismo folio una breve explicación de cómo se han sentido, qué creen que han transmitido y las zonas del cuerpo que han trabajado.

### **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

- Cuando una zona de mi cuerpo se encuentra en tensión, haciendo fuerza y endureciendo mis músculos, a la vez que transmito dureza estoy trabajando el **tono muscular**.
- Cuando relajo mis músculos o disminuyo su tensión pensando en transmitir tranquilidad digo que estoy **distendiendo los músculos**.
- Cuando mis músculos se acortan repentinamente, al poner fuerte una zona de mi cuerpo digo que estoy realizando una **contracción muscular**.
- Expresión corporal de movimientos libres, reflejos, espontáneos, y controlados.
- Expresión y exteriorización de sentimientos vivenciados a través de sus recuerdos pasados.

- Introspección hacia sus recuerdos pasados y destacar aquellos que más claramente vengan a su mente.
- Liberarse de sus miedos, vergüenzas a expresarse con su cuerpo y exteriorizar las emociones que les sugieran sus recuerdos.
- Respeto por la “intimidad” de los compañeros en su momento de introspección y manifestación de emociones: Risas, llanto...
- Contribución a un ambiente acogedor y de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.

## **ACTIVIDAD 2**

**TÍTULO: “El Espejo”**

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

El juego consiste en imitar los movimientos y gestos que hace un compañero, como si fuera “un espejo” y posteriormente, realizar unos que salgan de ti mismo, para que él también te imite. Para ello, trabajaremos por parejas, en primer lugar la zona pública, para que los alumnos cojan confianza y no vean invadido su espacio y en segundo lugar, se acercan más, mirándose de cara, donde trabajaremos la zona personal.

### **VARIANTES**

- 1) Por parejas mixtas, un compañero realiza un movimiento y el otro le imita. Después al revés. La zona es amplia y pueden moverse por todo el espacio, de forma que un alumno, puede estar de espaldas al otro en algún momento.
- 2) Se hace el ejercicio de forma que los alumnos, estén siempre mirándose de cara. Se limita el espacio. Los alumnos deben estar a unos 100cm.
- 3) Se puede introducir algún objeto, pero deberá ser posteriormente a la realización de la actividad sin objeto, así podemos notar una progresión.
- 4) Como último ejercicio, se introduce la música.

## **ACTIVIDAD 3**

**TÍTULO: “La Granja”**

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

El juego consiste en pensar varios animales. El profesor, dice al oído el animal que le toca a cada alumno, de manera que haya unos 4 o 5 alumnos de cada especie. Los alumnos no pueden decir de qué animal se trata, lo deberán representar con sonidos o mímica, para buscar a su “manada”.

## **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

- Cuando los alumnos realizan movimientos corporales sin preparación de pasos previos, hablamos de una **improvisación corporal**.
- Cuando los alumnos bailan, se mueven y sienten la música, realizando los pasos que ellos quieren sintiéndose libres, hacemos referencia a la **danza Libre**.
- Desarrollo de las capacidades emocionales y su conocimiento.
- Elaboración y empleo de técnicas para el disfrute y aprendizaje de las emociones.
- Identificación de los diversos elementos corporales que intervienen en cada tipo de emoción.
- Autoevaluación de los objetivos y contenidos conseguidos en cada sesión y emoción adquirida.
- Explorando las diversas emociones del cuerpo.
- Aprovechando al máximo las cualidades emocionales que posee cada individuo y su propio cuerpo.
- Conocer los diferentes tipos de emociones que se dan lugar en cada momento de la sesión.
- Aceptando y respetando en todo momento el momento emocional de cada individuo en la sesión.
- Optimizando su comunicación no verbal a través de la sesión.

## **EVALUACIÓN DEL PROFESOR**

- 1.- Libertad de movimiento.
- 2.- Desplazamientos y planos.
- 3.- Coordinación y conocimiento partes del cuerpo.
- 4.- Gestualidad.
- 5.- Originalidad.
- 6.- Ritmos.
- 7.- Evaluación al compañero.
- 8.- Autoevaluación.

## **EVALUACIÓN DEL ALUMNO**

- 1.- ¿Qué figuras crees que ha hecho tu compañero?
- 2.- ¿Qué planos habéis trabajado?
- 3.- ¿Qué partes del cuerpo ha movido tu compañero?
- 4.- ¿Qué gestos has realizado con la cara?
- 5.- ¿Has copiado alguna forma de otro compañero? ¿Cuáles has realizado tú? ¿Cómo lo has hecho?
- 6.- ¿Cómo te mueves? ¿Por qué te mueves así? ¿Qué quieres expresar?
- 7.- ¿Crees que tu compañero ha realizado bien “El espejo”? ¿Por qué?

## **5.2. SEGUNDA SESIÓN**

### **ACTIVIDAD 1**

**TÍTULO:** “La Tormenta”

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Cada niño imitará una tormenta y la calma que viene cuando ésta acaba. Los alumnos se colocarán en todo el espacio disponible dejando la mayor separación posible entre ellos. El profesor irá describiendo todo lo referente a la tormenta (lluvia, rayos, truenos, relámpagos, tomar el sol, nublarse, etc.) y los niños lo irán realizando al mismo tiempo. Al finalizar la tormenta, los alumnos tendrán que relajarse mientras toman el sol.

## **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

- Lo que te permite poner en cualquier posición tu cuerpo sin que te caigas mientras representas la tormenta o te relajas es el **tono muscular**.
- Cuando te sientes muy tranquilo y distraído, sintiéndote bien y sin que nada ni nadie te moleste es que estás **relajado**.
- Cuando en la actividad movíamos las diferentes partes del cuerpo, independientemente unas de otras, de forma consciente, trabajamos la **independencia segmentaria**.
- Expresión corporal de movimientos libres, reflejos, espontáneos, y controlados.
- Expresión y exteriorización de sentimientos vivenciados a través de sus recuerdos pasados.
- Introspección hacia sus recuerdos pasados y destacar aquellos que más claramente vengan a su mente.
- Evolución en sus movimientos a través de sus vivencias.
- Liberarse de sus miedos, vergüenzas a expresarse con su cuerpo y exteriorizar las emociones que les sugieran sus recuerdos.
- Respeto por la “intimidad” de los compañeros en su momento de introspección y manifestación de emociones: Risas, llanto...
- Contribución a un ambiente acogedor y de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.
- Los alumnos que sean “espectadores” de la actuación de su compañero han de guardar respeto por su compañero y guardar silencio, ya que la actividad

consiste en identificar la emoción que quiere transmitir su pareja mediante la expresión corporal.

## **ACTIVIDAD 2**

**TÍTULO:** “Fantasía”

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Los alumnos se tumban boca arriba, repartidos por todo el terreno y cerrarán los ojos. La actividad consiste en que los niños sean conscientes de su propio cuerpo. Para ello el profesor les irá guiando en lo que tienen que ir haciendo y lo que deben sentir en cada momento. Ejemplo:

Respiramos profundamente sintiendo como se hinchan nuestros pulmones y nos vamos haciendo cada vez más ligeros. Empezamos a sentir que flotamos como en una nube. Posteriormente nos centramos en nuestras piernas contrayendo los músculos (gemelos, cuádriceps, los dedos de los pies...) siendo conscientes de cada músculo que ponemos en tensión y lo que sentimos. De esta forma vamos pasando por el resto de los músculos del cuerpo.

Esta actividad puede hacerse perfectamente con una música relajante o tranquila.

### **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

- La sensación que experimentamos en la actividad, cuando sentimos que podemos flotar, es de **libertad**.
- Cuando somos conscientes de los músculos que ponemos en tensión estamos trabajando **la contracción muscular** voluntaria.
- Cuando dejamos de contraer los músculos en la actividad estos pasan a un estado de **relajación muscular**.
- Realizaremos movimientos novedosos y creativos al mismo tiempo que prestamos atención a nuestra respiración.
- Expresión corporal de movimientos libres, reflejos, espontáneos, y controlados.

- Expresión y exteriorización de sentimientos vivenciados a través de sus recuerdos pasados.
- Liberarse de sus miedos, vergüenzas a expresarse con su cuerpo y exteriorizar las emociones que les sugieran sus recuerdos.
- Contribución a un ambiente acogedor y de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.
- Los alumnos escucharán las sensaciones y emociones del resto de compañeros mostrando una actitud de respeto.

### **5.3. TERCERA SESIÓN**

#### **ACTIVIDAD 1**

**TÍTULO:** “¿Qué sientes?”

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Consiste en que los alumnos deben señalar con las manos las partes del cuerpo donde notan las sensaciones que el profesor dice. Las palabras, están relacionadas con sentimientos y con el tema principal “naturaleza”.

Frases que dice el profesor:

- ¿En qué partes del cuerpo notas la alegría?
- ¿Dónde notas el dolor?
- ¿Y el amor?
- ¿Dónde notas el aire?
- ¿Y el agua?
- ¿Si llueve qué notas?
- ¿Si ves un animal envenenado qué sientes?
- ¿Si fueses un árbol, dónde tendrías las hojas?
- ¿Dónde notas el olor de las flores?

-Señala donde notas la tristeza.

-¿Dónde notas el calor del sol?

### **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

- Cuando reconocemos en nuestro cuerpo de dónde vienen nuestros sentimientos o sabemos localizar nuestras sensaciones en él: Por ejemplo, nos señalamos la cara cuando notamos el aire en nuestras mejillas o el corazón y el estómago cuando hablamos de amor, hablamos de **Autoconocimiento corporal**.

- Cuando reconocemos nuestras emociones, sus efectos y la forma de cambiarlos: Por ejemplo, el amor te puede llevar a la alegría y a tocarte el corazón, pero si no estás feliz, puede que te lleve a la tristeza, por lo que te señalarías los ojos al llorar, entonces, hablamos de **conciencia y control emocional**.

- Cuando localizamos de dónde vienen nuestros sentimientos y les sabemos dar un uso positivo: Por ejemplo, si un pájaro está volando, podemos notarlo en nuestros brazos al abrirlos, en cambio si está envenenado, podemos notar el dolor y tocarnos la cara de tristeza o la tripa, entonces, hablamos de **Canalización emocional**.

- Expresión corporal de movimientos libres, reflejos, espontáneos, y controlados.

- Expresión y exteriorización de sentimientos vivenciados a través de sus recuerdos pasados.

- Explorando las posibilidades emocionales del cuerpo.

- Aceptando la normativa pactada sobre las diferentes situaciones de la sesión.

- Conocer los diferentes tipos de emociones que vamos trabajando en la sesión.

- Aprovechando al máximo las cualidades emocionales de cada individuo a partir de la relajación e imaginación.

- Integrar los conocimientos de los demás tipos de cuerpo aprendidos anteriormente y ponerlos correctamente en relación.

## **ACTIVIDAD 2**

**TÍTULO:** “*Viaje por la selva*”

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Para comenzar la actividad, los alumnos, estarán tumbados sobre una moqueta en el gimnasio. Pondremos una música tranquila y relajada para que los alumnos vayan acompañando el ritmo de la música con su respiración al inicio de la actividad para relajarse.

El docente comenzará a contar una historia seleccionada con anterioridad. La narración será pausada para que los alumnos sean capaces de visualizar la historia e imaginar lo que les estamos contando.

La historia que hemos seleccionado trata de un viaje por la selva donde conocerán y actuarán como diferentes animales. Después de hacer la pequeña introducción de la historia los alumnos se levantarán de la moqueta e irán representando lo que la historia les inspire.

En la historia parecen los personajes de: un avestruz, una gacela, un león y un hipopótamo. Los alumnos representarán estos animales y sus acciones (según la historia) de una forma improvisada con movimientos suaves y relajados. Conociendo nuestras posibilidades. Para finalizar la actividad se les pedirá a los alumnos que vuelvan a tumbarse en la moqueta para hacer la “vuelta a la calma”, terminando con estiramientos para relajar nuestros músculos de nuestros músculos. El profesor guiará estos estiramientos.

### **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

- Cuando realizamos actividades para intentar mantener en reposo nuestros músculos y evitar que estén tensos, es decir, mantener los músculos en un estado de relax hablamos de **ejercicios de relajación.**
- Cuando realizamos diferentes movimientos con nuestro cuerpo de forma espontánea para conseguir expresar algo, es decir, sin haberlos pensado previamente hablamos de **improvisación.**

- Cuando hacemos las representaciones del cuento por el gimnasio estamos trabajando en un **espacio social** ya que los demás compañeros están a una distancia que no nos impiden la realización de nuestros movimientos.
- Cuando representamos alguno de los animales a través de los gestos de la cara y del resto de nuestro cuerpo (manos, brazos, rodillas, caderas...). Hablamos de una acción de **expresar** también tendrás importancia los sonidos que emitimos a través de nuestro cuerpo y nuestra boca.
- Expresión corporal de movimientos libres, reflejos, espontáneos, y controlados.
- Expresión y exteriorización de sentimientos vivenciados a través de sus recuerdos pasados.
- Introspección hacia sus recuerdos pasados y destacar aquellos que más claramente vengan a su mente.
- Liberarse de sus miedos, vergüenzas a expresarse con su cuerpo y exteriorizar las emociones que les sugieran sus recuerdos.
- Respeto por la “intimidad” de los compañeros en su momento de introspección y manifestación de emociones: Risas, llanto...
- Contribución a un ambiente acogedor y de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.

- 1ª EVALUACIÓN (Sesiones 1,2 y 3)

La evaluación, se realizará mediante una ficha, que se entregará a los alumnos para que rellenen, sobre los conceptos dados en cada sesión. Aunque los alumnos deberán responder a las preguntas al finalizar la clase, éstas se les proporcionarán al principio para que puedan saber qué tienen que trabajar y cómo se les va a evaluar.

Este proceso se hará cada tres sesiones, para que los niños recuerden lo que han hecho y aprendido en las clases. El cuestionario constará de varias preguntas adaptadas a cada

actividad trabajada. Así, se completará una evaluación continua junto con la práctica realizada en clase por parte de cada alumno. El profesor realizará observaciones y anotaciones para poder valorar mejor la práctica de los alumnos.

### PRIMERA SESIÓN:

#### *Evaluación del profesor:*

	1	2	3	4	5
Identifica momentos de tensión muscular					
Muestra contraer el cuerpo cuando pedimos contracción muscular					
Hay plasticidad en movimientos					
Refleja movimientos de relajación corporal					
Transmite fluidez en sus movimientos					

#### *Evaluación del alumno:*

- ¿Qué es la tensión muscular? ¿En qué momentos la sientes? ¿Cómo te sientes en esos momentos?
- ¿Qué es la contracción muscular? ¿En qué se distingue de la tensión muscular? ¿Emocionalmente que te transmite? ¿Cómo te sientes cuando ocurre?
- ¿Qué es la distensión muscular? ¿Con qué emoción relacionas esta sensación? ¿Cómo es tu sensación cuando lo realizas?

## SEGUNDA SESIÓN:

Evaluación del profesor:

<b>Autoevaluación del profesor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Los alumnos han participado activamente en la actividad.				
Se han dado cuenta de la importancia de la relajación.				
Han conseguido divertirse a pesar de no haber ganadores ni perdedores.				
Tienen claros los contenidos conceptuales.				
Son capaces de trabajar la independencia segmentaria				

1. Todos 2. La mayoría 3. Pocos 4. Ninguno

### **Evaluación del alumno:**

¿Qué es el tono muscular?

¿Qué es la relajación?

¿Consideras que hay relación entre la tensión muscular de tu cuerpo y lo rápido que lo movías? ¿Por qué?

¿Cuándo te has relajado te has sentido bien o mal? ¿Por qué?

## **TERCERA SESIÓN:**

**Evaluación del profesor**

<b>Autoevaluación del profesor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Los alumnos han participado activamente en la actividad				

Se han dado cuenta de la importancia de la relajación				
Han conseguido localizar la procedencia de sus sentimientos				
Tienen claros los contenidos conceptuales				
Han aprendido a canalizar algunas emociones				

1. Todos 2. La mayoría 3. Pocos 4. Ninguno

### **Evaluación del alumno**

-¿En qué partes del cuerpo has notado la alegría?

-¿Qué es el Autoconocimiento corporal?

-¿Si ves un animal envenenado qué sientes? ¿Por qué te has tocado esa parte del cuerpo?

-¿Por qué te has señalado esa parte del cuerpo al hablar del amor?

-¿Dónde notas la tristeza? ¿Por qué te señalas esas partes del cuerpo?

-¿Qué crees que ocurriría si la planta en vez de tener flores se estuviera secando? ¿Te señalarías la misma parte del cuerpo? ¿Por qué?

-¿Te señalas la misma parte del cuerpo que tus compañeros? ¿Por qué crees que ellos se señalan otra parte?

-Definición de canalización emocional.

-¿Cómo has conseguido relajar tus músculos?

-¿Con qué animal te ha resultado más fácil improvisar?, ¿por qué?

- ¿As logrado “viajar” a la selva con los animales?, Realiza un dibujo sobre lo que te has imaginado y explícalo.

- ¿Qué has entendido por expresión social?

## 5.4. CUARTA SESIÓN

### ACTIVIDAD 1

**TÍTULO:** *"Baile del reloj"*

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

En el grupo de clase habrá dos subgrupos, tendremos una escenificación de un reloj.

La división de los dos subgrupos tendrán una condición, unos trabajan ritmo corporal con sonido (con percusión corporal) , y el otro subgrupo la escenificación del reloj de forma corporal, actuada de cómo se siente el reloj, qué transmite el reloj cuando suena.

En esta actividad tendremos que tener en cuenta que el reloj suena porque el tiempo se acaba, y la humanidad no hace nada para frenar la destrucción del planeta causada por la contaminación.

#### CONTENIDOS ESPECÍFICOS

- La ayuda entre compañeros para conseguir un objetivo lo entendemos como **cooperación**.
- Cuando hacemos algo que vemos en nuestra mente aunque ya sea real o irreal lo entendemos como **imaginación**.
- Desarrollo de las capacidades emocionales y su conocimiento.
- Elaboración y empleo de técnicas para el disfrute y aprendizaje de las emociones.
- Identificación de los diversos elementos corporales que intervienen en cada tipo de emoción.
- Autoevaluación de los objetivos y contenidos conseguidos en cada sesión y emoción adquirida.
- Explorando las diversas emociones del cuerpo.
- Aprovechando al máximo las cualidades emocionales que posee cada individuo y su propio cuerpo.

- Conocer los diferentes tipos de emociones que se dan lugar en cada momento de la sesión.
- Aceptando y respetando en todo momento el momento emocional de cada individuo en la sesión.
- Optimizando su comunicación no verbal a través de la sesión.

## **ACTIVIDAD 2**

**TÍTULO:** “Objeto protagonista”

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Para la segunda actividad la clase seguirá dividida en dos subgrupos. A cada uno se le dará una cuerda y tendrán que ponerse de acuerdo para crear una historia, cuento, relato, anuncio... de unos pocos minutos con el tema de la contaminación. Todos tendrán que participar pero la protagonista principal será la cuerda que puede tomar el sentido y significado que ellos quieran. La estructura a seguir será la de introducción, desarrollo y final, después lo representaran ante sus compañeros.

### **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

- Llamamos **creatividad** a la capacidad de ver posibilidades novedosas en el uso de un material. Proporciona oportunidades para el uso de la imaginación, la experimentación y la acción de forma innovadora.
- A la acción de relación mutua entre dos o más objetos o personas lo denominamos **interacción**, proceso en el que se produce una interrelación, una conexión o un vínculo entre los sujetos o elementos.
- Desarrollo de las capacidades emocionales y su conocimiento.
- Elaboración y empleo de técnicas para el disfrute y aprendizaje de las emociones.
- Identificación de los diversos elementos corporales que intervienen en cada tipo de emoción.

- Autoevaluación de los objetivos y contenidos conseguidos en cada sesión y emoción adquirida.
- Explorando las diversas emociones del cuerpo.
- Aprovechando al máximo las cualidades emocionales que posee cada individuo y su propio cuerpo.
- Conocer los diferentes tipos de emociones que se dan lugar en cada momento de la sesión.
- Aceptando y respetando en todo momento el momento emocional de cada individuo en la sesión.
- Optimizando su comunicación no verbal a través de la sesión.

## 5.5. QUINTA SESIÓN

### **ACTIVIDAD 1**

**TÍTULO:** “Inventa los pasos”

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

La actividad consiste en dividir a los alumnos en grupos de 5 personas. Los alumnos, deben inventar entre los miembros de todo el grupo, cuatro pasos al ritmo de distintos sonidos musicales. Para ello, deberán decidir qué pasos van a representar según una música variada. El profesor es el encargado de elegir la música y la va variando con distintos estilos, para que los alumnos realicen sus pasos.

### **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

- Cuando los alumnos realizan movimientos corporales sin preparación de pasos previos, hablamos de una **improvisación corporal**.
- Cuando los alumnos bailan, se mueven y sienten la música, realizando los pasos que ellos quieren sintiéndose libres, hacemos referencia a la **danza Libre**.

- Desarrollo de las capacidades emocionales y su conocimiento.
- Elaboración y empleo de técnicas para el disfrute y aprendizaje de las emociones.
- Identificación de los diversos elementos corporales que intervienen en cada tipo de emoción.
- Autoevaluación de los objetivos y contenidos conseguidos en cada sesión y emoción adquirida.
- Explorando las diversas emociones del cuerpo.
- Aprovechando al máximo las cualidades emocionales que posee cada individuo y su propio cuerpo.
- Conocer los diferentes tipos de emociones que se dan lugar en cada momento de la sesión.
- Aceptando y respetando en todo momento el momento emocional de cada individuo en la sesión.
- Optimizando su comunicación no verbal a través de la sesión.

## **ACTIVIDAD 2**

**TÍTULO:** “El escultor y la estatua”

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Comenzaremos la actividad dividiendo la clase por parejas. Cada pareja tiene que decidir quién empezará siendo el escultor y quién la estatua. La actividad irá acompañada de música.

El escultor irá moldeando la estatua, es decir, irá colocando las manos, brazos, piernas, rostros...de su compañero como él quiera. La estatua debe estar relajada cuando el escultor le está moldeando. Cuando se pare la música la escultura debe volverse rígida y en la posición que el compañero le ha dejado manteniendo los gestos, las posturas...

Posteriormente se cambiarán las funciones.

Variante:

- Después de pararse la música, las estatuas se mantienen estáticas durante unos segundos y después mostrarán un sentimiento, una emoción, un pensamiento... a través de los gestos corporales y faciales. Por ejemplo: alegría, horror, tristeza, energía...El escultor deberá apuntar en una hoja lo que la estatua intenta transmitir.
- Esta actividad se puede realizar en grupos de más personas: dos estatuas y un escultor, dos escultores y tres estatuas...

### **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

- Cuando el espacio entre dos personas es muy cercano y podemos apreciar diferentes detalles del compañero (olor, pelo, tacto...) llegándose, incluso, a sentir incómodo por esta cercanía lo denominamos **espacio íntimo**
- Cuando trabajamos con varias personas para conseguir un mismo fin satisfactorio para todos lo denominamos **colaboración**, por ejemplo: cuando los dos escultores moldean varias esculturas
- Desarrollo de las capacidades emocionales y su conocimiento.
- Elaboración y empleo de técnicas para el disfrute y aprendizaje de las emociones.
- Identificación de los diversos elementos corporales que intervienen en cada tipo de emoción.
- Autoevaluación de los objetivos y contenidos conseguidos en cada sesión y emoción adquirida.
- Explorando las diversas emociones del cuerpo.
- Aprovechando al máximo las cualidades emocionales que posee cada individuo y su propio cuerpo.
- Conocer los diferentes tipos de emociones que se dan lugar en cada momento de la sesión.

- Aceptando y respetando en todo momento el momento emocional de cada individuo en la sesión.
- Optimizando su comunicación no verbal a través de la sesión.

## 5.6. SEXTA SESIÓN

### ACTIVIDAD 1

**TÍTULO:** “La narración representada”

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

El maestro contará una historia y los alumnos la deberán representar de manera individual pero todos a la vez, improvisando dicha representación a medida que el maestro se la cuenta.

Ej. Un grupo de ardillas están jugando en el bosque muy contentas. Cerca hay un río donde unos peces nadan y saltan muy animados buscando su comida. Entonces, un hombre malvado contamina el agua echando residuos venenosos mientras se le oye reír sabiendo que así gana más dinero para su empresa. Esto hace que a los peces les cueste mucho nadar y al final se mueran. Las ardillas al ver esto se entristecen mucho y vuelven a su casa.

Los alumnos, por grupos, deberán inventarse en poco tiempo una breve historia sobre la contaminación, que luego representarán a sus compañeros.

### CONTENIDOS ESPECÍFICOS

- Cuando realizas con tus compañeros una danza en la que os necesitáis unos a otros para que funcione correctamente, estáis practicando el **baile cooperativo**.
- Las representaciones que hacemos con nuestro cuerpo, que no están previamente ensayadas las llamamos **improvisación corporal**. Estas las realizamos en situaciones de la actividad al disponer de poco tiempo para prepararnos las representaciones.

- Elaboración y uso de técnicas destinadas a la relajación y evasión emocional.
- Identificación de los diferentes elementos corporales que actúan en la relajación y diversas situaciones emocionales.
- Corrección de errores en las técnicas de relajación y evasión del cuerpo.
- Desarrollo de las capacidades intelectuales como la relajación e imaginación.
- Explorando las posibilidades emocionales del cuerpo.
- Aceptando la normativa pactada sobre las diferentes situaciones de la sesión.
- Conocer los diferentes tipos de emociones que vamos trabajando en la sesión.
- Aprovechando al máximo las cualidades emocionales de cada individuo a partir de la relajación e imaginación.
- Integrar los conocimientos de los demás tipos de cuerpo aprendidos anteriormente y ponerlos correctamente en relación.

## • 2ª EVALUACIÓN (Sesiones 4,5 y 6)

La evaluación, se realizará mediante una ficha, que se entregará a los alumnos para que rellenen, sobre los conceptos dados en cada sesión. Aunque los alumnos deberán responder a las preguntas al finalizar la clase, estas se les proporcionarán al principio para que puedan saber qué tienen que trabajar y cómo se les va a evaluar.

Este proceso se hará cada tres sesiones, para que los niños recuerden lo que han hecho y aprendido en las clases. El cuestionario constará de varias preguntas adaptadas a cada

actividad trabajada. Así, se completará una evaluación continua junto con la práctica realizada en clase por parte de cada alumno. El profesor realizará observaciones y anotaciones para poder valorar mejor la práctica de los alumnos.

**Cuarta sesión:**

**Actividad 1 y 2**

Evaluación profesor:

<b>Aspectos a tener en cuenta</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Se coordina para hacer percusión corporal				
Hace movimientos precisos				
Realizan una búsqueda de posibilidades innovadoras				
Reconocen y exponen las ideas novedosas				
Interaccionan con el objeto a través de la acción				
Colaboran para realizar una creación conjunta				
Consideran el éxito de la acción de manera grupal				
Trabajan el tema planteado y se implican en su desarrollo				

Evaluación alumno:

- ¿Cómo te has sentido en la representación del reloj? ¿Con qué emociones lo relacionarías?
- ¿Qué es por creatividad? ¿Dónde se ha visto reflejada en las actividades?
- Nombra algunas posibilidades innovadoras que crees que puede tener el objeto (cuerda), sea de significado, de utilización...
- ¿Qué te ha parecido la propuesta y representación que habéis realizado? Explícalo.
- ¿Cómo definirías la interacción con objetos?
- ¿Crees que habéis colaborado para realizar vuestra propuesta? ¿Por qué?
- Nombra cosas que piensas que no han funcionado en el grupo y otras que sí.

- Si pudieses volver a repetirlo ¿cómo actuarías? ¿Por qué?

### Quinta sesión:

#### Actividad 1

Evaluación profesor:

Aspectos a tener en cuenta	1	2	3	4
Han disfrutado con la sesión				
Han realizado el número de pasos propuestos (4)				
Se fija en sus compañeros o realiza sus propios pasos				
Alumnos que han tenido excesiva dificultad				

Evaluación alumno:

- ¿Qué has intentado expresar al bailar al ritmo de la música? ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué es la Improvisación Corporal?
- ¿Te has movido libremente? ¿Por qué?
- Definición de danza libre.
- ¿Qué pasos has realizado? ¿Has copiado alguno de tus compañeros?

#### Actividad 2

- ¿Qué emociones has intentado expresar?
- Como escultor ¿qué has intentado representar con tu escultura?
- ¿Podrías decir que es la zona íntima?
- ¿En qué actividad se ha colaborado más, cuándo había un escultor y una estatua o cuando había varios de ambos papeles?

### Sexta sesión

Evaluación profesor:

Aspectos a tener en cuenta	1	2	3	4
Han disfrutado con la sesión				
Han trabajado juntos y ayudándose				
Alumnos que han tenido excesiva dificultad				
En el caso anterior, le han ayudado compañeros				

Evaluación alumno:

¿Has conseguido expresarte con tu cuerpo sin importarte lo que los demás pensarán de ti? ¿Cómo?

¿Has conseguido trabajar en equipo junto a tus compañeros?

¿Habéis tenido problemas en el grupo? ¿Cómo los habéis solucionado?

## **6. CONCLUSIONES**

Las siguientes conclusiones que se obtienen tras la realización de este proyecto son las siguientes:

- 1) Las emociones juegan un papel fundamental en nuestra vida diaria ya que todo lo que vivimos y nuestras experiencias quedan reflejados en ellas.
- 2) Si conocemos mejor nuestro lenguaje corporal y su expresión, podremos adaptarnos mejor a cada situación.
- 3) A través de la comunicación corporal las personas pueden conocerse mejor a sí mismas y conocer sus emociones.
- 4) Cuando conocemos nuestras emociones, podemos mejorar nuestra capacidad de canalizarlas.
- 5) La expresión corporal está ligada al desarrollo de las emociones de cada persona.
- 6) La danza ayuda a liberar el cuerpo de uno mismo y a centrarse en los sentimientos y pensamientos más interiores.
- 7) A través de la comunicación no verbal las personas nos expresamos continuamente dentro de la sociedad.
- 8) El estudio de la Expresión Corporal hace que entendamos el papel fundamental que ésta juega en la educación.

## **7. EXPOSICIÓN DE LAS LÍNEAS DE ESTUDIO QUE GENERA ESTA PROPUESTA**

Ante la posibilidad de que mi proyecto final de grado sirva en futuro como base para plantear otros proyectos similares, y de esta manera seguir fomentando el conocimiento del propio cuerpo por medio de la Expresión Corporal, las líneas futuras de trabajo que propongo son:

- Utilización de este proyecto en Centros Educativos.
- Empleo en la búsqueda de fuentes o de información sobre la expresión corporal por parte de futuros docentes.
- Modelo de referencia para la realización de actividades extraescolares.
- Adaptación del proyecto a los diferentes ciclos de Educación primaria teniendo en cuenta la ley actual vigente en ese momento.

## 8. LISTA DE REFERENCIA

- ABARDÍA, F. (2013-2014). *“Expresión y comunicación corporal. Cuerpo Emocional, Cuerpo Introyectivo”*. “Apuntes inéditos”. Universidad de Valladolid. Campus Universitario; La Yutera. Palencia.
- ABARDÍA, F. (2014). *“Expresión y comunicación corporal. Pedagogía Corporal Meditativa”*. Palencia: Re-Quality SL.
- ALBADALEJO, E. (1989). *“Diccionario Enciclopédico Salvat”*. Navarra: Salvat.
- ARTEAGA, M., VICIANA, V., CONDE, J. (1997). *“Desarrollo de la expresividad corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación”*. Barcelona: Editorial INDE.
- BARTHES R. (2002). *“Lo obvio y lo obtuso: Imágenes, gestos, voces”*. Barcelona: Ed. Paidós Iberica.
- BERNARD M. (1994). *El Cuerpo: Un fenómeno ambivalente*. Barcelona: Ed. Paidós Iberica.
- BIRDWHISTELL, R. (1952). *“Antropología de la gestualidad; Introduction to kinesics: An Annotation System for Analysis of Body Motion and Gesture”*. Washington, DC: Department of State, Foreign Service Institute.
- BORES C., N. (2005). *“La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal”*. Barcelona: INDE.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (2004), *“Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas”* INEF. Lleida.
- CASTRO BLANCO, FCO. J. (2006). La relajación en educación física. Secuenciación de contenidos, Revista “Buenos Aires”. Disponible en:  
<http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>
- CUÉLLAR MORENO, M<sup>a</sup> J. (1998). *“Fundamentación de los contenidos en Educación Física Escolar. Danza y expresión para el conocimiento y desarrollo corporal”* Cap. 11, 231-246. Madrid.

- DAVIS F. (1993). *“La Comunicación no verbal”*. Madrid: Alianza Editorial.
- ECO, U. (2005). *“Tratado de semiótica general”*. México: Ed. De bolsillo.
- ENGUIDANOS FLORIÁN, M.J E IDEASPROPIAS. (2004). “Expresión corporal. Aproximación teórica y técnicas aplicables en el aula”. Vigo: Editorial Ideas propias.
- FLUSSER V. (1994). *“Los gestos: Fenomenología y Comunicación”*. Barcelona: Ed. Herder.
- GARCÍA, A., BORES, N. (2004). La expresión corporal en la educación física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica, *“Revista el patio. Escuela Universitaria de Educación de Palencia”*. 1:40-60.
- GOLEMAN, D. (1996), *“Inteligencia emocional”*. Barcelona: Ed. Kairós.
- GONZÁLEZ, D. (2015). *“La emoción y los estados de ánimo”*. Maracaibo, Venezuela: ODINAMICA C.A. Disponible en:  
[http://odinamica.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=283:la-emocion-y-el-estado-de-animo&catid=66:blog&Itemid=64](http://odinamica.com/index.php?option=com_content&view=article&id=283:la-emocion-y-el-estado-de-animo&catid=66:blog&Itemid=64)
- HEINEMANN, P. (1980) *“Pedagogía de la comunicación no verbal”*. Barcelona: Herder.
- HERVADA Psicólogos (2012). *“Autocontrol emocional”*. Disponible en:  
<http://hervadapsicologos.com/2013/06/04/el-autocontrol-emocional>.
- HIDALGO DIEZ, E. Y TORRES GUERRERO, J. (1994). *“Expresión corporal”*. Málaga: Editorial Aljibe.
- KOSTOLANY F. (1977). *“Conocer a los demás por los gestos”*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- LABAN, R. (1987). *“El Dominio del Movimiento”*. Madrid: Fundamentos.
- LI, J. (2014). *“Los cuerpos sutiles: cuerpo mental y cuerpo emocional.”*. España. Disponible en: <http://www.ichingdao.org/tao/es/articulos/entrevistas-a-juan-li/5-cuerposutiles.html>.

- LEARRETA, R., SIERRA, M.A., RUANO K., (2005), *“Los contenidos de expresión corporal”*. Barcelona: Editorial INDE.
- LE BOULCH, J. (1978). *“La Educación psicomotriz de la escuela primaria”*. Barcelona: Paidós.
- LÓPEZ-VILLAR V. R. (2013). *“El cuerpo introyectivo en Educación Infantil”*. Trabajo de fin de grado. Facultad de educación y trabajo social. Universidad de Valladolid.
- LOWEN, A. (1970). *“La experiencia del placer. Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena”*. Barcelona: Editorial Paidós.
- MADRONA GIL, P Y GUTIERREZ DIAZ DEL CAMPO, D. (2005). *“Expresión corporal y Educación Infantil”*. Sevilla: Editorial Deportiva S.L.
- MARTÍN. B. C. Y NAVARRO. G. JL., (2010). *“Psicología de la educación para docentes. Inteligencia emocional”*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- MARTINEZ, S. Y HERNANDEZ, J. (1989). *“Lecturas, educación física y deportes”*. Revista digital. nº 16.
- MAYUSTE, J. (2001), *“Inteligencia emocional: interpretar las emociones a través del lenguaje corporal”*. Pp176. Madrid: Editorial Paidós.
- MOMELLAS, M.J. Y PERPINIYÁ, T. A. (1987). *“Psicomotricidad en Educación Infantil”*. Barcelona: Inde publicaciones.
- MONTÁLVEZ, M., ZEA, M<sup>a</sup>. J. (1998). *“Expresión corporal: Propuestas para la acción”*. Granada: Ed. M.M. y M.J.Z.
- MONTESINOS AYALA, D. (2004). *“La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo”*. Barcelona: Editorial Inde.
- MOTOS TERUEL, T. (1983) *“Iniciación a la Expresividad Corporal (Teoría, Técnica y Práctica)”*. Barcelona: Editorial HUMANITAS.

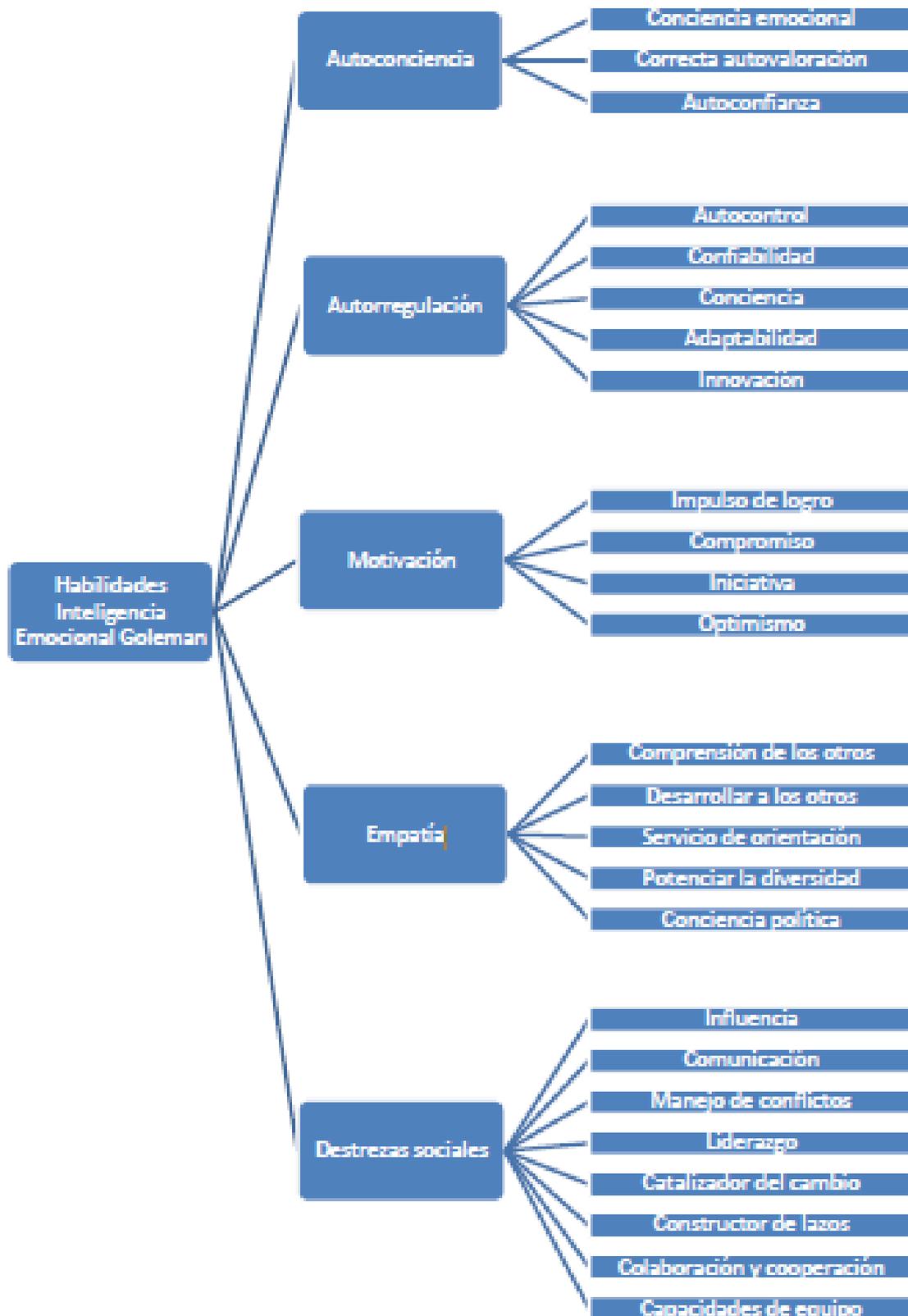
- NAVARRO GUZMAN, José I.; MARTÍN BRAVO, C. (2010). *“Psicología de la educación para docentes”*. Madrid: Ed. Pirámide.
- NUMMENMAA, L.; GLEREAN, E.; HARI, R., HIETANEN, J.K.(2014) Bodily maps of emotions. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. P.37-40. Citado por ABARDÍA, F. (2014). *“Expresión y comunicación corporal. Pedagogía Corporal Meditativa”*. Palencia: Re-Quality SL.
- PEASE A. (1997). *“El lenguaje del cuerpo”*. Barcelona: Ed. Paidós.
- POYATOS F. (1994).  
*“La Comunicación No verbal II: Paralenguaje, Kinésica e Interacción”*. Madrid: Ed. Istmo. Madrid.
- REBEL, G. (1995) *“El lenguaje corporal: Lo que decimos a través de nuestras actitudes, gestos y posturas”*. Madrid: Editorial EDAF.
- ROMAIRONE LÓPEZ-VILLAR, V. (2013). “El cuerpo introyectivo en Educación Infantil”. Córdoba.
- ROVIRA BAHILLO, G. (2010). *“Prácticas Motrices Introyectivas: Una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales”*. Revista científico cultural en actividades físicas y deporte. nº 5. ). Universidad de Valladolid.
- RUANO, A. K. (2004). *“La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental”*. Universidad politécnica de Madrid departamento de física e instalaciones aplicadas a la edificación al medio ambiente y al urbanismo de la escuela técnica superior de arquitectura.
- RUANO, A. K. y BARRIOPEDRO, I. (2012) *“La Influencia de la Expresión Corporal Sobre Las Emociones”*. Madrid: Editorial Academia Española. pp. 488
- SCHINCA, M. (1988). *“Expresión corporal. Bases para una programación Teórico-práctica”*. Madrid: Escuela Española, S.A.
- STOKOE, P., SCHÄCHTER, A. (1986). *“La expresión corporal”*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

- TORRE, S. de la (1991). *“Manual de la creatividad. Aplicaciones educativas”*. Barcelona: Vicens Vives.
- VACA, M. y VAREL, M<sup>a</sup>. S (2008). *“Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico de lo corporal”*. Palencia: Editorial GRAO.
- VELASCO MONTES, C. (2014). *“Psicoterapia integrativa y transpersonal”*. Madrid. Disponible en: <http://www.psicoterapia-transpersonal.es/introyeccion.htm>
- VILLANUEVA, P. (2012). *“Eclósión. Inteligencia Emocional, Definición y utilidad”*. Valladolid. Disponible en: <http://www.eclosioncoaching.com/blog/2012/03/inteligencia-emocional-definicion-y-utilidad/>
- WIENER, J. Y LIDSTONE. J. (1972) *“Para niños: Un programa de danza para la clase”*. Barcelona: Editorial ELICIEN.

**Ley de Educación actual LOMCE: Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y el desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León.**

# 9. ANEXOS

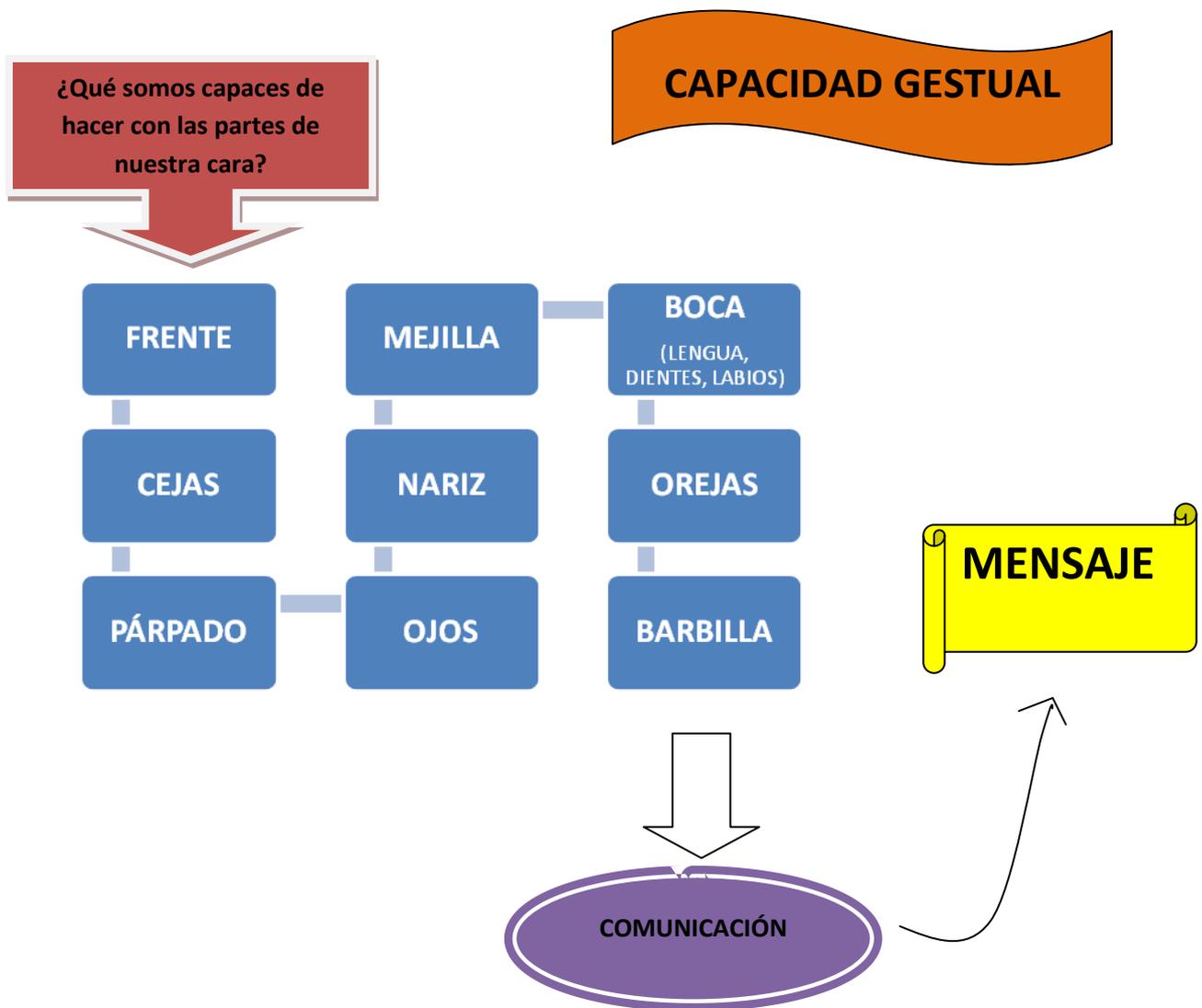
# ANEXO I



Goleman, D. (1996) *Habilidades Inteligencia Emocional*, P. 74

# ANEXO II

## “MAPA CONCEPTUAL CAPACIDADES GESTUALES Y CORPORALES”



## CAPACIDAD CORPORAL

¿Qué somos capaces de hacer con las partes de nuestro cuerpo?

CAPACIDADES CORPORALES

- Liberarse, explotar, fluir, interiorizar, derrumbarse, incapacidad, fragilidad, dureza, renacer, inestabilidad, angustia...

ENERGÍA

- Liberación, frustración, espiritual, amor, vital, astral, cósmica, terrenal, mental...

EMOCIONES

- Alegría, miedo, inseguridad, tristeza, dolor, superación, tranquilidad, concentración, ternura, ira...

COMUNICACIÓN

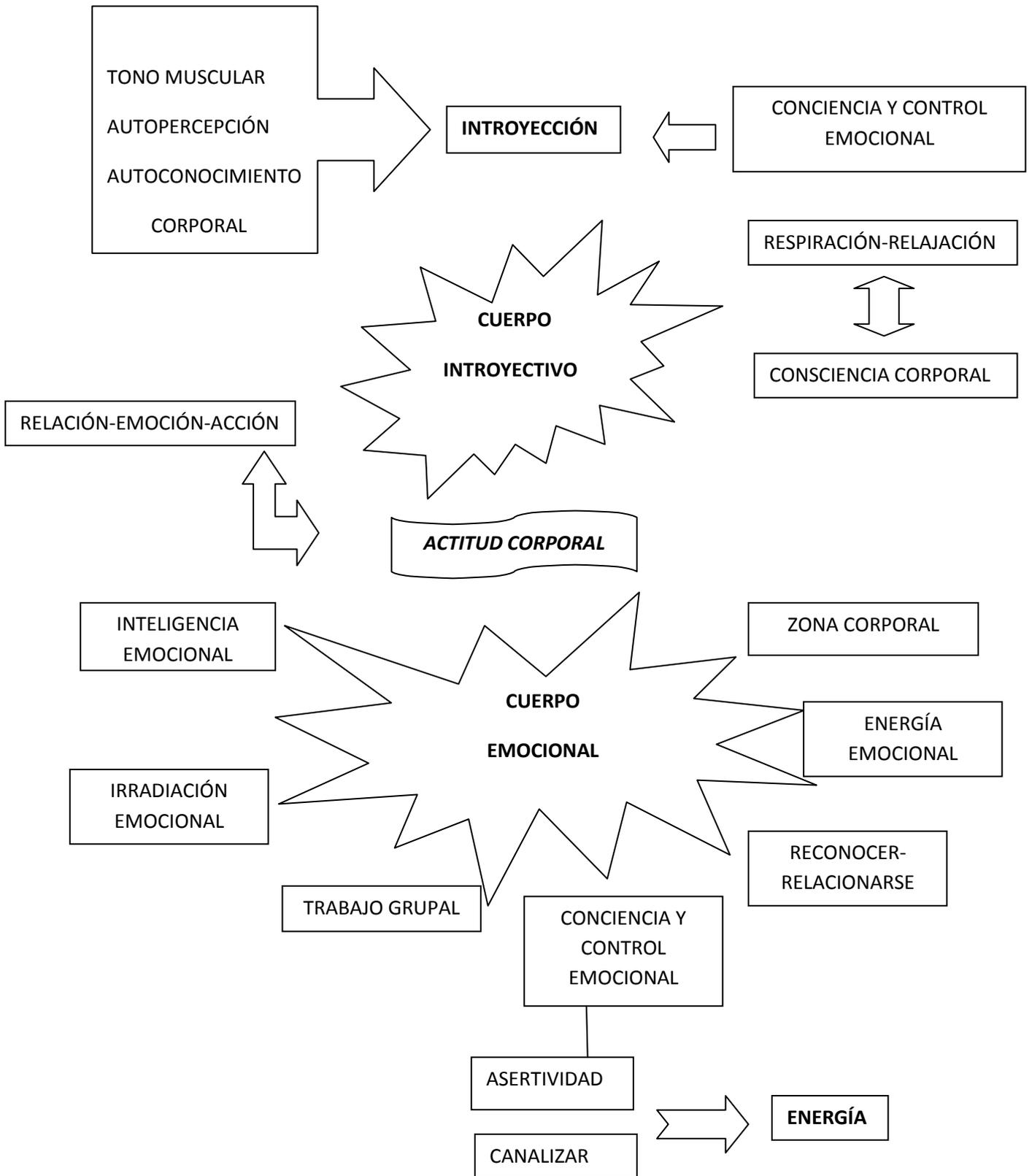
MENSAJE

# ANEXO II

## “MAPA CONCEPTUAL CUERPO EMOCIONAL”



# “MAPA CONCEPTUAL CUERPO EMOCIONAL-INTROYECTIVO”



## ANEXO IV

### GLOSARIO

**Actitud tónica postural:** forma de adaptación motriz en la que predomina el aspecto expresivo.

**Anticipación:** Hacer que algo suceda antes del tiempo señalado o esperable, o antes que otra cosa.

**Asertividad:** Consiste en canalizar la energía emocional para no conquistar zonas donde el lenguaje corporal puede ser dañino.

**Autoconocimiento:** es la capacidad para tomar consciencia de nuestro propio ser, interior y exterior.

**Autorregulación:** acción y efecto de autorregularse. Es la capacidad de conocerse a sí mismo para reconocer los síntomas de nuestro cuerpo y saber actuar conforme a ellos.

**Canalización emocional:** Identificar, desarrollar y dar un uso positivo de tus emociones, sentimientos, pensamientos...

**Conciencia y control emocional:** Reconocer las emociones y sus efectos para, posteriormente, saber transformar su energía.

**Contracción muscular:** es el proceso mediante el cual es músculo se acorta o se relaja..

**Distender:** Aflojar, relajar, disminuir la tensión.

**Empatía:** Ponerse en el lugar de otra persona, experimentando sus sensaciones, gustos, miedos, emociones...

**Estado de ánimo:** Estado psicológico que refleja las vivencias afectivas y emocionales que se están teniendo. Se diferencia de las emociones en que el estado de ánimo es más duradero y menos específico de una situación concreta.

**Estereotipos:** imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable. (R.A.E.)

**Expresar:** Manifestar con palabras, miradas o gestos lo que se quiere dar a entender. (R.A.E.)

**Inteligencia emocional:** Genera habilidades internas de autoconocimiento, como conciencia propia, la motivación y la gestión emocional; y habilidades externas, como la

empatía y la destreza social, que engloba aptitudes relacionadas con la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. (Pablo Villanueva. *Eclosión*)

**Introyección:** capacidad para prestar atención a nuestro propio cuerpo. Se relaciona con una toma de conciencia, sobre todo, de nuestro interior aunque también puede ser con el exterior, su funcionamiento y movilidad.

**Irradiación emocional:** Transmisión o difusión especialmente de un sentimientos o emoción, llegando a la comprensión de ese estímulo.

**Prejuicios:** Opinión previa y tenaz, por lo general desfavorable, acerca de algo que se conoce mal

**Relajación:** es un mecanismo que permite la reducción del tono muscular que está acompañada de una sensación de distensión, reposo y bienestar.

**Respiración:** función mecánica y automática, cuya misión es la de asimilar el oxígeno del aire para la nutrición de los tejidos y desprender el dióxido de carbono.

**Tono muscular:** Tensión que se produce por las contracciones musculares. Esta tensión es producida por los puentes que se cruzan entre los filamentos de actina y miosina dentro de la fibra muscular.

**Trabajo en grupo:** Realizar las tareas junto a tus compañeros, persiguiendo todos los integrantes el mismo objetivo y poniéndose de acuerdo para conseguirlo.

**Transmitir:** Hacer llegar a alguien mensajes o noticias. (R.A.E.)