

**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**“EL CUERPO CREATIVO Y EL CUERPO
HEDONISTA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL PARA
3 CICLO DE PRIMARIA EN EDUCACIÓN FÍSICA”**

**TRABAJO FIN DE GRADO – 2016/2017
MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR: Manuel Benito Hernando

TUTOR: Francisco Abardía Colás

Palencia, Junio/ Julio 2017



Llegar a realizar este Trabajo de Fin de Grado yo solo, no hubiera sido posible. Debo de dar las gracias por la ayuda, apoyo y colaboración de varias personas. En primer lugar, a mi familia, y mis mejores amigos, ya que gracias a ellos he podido realizar mis estudios de forma gratificante. También, a mi tutor, Francisco Abardía Colás, ya que me ha enseñado un nuevo mundo, gracias a sus clases y su gran apoyo en la realización de este trabajo. No puedo olvidarme de todos aquellos docentes que, a lo largo de estos años, me han regalado una gran cantidad de conocimientos, sobre todo los de la mención de Educación Física, haciendo de mi un gran profesional. Finalmente, a mi mejor amiga, mi apoyo incondicional y esa persona que apuesta siempre por mí y me hizo creer en que yo era capaz de ser docente, Loreto García Saiz.

EL CUERPO CREATIVO Y EL CUERPO HEDONISTA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL PARA 3 CICLO DE PRIMARIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado que presento a continuación, se centra en el cuerpo creativo y el cuerpo hedonista a la hora de expresarse y comunicarse corporalmente en el tercer ciclo de primaria, mostrando la capacidad que tiene la educación física para conocerse a sí mismo a través de la propia expresión corporal. Para llegar a esta idea, se hace hincapié en los conocimientos acerca de los diferentes elementos del cuerpo creativo y del cuerpo hedonista.

También, voy a plantear una propuesta didáctica para poder poner en práctica todos los conocimientos tratados como docente de educación física, donde la finalidad va a ser expresarse y comunicarse de una manera creativa y placentera en el 3º ciclo de Educación Primaria.

PALABRAS CLAVE

Cuerpo, expresión corporal, cuerpo creativo, educación, sentido del humor, espacio, tiempo, comunicación, movimiento, emociones, creatividad, hedonismo, conocimiento, optimismo, pensamiento positivo, danza libre, alfabeto expresivo y autoconocimiento.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN:.....	5
2. OBJETIVOS:.....	6
2.1 OBJETIVOS A TENER EN CUENTA:.....	6
3. JUSTIFICACIÓN:.....	7
3.1. IMPORTANCIA DE TRABAJAR EL CUERPO CREATIVO Y EL HEDONISMO EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	7
3.2. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:	10
4.1. INTRODUCCIÓN	10
4.2. DEFINICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL.....	10
4.3. CORRIENTES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	12
4.4. ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	13
4.4.1. CUERPO:	13
4.4.2. ESPACIO:.....	17
4.4.3. TIEMPO:	18
4.5. CUERPO CREATIVO	20
4.5.1. COMPONENTES DEL CUERPO CREATIVO:.....	22
4.5.1.1. Alfabeto creativo:	22
4.5.1.2. Técnicas creativas corporales:	23
4.5.1.3. Danza libre:.....	23
4.5.1.4. Proceso creativo:.....	24
4.6. CUERPO HEDONISTA.....	24
4.6.1. COMPONENTES DEL CUERPO HEDONISTA	25
4.6.1.1. Sentido lúdico	25
4.6.1.2. Sentido del humor.....	26

4.6.1.3. Optimismo y pensamiento positivo	27
4.6.1.4. Resiliencia.....	27
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO (UNIDAD DIDÁCTICA).....	29
5.1 INTRODUCCIÓN	29
5.2 ENSEÑANZA DE LO QUE SE LLEVARÁ A CABO:.....	30
5.3. DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	31
5.3.1. TÍTULO.....	31
5.3.2. TEMPORALIZACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN	31
5.3.3. DESTINATARIOS Y CONTEXTO	32
5.3.4. JUSTIFICACIÓN	32
5.3.5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	33
5.3.6. OBJETIVOS	35
5.3.7. CONTENIDOS	36
5.3.8. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS:	38
5.3.9. SESIONES Y EVALUACIÓN.....	39
6. CONCLUSIONES	50
7. POSIBLES LÍNEAS DE TRABAJO QUE GENERA ESTA PROPUESTA.....	52
8. BIBLIOGRAFÍA	53
9. ANEXOS	60

1. INTRODUCCIÓN:

A través de este trabajo, donde voy a aplicar la creatividad y el hedonismo corporal, con el objetivo de conseguir que el alumnado pueda expresarse y comunicarse, enriqueciendo su alfabeto expresivo y su autoconocimiento corporal.

En primer lugar, voy a plantear los objetivos que quiero alcanzar con este trabajo, tanto desde un plano personal, como profesional.

A continuación, se presenta la justificación, que es donde expongo mis argumentos sobre la elección de este tema de manera justificada y otra parte de la justificación de forma curricular, utilizando de base en las competencias generales que se deben de adquirir en este periodo en el grado de Educación Primaria en el ámbito de la educación física.

Posteriormente hago hincapié en la fundamentación teórica, donde a través de mis propios conocimientos y la bibliografía oportuna he ido completándolo de la forma más clara y concisa posible. Este apartado lo he dividido en varias partes: Introducción, elementos de la expresión corporal (cuerpo, espacio y tiempo), el cuerpo creativo y sus componentes (Alfabeto expresivo, técnicas creativas corporales proceso creativo y danza libre) y por último el cuerpo hedonista y sus componentes (Sentido lúdico, sentido del humor, optimismo, pensamiento positivo y resiliencia).

En relación a toda la fundamentación teórica, voy a llevarlo a la práctica mediante la realización de una unidad didáctica para el tercer ciclo de primaria, donde siguiendo tanto los objetivos, como los contenidos y teniendo en cuenta los estándares de aprendizaje y su justificación voy a realizar seis sesiones en dos semanas de clase, con el objetivo de expresarse y comunicar de forma creativa y disfrutando corporalmente en busca del hedonismo.

Antes de finalizar realizo una conclusión con los puntos claves que he podido trabajar y para que se vea reflejado la importancia de tener conocimiento sobre este tema, expongo una serie de puntos hablando de las posibles líneas de trabajo que genera esta propuesta.

Y como no, el punto final de mi Trabajo de Fin de Grado va a ser la bibliografía tratada y los anexos correspondientes a todo el conocimiento que se ha podido plasmar en él.

2. OBJETIVOS:

Este trabajo ha sido construido partiendo de una serie de objetivos, propuestos inicialmente. Siempre teniendo en cuenta todo lo tratado a lo largo del grado de Educación Primaria. Haciendo una selección exhaustiva de los objetivos a alcanzar, que son los siguientes:

2.1 OBJETIVOS A TENER EN CUENTA:

-Dar respuesta al Real Decreto 26/2016, de 21 de julio que se basa en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el cual se regula la finalización del Grado en Educación Primaria y en mi caso con Mención en Educación Física.

- Dar información para guiar al resto de profesionales del ámbito de educación, sobre la importancia de utilizar la expresión corporal, para aprender a expresarse y comunicarse de una manera creativa y hedonista, llegando a auto conocerse.

- Observar e investigar trabajos previos relacionados con mi tema a tratar, dando gran importancia a todo aquello que sea relevante para llevar a cabo mi propuesta.

- Conocer y reconocer los fundamentos teóricos y prácticos de la expresión corporal.

- Explorar los diferentes conocimientos que generan el cuerpo creativo, la expresión corporal y las emociones dentro de la Educación Primaria y en el propio desarrollo motor y afectivo.

- Aprender a conocer y reconocer el cuerpo creativo y el cuerpo hedonista a través de sus contenidos: alfabeto creativo, técnicas creativas corporales, proceso creativo, danza libre, sentido lúdico, sentido del humor, optimismo y pensamiento positivo y resiliencia.

- Apremiar como el buen uso y conocimiento de la expresión corporal, mejora el autoconocimiento personal, la forma de comunicarse y expresarse.

3. JUSTIFICACIÓN:

Este trabajo surge a partir del interés que ha generado en mí, la importancia que tiene el cuerpo a la hora de poder expresarse uno mismo, comunicarse y poder aplicarlo tanto en el ámbito de la educación física, como pudiendo aplicarlo en cualquier ámbito educativo desde una parte personal, hasta una más profesional.

Teniendo como referencia el *Real Decreto 26/2016, de 21 de julio*, por el que se encuentra regulado el Trabajo de Fin de Grado, establece que “todas las enseñanzas oficiales de grado concluirán con la elaboración y defensa pública de un Trabajo de Fin de Grado, que ha de formar parte del plan de estudios”.

A continuación, se justificará el por qué he elegido este tema haciendo referencia a dos aspectos. El primero, destacar la importancia de trabajar el cuerpo creativo y el hedonismo en Educación Primaria y, en segundo lugar, las diferentes competencias que cómo alumno he de adquirir con el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado.

3.1. IMPORTANCIA DE TRABAJAR EL CUERPO CREATIVO Y EL HEDONISMO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Como ya he mencionado anteriormente, uno de los principales motivos por los que me he decantado a la hora de realizar este TFG, es que considero que la expresión corporal, el cuerpo creativo y el hedonismo podrían llegar a ser una de las partes claves en el desarrollo tanto a nivel personal como profesional en el ámbito de la Educación Primaria. Consiguiendo con el desarrollo de este tema un mayor conocimiento de uno mismo, reconociendo las diferentes expresiones corporales, la capacidad de comunicar a través del cuerpo y de llegar al disfrute a través de la enseñanza del autoconocimiento corporal.

Otra de las cosas a decantarme por este tema, es el paso que me hizo cambiar mi mentalidad y crecer personalmente a través de la asignatura de “expresión corporal”, donde se tuvo gran atención en el cuerpo y sus emociones como forma de expresarse y comunicarse, dando forma a mi aprendizaje, llegando a reconocer mi propio alfabeto corporal, dando lugar a una visión diferente de enseñar y sobre todo de poder llevar a cabo la asignatura de Educación Física, desde una visión distintamente eficaz.

Por último cabe destacar que debido a mi estancia en Ghana en el prácticum II, y la importancia de poder comunicarme de una forma más completa, he podido aplicar mi vocabulario corporal, las diferentes emociones y mi propia experiencia corporal, para poder llegar a enseñar a través del cuerpo y viendo una visión distinta a lo que se nos puede presentar en el día a día en una ciudad Europea con muchos recursos, un lenguaje común y unas ideas muy parecidas, dando un salto en el conocimiento sobre el cuerpo creativo y las diferentes emociones que he podido presentar incrementando mi alfabeto expresivo.

3.2. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

Debido a este Trabajo de Fin de Grado, voy a llevar a cabo los diferentes contenidos y competencias desarrolladas a lo largo del Grado en Educación Primaria, centrándome más detalladamente en la mención en Educación Física.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 2.2 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, de Educación, en la Comunidad de Castilla y León la etapa de Educación Primaria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan:

Competencias Generales de Educación Primaria.

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- Iniciarse en la utilización, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Competencias referidas al prácticum y TFG

- Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.

Competencias específicas de la mención de educación física

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

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

4.1. INTRODUCCIÓN

En este punto voy a adentrarme en el marco teórico relacionado con el trabajo de Fin de Grado, que tiene relación con la expresión corporal.

En primer lugar, voy a dar una serie de definiciones acerca de lo que es la expresión corporal, según distintos autores y la mía propia en conclusión a lo visto

Otra cosa importante que he querido tener en cuenta son las diferentes corrientes que giran en torno a la expresión corporal y qué características tiene cada una de ellas.

De manera muy detallada voy a dar a conocer los elementos de la expresión corporal; cuerpo, espacio, tiempo.

Más adelante me voy a centrar en el cuerpo creativo, aprendiendo lo que es, su tratamiento e importancia, viendo detalladamente cada uno de los componentes del cuerpo creativo; alfabeto creativo, técnicas creativas corporales, proceso creativo y danza libre.

Y por último me adentrare en el cuerpo hedonista, viendo lo que es y de qué componentes está formado; sentido lúdico, sentido del humor, optimismo, pensamiento positivo y resiliencia.

4.2. DEFINICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL

Para poder llegar a la parte específica de nuestro tema del Cuerpo Creativo y el Hedonismo, nos vamos a centrar algo más en una visión más general de nuestra propia expresión corporal.

Todo comienza a partir de diferentes enfoques e ideas que se dan sobre este tema, como es la visión que dan autores como José María Cañizares y Carmen Carbonero (2016). Que hablan sobre la expresión corporal.

Según los autores Galo Sánchez y Javier Coterón en su libro *la expresión corporal en la enseñanza universitaria* (2012). La Expresión Corporal es un dédalo educativo en donde el proceso, el camino, es el protagonista; no paseamos por la ruta más corta, sino por la más rica en vivencias, retos y matices pedagógicos, adquiriendo competencias

fundamentales para la vida durante el viaje. Hemos pasado de evitar los problemas, a afrontarlos y manejarlos, generando grandes beneficios en nosotros mismos con ello.

La Expresión Corporal es según Motos, T. (2003, p.101) en el libro de Mar Montávez Martín (2012, p.38) un “movimiento con intención comunicativa, que implica estimular, abrirse a las sensaciones, afinar los sentidos despertando la sensibilidad, darse cuenta de lo que se percibe aquí y ahora” Hay que matizar que es: “Una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio. Este lenguaje corporal puro, sin códigos preestablecidos, es un modo de comunicación que encuentra su propia semántica directa más allá de la expresión verbal conceptualizada” No se puede definir la EC sin aludir a la creatividad, ya que esta forma parte de su naturaleza.

Según Patricia Stokoe,(1987/90:26) en el artículo de conferencia de Mariana del Mármol (2008, p.4), educar por medio de actividades corporales artísticas y creativas es: El dédalo como sendero “promover ciertas cualidades humanas como el desarrollo de la sensibilidad, el impulso a investigar, experimentar, expresar y transformar, pertenecer, compartir, colaborar y respetar. Educar para la belleza, la alegría y el goce. Para la convivencia y la paz, (...). Educar jugando para desarrollar la capacidad de jugar. Esta concepción de educación tiene como fin el perfeccionamiento del ser humano como obra de arte.

Así mismo, en palabras de Montesinos (2004: 15) en la tesina de Mar Montávez Martín (2012, p.39) se habla de la EC como contenido de la EF, que es considerada como un “conjunto de técnicas corporales, espaciales y temporales que permiten de forma artística expresar al otro contenido de mi mundo interior”. A dichos elementos técnicos habría que añadir las energías o calidades de movimiento. Estos elementos se orientan hacia la aceptación del propio cuerpo y sus diferentes posibilidades para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, vivencias, etc., así como para la consecución de una salud holística, dotando a la persona de una mayor seguridad en sí misma y desarrollando sus capacidades y competencias para la socialización que le permitan desarrollarse íntegramente en la sociedad, lo que le garantiza una mayor y mejor calidad de vida. También Rueda, B (2004, p.12) en la tesis doctoral de Mar Montávez Martín (2012, p.40) dice que “La EC es el ámbito de conocimiento, como contenido en EF que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes, y cuyo fin es crear y comunicar a

través del movimiento. El cuerpo, como ente globalizador e integrador, es el nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística. Su fin está en el propio proceso expresivo”.

Con todo esto saco una conclusión de lo que es la expresión corporal; Es indagar y adentrarse en un mismo teniendo en cuenta la expresión, la verbalización y la experiencia, donde adentrándote en tu propio cuerpo y aceptándote desarrollas tus capacidades corporales y expresivas a través de diferentes técnicas como el movimiento, transmitiendo sentimiento, pensamientos y actitudes que hacen que te comuniques de forma clara y concisa sin la necesidad de la palabra, solo a través de movimientos plásticos corporales, poniendo en funcionalidad la actividad física. La expresión corporal está configurada por diferentes dimensiones: la expresividad, la comunicación, la creatividad y la estética, donde cada una juega un papel muy importante.

4.3. CORRIENTES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Cabe destacar, antes de meternos en los elementos de la expresión corporal, saber que existen diferentes corrientes.

Indagando más en la expresión corporal, no sólo tenemos que centrarnos en los conceptos que la definen como hemos visto anteriormente, sino que también hay que tener en cuenta las diferentes corrientes.

La clasificación dada por Blouin Le Barón (1982) en el artículo de Rafael Ortega Cuello (2014) divide las corrientes en **escénica, psicoanalítica, metafísica y pedagógica**.

En el corriente **espectáculo o escénica** (el mimo, la danza y el teatro) la expresión corporal es un producto artístico, donde una serie de personajes intentan mostrar una serie de pensamientos, sentimientos a través del gesto y movimiento, con la finalidad de transmitir mensajes y entretener al público. El cuerpo sirve de gran apoyo a la hora de comunicarse y expresarse, aprender a tener más recursos a través del cuerpo escénico va a ayudar a que crezcan sus registros corporales y poderle ayudar en el día a día a la hora de desenvolverse.

En la corriente **psicoanalítica**, como un medio terapéutico. Indagando en uno mismo. Tener un conocimiento mayor de uno mismo, es decir auto conocerse va a hacer que aumente su alfabeto expresivo en mayor medida, pudiendo con ello saber cuáles son sus

puntos más fuertes y cuales más débiles, aplicándolos cuando sean necesarios y resolviendo las dificultades con otros registros, aprendiendo a aplicarlos cuando sean necesarios.

La corriente **metafísica**, que es donde se mira dentro de uno mismo. Es como la anterior corriente, pero fijándose uno mismo en la parte más física y no tan emocional, mirando a la estructura que componemos, que tenemos y como la podemos mejorar para poder generar un conocimiento mayor de uno mismo.

La corriente **pedagógica**, se encuentra más relacionada al sistema educativo, en la que se pasa a ver al niño del cuerpo objeto al cuerpo vivido. Donde los niños cogen verdadero protagonismo. Se junta lo que se tiene y lo que nos ha enriquecido para generar un verdadero aprendizaje más completo.

4.4. ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

A la hora de expresarse corporalmente, se debe de destacar un punto clave por encima de todos, este es, el movimiento. Para conseguir generar un movimiento que sea capaz de expresarse corporalmente, se van a tener que tener en cuenta varios factores;

Algunos son; la realización de desplazamientos, gestos y tener en cuenta las partes del cuerpo implicadas en el movimiento, a lo largo de un periodo de tiempo determinado y con una energía determinada para cada uno de los movimientos que se quieren llevar a cabo en cada situación.

Cabe destacar una de las definiciones de expresión corporal por Motos (1983 p.55) en el artículo en la revista científica de Estefanía Castillo y José Antonio Rebollo (2010) que habla sobre el movimiento y describe el valor expresivo de las partes en las que se divide todos los factores, que son el cuerpo, el espacio, el tiempo y la energía, aunque esta última no se considera tan esencial. Se deben de tener en cuenta ambos tanto de forma individual como en su conjunto para generar una expresividad corporal plena. A continuación, lo vemos de forma más detallada:

4.4.1. CUERPO:

En palabras de Alice Miller (2005), la expresión más auténtica de un pueblo está en su danza y en su música. El cuerpo nunca miente.

En relación al cuerpo, se puede observar que va más lejos de algo plano y de la propia vivencia, donde se da un paso más, acercándose a lo “desconocido” hasta ahora, adentrándonos en nosotros mismos, llegando a una comprensión total de todo aquello que gira a nuestro alrededor, apoyándonos en el propio esquema corporal, dando lugar a una imagen corporal.

Antes de adentrarnos en la definición de esquema corporal, es importante destacar la importancia de la **imagen corporal** dando comienzo al término “esquema corporal”. Paul Schilder (2013) en su libro “*The Image and Appearance of the Human Body*”, propone la primera definición que se realiza sin recurrir a aspectos exclusivamente neurológicos. En su definición de imagen corporal se conjugan aportaciones de la fisiología, del psicoanálisis y de la sociología, definiéndola como si: la imagen del cuerpo es la representación que hacemos de nuestro propio cuerpo a través de nuestra mente, es decir, la forma de nuestro cuerpo representada por nosotros.

Se habla de diferentes definiciones de esquema corporal, donde cabe destacar la definición de Le Boulch (1983), que dice que es el conocimiento inmediato y continuo de nuestro propio cuerpo de manera estática o en movimiento, en relación con sus distintas partes y sobre todo en relación con la parte espacial y los objetos que giran en torno a nosotros.

Para llegar a este concepto, el cuerpo debe de pasar por una serie de fases, donde cada autor lo divide en una parte, concretamente la clasificación de Le Boulch (1995) en el artículo de la revista científica Lilia Angélica (2009) habla sobre varias etapas; 1ª- Etapa del cuerpo vivido. (Hasta los 3 años). Todo un comportamiento global. Conquista de sí mismo, de Yo, a través de la propia experiencia y su relación con el adulto. 2ª- Etapa es la de discriminación perceptiva. (De 3 a 7 años). Desarrollo progresivo del esquema corporal. Al final de esta etapa el niño es capaz de dirigir su atención sobre la totalidad de su cuerpo y sobre cada uno de los segmentos corporales. 3ª- Etapa del cuerpo representado. (De 7 a 12 años). Se consigue una independencia (funcional y segmentaria global) y autoevaluación de los segmentos. Se tienen medios para conquistar su propia autonomía.

Podemos concluir que el esquema corporal es completado cuando se tiene un conocimiento del propio cuerpo, cuando somos capaces de desarrollar las capacidades perceptivo motoras y sobre todo tener un desarrollo de la lateralidad pleno.

Gracias al conocimiento que van adquiriendo sobre el esquema corporal, les va a ayudar a conocer cuál es su **lateralidad**, donde lo define Le Boulch (1983) en el libro de didáctica de la educación física: un enfoque constructivista, del autor Onofre Ricardo Contreras (2004, p.187), como *“la traducción de una predominancia llevada sobre segmentos derechos o izquierdos y en relación con una aceleración de una maduración de los centros sensitivo- motores de uno de los hemisferios cerebrales.*

Existen varias clasificaciones en torno a la lateralidad, pero nos centraremos en una clasificación generalizada de la que se habla en el artículo de Lorena Dólera Serrano, Fátima Llamas Salguero, & Verónica López Fernández (2015):

- Diestro integral (Diestro en todas las partes de su cuerpo).
- Zurdo integral (Zurdo en todas las partes de su cuerpo).
- Lateralidad indefinida (Todavía no tiene afirmada la lateralidad).
- Diestro con retraso de la lateralidad (Todavía no tiene afirmada la lateralidad, pero tiene predominio a utilizar la parte diestra corporal).
- Zurdo para algunas actividades y diestro para otras (También a veces llamado ambidiestro).
- Zurdería contrariada (Es un zurdo al que se le ha impuesto realizar tareas con la derecha).

Dentro del área de Educación Física, en la relación con la lateralidad el docente debe de trabajar gran variedad de actividades de estímulos de acción, siendo capaces de llegar a una consciencia del uso preferente del hemicuerpo, donde trabajar la expresión corporal va a ser de letal importancia. Con todo ello se va a conseguir una lateralización plena y correcta, donde a través de diferentes actividades de forma espontánea van a ir aprendiendo. Por ello es importante dejar hacer al alumnado, donde ellos mismos se van a ir adentrando en su propia lateralidad.

Respecto a las diferentes estrategias para acercar tanto a alumnado como profesorado a vivencias realmente significativas, se necesita abordar los diferentes cuerpos (didácticamente hablando), donde los expertos Alfonso, García Monge y Nicolás, Bores Calle (2006), dentro de la expresión y comunicación corporal, nos van a hablar del **cuerpo vivencial, del cuerpo texto y del cuerpo escénico**, generando en nosotros un gran conocimiento.

En las cuales el grado de intensidad de comunicación es distinto y el objetivo de todas ellas es generar nuevas experiencias enriquecedoras.

Mediante el **cuerpo vivencial**, los niños/as consiguen un trabajo más introspectivo, más íntimo, haciendo crecer la sensibilidad, llegando a lo más profundo de uno mismo donde está lleno de sentimientos y emociones. Llegando a conocerse más a sí mismo.

A partir del **cuerpo texto**, van a poder llegar a tener una comunicación más clara y concisa, emitiendo mensajes y comprendiéndolos. Es a lo que vemos o identificamos como nuestra relación social.

Por último, el **cuerpo escénico**, donde se observan una serie de creaciones propias por el alumnado o recreaciones, buscando la reacción del espectador.

Fijándonos en todo lo anterior y viendo los diferentes estudios, podemos concluir que en las clases de Educación Física se suele dar más valor al “cuerpo escénico”, dejando de lado el “cuerpo vivencial” y el “cuerpo texto”. Formando a actores o gente de escenarios, en vez de gente para la vida del día a día. Por todo ello se debe de recalcar que hay que trabajar todo tipo de cuerpo.

Como cierre de esta parte cabe considerar al “cuerpo vivencial” como la base para un buen desarrollo tanto del “cuerpo escénico” como del “cuerpo texto”. Gracias a nuestras vivencias la relación y comunicación será mayor y donde se tendrán más recursos y se controlara más el propio cuerpo, para poder representar.

A lo largo de la jornada escolar podemos observar diferentes situaciones, donde para los expertos en motricidad y aprendizaje Marcelino Juan Vaca Escribano y María Soledad Varela Ferreras (2008), destacan las siguientes; **cuerpo silenciado, cuerpo implicado, cuerpo instrumentado, cuerpo objeto de tratamiento educativo y cuerpo objeto de atención.**

El **cuerpo silenciado**, donde la parte corporal pasa inadvertido donde se necesita total silencio e inmovilidad, haciendo caso a lo que se les dice. Algún ejemplo es cuando se mandan escritos, o se realizan talleres de lectura.

El **cuerpo implicado** no hay restricciones de la motricidad, la parte corporal es la verdadera protagonista, como, por ejemplo: creación de juegos, cuñas motrices, etc.

En cuanto al **cuerpo instrumentado**, donde el cuerpo se utiliza como herramienta de aprendizaje. Como, por ejemplo, encogerse como concepto de hacerse pequeño.

El **cuerpo objeto de tratamiento educativo**, supone una propia intervención educativa (canciones o juegos motores) en relación a la motricidad corporal.

Para acabar en lo que se refiere al **cuerpo objeto de atención**, son momentos o situaciones en respuesta a las necesidades de los niños/as, ya sean por higiene o por alimentación.

4.4.2. ESPACIO:

El término que hace referencia al espacio se encuentra en el artículo de la revista científica de Lopez Madrigal y Katyna Merari (2017, p.54), en palabras de Hatfield (1990) Jammer (1993) Millar (2008) O'Keefe y Nadel (1978), se dice que “el espacio ha sido un elemento de intenso escrutinio e interés en la historia del ser humano, no sólo en el sentido conveniente y práctico para encontrar nuestro lugar en él, sino también, en la comprensión de este espacio a través de la física y de la filosofía”.

Luis Antolín Jimeno (2013) propone una breve descripción de los tipos de espacio que con más frecuencia deben de ser analizados en la práctica de la expresión corporal y de las formas de motricidad que generan. Se ven los siguientes tipos; **espacio interno, espacio íntimo, espacio público y espacio social**.

El **espacio interno** es el de nuestro propio cuerpo, delimitado por el contorno corporal. Los individuos realizan un trabajo de introspección. El **espacio íntimo**, como su nombre indica trata de la intimidad, conociéndose más así mismo (autoconocimiento). Se dice que esa distancia es de 15-45cm, es una zona muy personal, donde el apartado emocional juega un gran papel. En el **espacio público**, el propio individuo es el encargado de elegir con quien interactuar, donde deja entrar o en zona personal o una zona más social, sin un espacio prefijado. Él es el verdadero protagonista que delimita el espacio y elige con quien estar dentro de él. El sujeto se desplaza libremente por este espacio. Por último, el **espacio social**, es un lugar condicionado por lo que rodea al individuo, donde se forma a partir de las características sociales de ese momento y ese lugar. Con todo esto en mi conocimiento veo como dentro del aula, la expresión corporal va a estar más ligada a unos espacios íntimos, públicos e internos, pero no tan social, donde no depende de ellos mismos.

Cuando hablamos de espacio en expresión corporal y comunicación no nos podemos olvidar de la **espacialidad** o **percepción espacial** por Ricardo Contreras (2004). Es importante conocer el desarrollo evolutivo en el conocimiento del espacio:

De 0 a 1 año, exclusivamente información desde el campo visual.

De 1 a 2 años, se adentran ya en sensación visuales, cenestésicas y táctiles.

De 2 a 3 años, percibe el espacio de un modo muy general.

De 3 a 7 años, se adentra de pleno en el concepto de espacio: noción de orientación, situación y dirección.

También hay que conocer la clasificación del espacio: En un primer lugar hablamos de la *orientación espacial* que es la actitud para mantener constante la localización del propio cuerpo en función de los objetos en el espacio.

Cabe destacar la *organización espacial* en este apartado, que se divide en el nivel de experiencia vivida que implica la propia experiencia sobre la situación y el nivel de estructuración del espacio temporal, relacionando lo vivido y adquiriendo nuevos conocimientos de espacialidad, como, por ejemplo; separados, superpuestos.

Por último, dentro de esta clasificación aparece la *estructuración espacial* que está compuesta tanto de la orientación como de la organización espacial, con el fin de construir una estructura de espacio.

Es importante conocer los componentes de la percepción espacial que son: La orientación en el espacio, la apreciación de distancias e intervalos, la noción de agrupación – dispersión, también los recorridos de orientación y la apreciación de trayectorias. Donde es muy importante tener una lateralidad definida, para poderse orientar de forma correcta.

4.4.3. TIEMPO:

Para acabar con los diferentes elementos de la expresión corporal, vamos a hablar del tiempo. Que se dice que es la duración que separa dos percepciones espaciales. Pueden ser desde corta o muy rápida en relación con el movimiento motriz que se quiera realizar.

Se dice que el tiempo ni se ve ni se percibe que lo que se va a percibir son los acontecimientos que ocurren en el día a día.

Cuando se habla de tiempo, se debe de tener en cuenta otros elementos como la duración, la intensidad y el intervalo que entran todos dentro del ritmo y es que el ritmo está en cada célula de nuestro cuerpo..., como se dice María Fux (1998) en el libro de Francisco Abardía, (2014, p.69): “El ritmo está en todo. Está en nuestra respiración, en nuestra circulación, en nuestro nombre, en la manera de movernos, de hablar, de dormir, de amar, de comer. Cada movimiento ejecutado en el espacio tiene que ver con nuestro ritmo. Cada uno de nosotros tiene una manera diferente de moverse con ese ritmo en lo personal, en lo colectivo, pero siempre creadoramente”.

Se debe de tener en cuenta a la hora de hablar de tiempo, en el concepto de **temporalidad**, en el libro didáctica de la educación física: un enfoque constructivista por Onofre Ricardo (2004) habla de la temporalidad como la discriminación de unos estímulos o algunas de las características que la percepción de tiempo tiene . A partir de la explicación de temporalidad, podemos decir que esta se divide según el libro Desarrollo de la expresividad corporal: tratamiento globalizador de los contenidos de representación de Milagros Arteaga, Virginia Viciano y Julio Conde (1997) en: *orientación temporal* y *estructuración temporal*, que dentro de esta última se encuentra el orden, la duración y la organización temporal.

La *orientación temporal*, es la cualidad o capacidad que permite a los sujetos ubicarse y orientarse en el tiempo. Por ejemplo, la capacidad de representar el tiempo en segundos, minutos, horas, días, semanas, meses, años...con el fin de orientarse. Es importante en el ámbito de la educación espacial para saber orientarse y aprender nuevos conceptos de orientación, como día, noche....

La *estructuración temporal*, se debe de tener en cuenta sus componentes, para poder tener una buena organización.

- Orden: es el primer componen de la percepción temporal. Se encarga de la redistribución en un primer momento

- Duración: es el segundo componente de la percepción temporal. Es el tiempo físico medido en minutos, segundos etc. que separa dos puntos de referencia, el cual es el segundo componente de la percepción temporal.

Resumiendo, se puede decir que el orden define la sucesión que hay entre los acontecimientos, y la duración el intervalo temporal que separa dos puntos de referencia.

- Organización temporal: es la capacidad de adquirir la noción temporal y el dominio de los conceptos más significativos para aprender a orientarse en el tiempo.

Es muy importante que se trabaje este apartado, debido a que influye tanto físico como psicológico, generando situaciones placenteras, favoreciendo la ejecución precisa y eficaz del movimiento, provocando expresiones gestuales.

4.5. CUERPO CREATIVO

Adentrándome en este apartado, voy a centrarme en dar a conocer la importancia que acarrea el cuerpo creativo, viendo las fases que se presentan dentro del pensamiento creativo, tanto dentro como fuera del aula, aprendiendo lo que es, como se debe de tratar y la importancia que tiene aplicarlo. Siempre teniendo en cuenta los diferentes componentes del cuerpo creativo; alfabeto creativo, técnicas creativas corporales, proceso creativo y danza libre.

El cuerpo creativo es un proceso cognitivo largo que requiere preparación, trabajo y sucesivas pruebas antes de llegar a producir algo original, dentro de la expresión corporal, se emplea para comunicar, sensibilizar y auto- conocerse. En relación con todo esto, Gardner (1995) en el libro de *creatividad y aprendizaje: el juego como herramienta de aprendizaje* por Natalia Bernabeu y Andy Goldstein (2008, p.57), define al individuo creativo como “una persona que resuelve problemas con regularidad, elabora productos o define cuestiones nuevas en un campo de un modo que al principio es considerado nuevo, pero que al final llega a ser aceptado en un contexto cultural concreto”.

Según Teresa Huidobro Salas (2004), Poincaré en 1913 definió los 4 momentos: preparación incubación, iluminación y verificación.

En primer lugar, aparece la **preparación** o delimitación del problema. En esta fase, la persona detecta una necesidad o comprueba una deficiencia y comienza a intentar resolver el problema, pensando en conseguir alguna solución.

A continuación, aparece la **incubación**, que es la etapa en la que el creador se aleja del problema y de forma inconsciente va generando ideas y pensamientos que se van ordenando y van generando soluciones de manera inconsciente al problema.

La tercera fase es la de la **iluminación**, que es donde se da la solución de una manera consciente en forma de intuición.

Por último, aparece la fase de **verificación**, donde se lleva a cabo un análisis, evaluando y comprobando las posibles soluciones.

Adentrándonos en la expresión corporal y comunicación a través del cuerpo creativo, se debe tener en cuenta que el tiempo es escaso, donde la respuesta es casi de forma inconsciente e inmediatas, pero como dice Vygotskii, (1995), en su obra Pensamiento y lenguaje defiende que dicen los intuitivistas, que todo lo que se lleva a cabo, es de manera creativa y consciente, por lo tanto en el caso de los niños la creatividad va a ser mayor y se debe de trabajar en ellos desde pequeños.

Dentro de la educación física cabe destacar que el juego y el planteamiento divergente es un gran facilitador del desarrollo de la creatividad.

Pero por otro lado hoy en día a medida que los niños crecen el potencial creativo se inhibe, debido al sistema educativo, como las normas sociales dominantes promueven una reducción de la capacidad imaginativa y favorecen el conformismo y las actitudes dogmáticas.

Como docentes que somos, hemos de conocer que nos vamos a enfrentar con numerosas dificultades en el trabajo diario, y que los alumnos creativos van a ser considerados difíciles o problemáticos

Hemos hablado de que el juego es una buena herramienta para trabajar la creatividad, pero dentro del juego cabe destacar el **juego simbólico** en el que los expertos Jaquelin Lorena y Erika Gabriela (2016), llegan a decir en resumen, que es la aptitud de crear situaciones imaginarias y mentales, que combinan hechos reales con imaginativos.

Gracias a esto el alumnado va a buscar soluciones y va a buscar la originalidad en cada uno de sus movimientos, buscando la comodidad y dejando de lado los posibles inhibidores que se presentan en el día a día de cada niño.

Es importante dar estímulos para que los niños vayan construyendo su propia identidad personal, creando cada uno su propio alfabeto expresivo, conociendo sus propias emociones, siendo felices y creando su propio lenguaje corporal, aunque a veces van a estar influenciados por la sociedad y por diferentes inhibidores.

A modo de conclusión tenemos que decir que para llegar a la creatividad se va a adentrar uno en lo desconocido, donde vamos a descubrir desde gestos nuevos, incluso movimientos y sonidos que no han de ser conocidos por todo el mundo. Y donde el

aburrimiento y el silencio juegan un papel importante a la hora de potenciar su creatividad.

4.5.1. COMPONENTES DEL CUERPO CREATIVO:

El cuerpo creativo está formado por una serie de contenidos.

Apoyándome de los contenidos que tienen en cuenta Kiki Ruano y Galo Sánchez (2009) en su libro *expresión corporal y educación*, vamos a tratar de los que hablan estos autores: **alfabeto creativo, técnicas creativas corporales y proceso creativo.**

4.5.1.1. Alfabeto creativo:

El alfabeto creativo constituye “el cimiento” sobre el que se asentara la capacidad creadora de la persona ya que sobre este se “construyen” los demás contenidos de esta dimensión es la base del resto de contenidos del cuerpo creativo, conforma la base sobre la cual se asentarán el resto de contenidos del cuerpo creativo. Y se compone a su vez de los siguientes contenidos específicos.

En primer lugar, aparece la *fluidéz* que es la capacidad para generar muchas producciones en un tiempo limitado. Como, por ejemplo, hacer representaciones a través de una música y unas imágenes dadas al momento.

Por otro lado, aparece la *flexibilidad*, que es capaz de resolver una situación desde diferentes perspectivas. Esto hace que el alumnado vea varios puntos de vista y se opone a la monotonía, siendo crítico con lo que hace y más selectivo. Un ejemplo es la representación de una imagen, donde ya se planea el ritmo, los diferentes gestos y movimientos, conociendo en cada momento que segmentos corporales utilizar.

También la *originalidad*, que es aquella capacidad de realizar trabajos diferentes a los habituales, buscando lo novedoso o inusual, surge del “sentir” y del “pensar”, son cosas poco comunes e ingeniosas. Un ejemplo es a partir de una imagen deben de producir un movimiento y un sonido, donde el siguiente tendrá que acompañar lo de su compañero.

Por último, la *elaboración* es el paso final, donde a partir de las construcciones iniciales se generan reconstrucciones posteriores, a partir de nuevos puntos de vista. Por ejemplo,

en una obra de teatro con unos personajes establecidos, añadir un nuevo personaje a esta obra.

4.5.1.2. Técnicas creativas corporales:

Este contenido aparece dentro de la dimensión creativa donde los contenidos están claros, donde se refiere al conocimiento y uso conveniente de estrategias concretas, con el fin de alcanzar nuevas producciones originales.

Según Kiki Ruano y Gelo Sánchez (2009) hablan de que las técnicas corporales se van a dividir en **lluvia de ideas corporal (Brainstorming), improvisación corporal, sinéctica corporal.**

Con la **lluvia de ideas corporal o Brainstorming**, se debe de dejar hacer al alumnado, donde, aunque veamos respuestas o soluciones ridículas, debemos de dejar que se expresen con plena libertad, con el objetivo de alcanzar una solución o una idea única entre todos, donde todos aportan sus conocimientos y su parte creativa y original.

Hablando de la **improvisación corporal**, se debe de tener en cuenta que se puede aplicar de forma colectiva o individual, donde se va a observar la capacidad imaginativa y creativa que tiene el alumnado. Por todo ello es muy interesante que se trabaje en el aula.

La **sinéctica corporal**, es la utilización de metáforas con la finalidad de generar nuevas producciones, el profesor solo aporta algunas ideas, pero deja hacer tanto de manera individual como colectiva.

Para concluir, se debe de decir que el cuerpo creativo potencia la creatividad del alumnado, donde el movimiento está unido a la mentalidad. Este proceso creativo, lo van a poder conseguir mediante las técnicas creativas corporales que hemos mencionado anteriormente.

4.5.1.3. Danza libre:

Dentro del cuerpo creativo es muy importante tener en cuenta el baile y es más, concretamente la danza libre, debido a que como dice Gabrielle Roth (1994) en el libro Pedagogía Corporal Meditativa del experto Francisco Abardía (2004) se entiende la danza como la forma más rápida de expresarse de manera espontánea y mundial. En este sentido, también nos muestra como la danza libre, se basa en dos factores, en primer lugar,

el estímulo acústico que nos rodee y, en segundo lugar, las visualizaciones que se generan en nuestro mundo interior. Con ello conseguir que nos movamos corporalmente centrándonos exclusivamente en el sonido de las canciones, llegando a materializar las visualizaciones que surgen en nuestra mente.

A lo largo de los años me he ido dando cuenta que dentro de la realización de la danza existe una gran cantidad de estereotipos que repercuten de forma muy negativa. Por ello, sería muy interesante integrarla desde pequeños dentro de la enseñanza, debido al gran poder que tiene para aprender a conectar el “mundo externo, con el mundo interno”, además incrementando el desarrollo y conocimiento de habilidades perceptivas a través de movimientos creativos y libres.

4.5.1.4. Proceso creativo:

Es el final de los componentes del cuerpo creativo y se define como al conjunto de conocimientos siguiendo un uso conveniente de las fases de un proceso novedoso. Por lo tanto, es muy importante tener muy claro que se trabaja y como se trabaja cada una de estas fases del proceso. Este proceso es muy importante que se realice en la asignatura de educación física, potenciando la parte creativa de una manera más completa a través del movimiento.

4.6. CUERPO HEDONISTA

En este apartado voy a adentrarme en la importancia con respecto al trabajo del cuerpo hedonista, tanto dentro como fuera del aula, aprendiendo lo que es y de qué componentes está formado; sentido lúdico, sentido del humor, optimismo, pensamiento positivo y resiliencia. Abordando las emociones del propio alfabeto expresivo.

Para acercarnos al concepto de lo que es el cuerpo hedonista se debe de conocer que es “la expresión corporal” debido a que el pensamiento y las emociones están relacionadas. En relación a esto me apoyo en el documento de Víctor Julio (2016, p.14). Donde las emociones las define Goleman, (1996), como “un sentimiento y los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”.

Una de las clasificaciones más sencillas de las emociones es en emociones negativas o positivas, como se habla de ello en el artículo de Salgado Lévano y Ana Cecilia, (2009). Al hablar del cuerpo hedonista me voy a centrar en esas *emociones* positivas, donde se dice que tienen efecto a largo plazo. Sintiéndote de forma agradable y saludable.

El **hedonismo** es desde la antigua Grecia donde los filósofos comienzan a utilizar este término para referirse a la búsqueda del placer. Acudiendo a la etimología, hedonismo en griego ἡδονισμός está formada de ἡδονή (hedone = placer) y el sufijo ισμός (ismos = cualidad, doctrina, sistema) y significa placer, gozo, voluptuosidad, “el hedonismo hace referencia a una filosofía del placer entendido como el consentimiento de un cuerpo al eudemonismo (a la felicidad) que lo requiere” En palabras de Michel Onfray (1999, p227).

Basándome en lo explicado en clase por el profesor Francisco Abardía Colás, en la Facultad de Palencia, Universidad de Valladolid, el 19 de abril de 2016 en la asignatura de expresión y comunicación corporal, realizo una división del cuerpo hedonista en; Naturales/Necesarios e Innaturales/Innecesarios.

Naturales, se llama a aquellas necesidades básicas por excelencia, como vivir, por ejemplo.

Las necesarias e innaturales, están más relacionadas con lo social, donde por ejemplo el sexo, las artes o una relación social van a propiciar el placer de uno.

Por ultimo las Innecesarias son más personales, como, por ejemplo, la fama, el prestigio... son innecesarias para el día a día de una persona.

4.6.1. COMPONENTES DEL CUERPO HEDONISTA

4.6.1.1. Sentido lúdico

Haciendo referencia al documento de Iván Darío, Luz Elena y Alexandre Fernández (2017), donde Reisberg (2008) nos habla para proponer una educación ligada a los placeres estimulando la enseñanza y el aprendizaje a través de recursos lúdicos y estéticos. En una actividad lúdica y el juego como acción creadora es la forma de que el niño convierte el juego en una actividad tanto creadora y artística, como de disfrute y goce. Se tiene que tener en cuenta que en el hedonismo libertario para los encuentros

educativos es muy importante que pase por experiencias lúdicas y placenteras, y relaciones entre saber y vida.

Se debe de buscar una educación que tenga como finalidad el placer, la lúdica y el goce de vivir. En palabras de Fink (1966), Jiménez (1996) Huizinga (1968) en el artículo de Nora Elena y Julio Cesar (2011). Uno de los planteamientos de los que ha partido la lúdica es el de un cuerpo arraigado en lo cultural, el juego solo tiene sentido en un contexto cultural y es solo a partir de las costumbres culturales que éste se da como producción y creación. Los conceptos que aluden a la lúdica en el contexto de la modernidad han sido el placer, y en este mismo el goce, se le conoce como un momento de escape. La lúdica aparece como parte fundamental de la dimensión humana, no se puede considerar ciencia, ni disciplina y mucho menos una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma vivir y de relacionarse con ella, disfrutando y gozando, acompañada de actividades simbólicas e imaginarias como el sentido del humor que ya comentaremos, el arte y sobre todo el juego, en busca del placer que producen estos eventos. Se tiene que tener en cuenta que la pragmática de la lúdica no es solo el disfrute en el juego, sino en más campos...

4.6.1.2. Sentido del humor

Cuando hablamos de una educación hedonista, tenemos que tener en cuenta que no ha de perder la risa ni el humor pues esto acerca a un pensamiento creador y a un saber alegre.

Como ya hemos comentado anteriormente el sentido del humor forma parte de la lúdica. Teresa María Perandones (2015), nos habla de que se ha demostrado que los estados de humor y las emociones son contagiosas, por ello se debe de trabajar el sentido del humor de manera coherente y buena. Hay que tener picardía y sentido del humor, aprendiendo a saberse reír y hacer reír, ver el lado cómico de la vida. Se dice que el humor constituye un producto de lujo, es la flexibilidad de una persona ante los encontronazos de la vida. También se dice del humor, que juega un papel fundamental en la comunicación, debido a que atrae la atención del público, rompiendo barrera y estimulando la memoria. El humor tiene varias repercusiones como en la teoría de Fredrickson (2002), que comenta que, dentro de la psicología positiva, ve como la risa y las emociones tienen efectos sorprendes sobre el funcionamiento cognitivo. También enriquece el pensamiento como ya ha sido comprobado. El humor no es una simple actitud humana; es sabiduría,

inteligencia, conocimiento, es una cualidad personal que se debe de desarrollar desde pequeños dentro de la educación a través de un pensamiento positivo, creatividad, pensamiento divergente y la propia percepción.

Como docentes tenemos que conocer diferentes estudios que demuestren que el humor permite una mayor relación entre profesorado y alumnado, mejorando en la comunicación y en los resultados académicos.

Por lo tanto, el sentido del humor se debe de trabajar dentro del aula de forma plena, debido a los grandes beneficios que acarrearán y el buen ambiente que genera para poder llegar a unos buenos resultados.

4.6.1.3. Optimismo y pensamiento positivo

Se dice que el optimismo entra dentro de una variable cognitiva de la felicidad, donde alguien es optimista si tienen un pensamiento de confianza plena en sí mismo y confían en que las cosas les sean favorables, generando una creatividad personal y siendo flexibles a la hora de generar vías alternativas en caso de encontrarse con obstáculos.

Según la experta Teresa María Perandones (2015), se habla de optimismo como la característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal, donde llega a un pensamiento positivo de las cosas. El profesorado en el contexto de una escuela tiene como objetivo conseguir un pensamiento positivo, a través de la motivación personalizada con actividades desafiantes. El cuerpo hedonista necesita de ese optimismo, que como se dice en el documento, no hubiéramos aprendido a realizar fuego o a bajarnos de los árboles para luchar contra los depredadores. Para llegar al optimismo es muy importante tener experiencias positivas en la vida, que hagan generar un pensamiento positivo sobre las posibles dificultades que se puedan presentar en el día a día.

4.6.1.4. Resiliencia

Para acabar con esta dimensión de la búsqueda de un cuerpo hedonista, aparece la resiliencia en el artículo de Ana Cecilia (2009), donde Vanistendael, (1994) la define como la capacidad del individuo para hacer las cosas con éxito a pesar de que las

circunstancias sean todo lo contrario, implicando una capacidad de resistencia y una facultad de construcción positiva.

La resiliencia se relaciona con el optimismo en un alto grado, donde se dice que, a mayor optimismo, mayor va a ser la resiliencia

La naturaleza de la resiliencia es de gran complejidad compleja, que implica factores individuales, familiares y del ambiente socio-cultural, por todo ello se debe de tener en cuenta en el día a día del alumnado.

Los diferentes estudios sobre la resiliencia, demuestran que a mayor resiliencia se consigue más felicidad y más optimismo, tanto de forma individual, como social. No es solo asentar el tipo, si no salir transformado y fortalecido por esa adversidad que se ha presentado.

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO (UNIDAD DIDÁCTICA)

5.1 INTRODUCCIÓN

En este punto vamos a poder apreciar y poner en práctica, todo aquello que hemos tratado en la fundamentación teórica. Esta puesta en práctica se va a llevar a cabo mediante una unidad didáctica.

Esta unidad didáctica va a tratar sobre el contenido curricular de la expresión corporal dentro de la educación física. Aunque como ya hemos comentado con anterioridad el cuerpo está presente siempre, por lo tanto, sería de letal importancia que la expresión corporal se tuviera en cuenta en otro tipo de asignaturas, haciendo al alumno verdadero protagonista a través de su cuerpo y de su mente, teniendo en cuenta su interdisciplinariedad.

Lo que vamos a tratar es que el alumnado a través de esta unidad didáctica conecte con su propio cuerpo y su expresión corporal, de una manera única, a través de la creatividad y el propio hedonismo, realizando diferentes actividades en busca de la originalidad de cada uno.

La forma de trabajar va a ser siempre en busca de la motivación del alumnado, con el fin de generar un mayor interés y por lo tanto un mayor conocimiento en lo que están realizando.

Las bases o diferentes apartados que van a aparecer en mi unidad didáctica se ha llevado a cabo mediante la aplicación en parte de la maqueta-carpeta del libro del experto Marcelino Vaca Escribano, *La Educación física en la práctica en educación primaria*, (1996) que nos permite ordenar nuestras ideas y llevar un orden adecuado y correcto a cada una de las sesiones llevadas a cabo.

5.2 ENSEÑANZA DE LO QUE SE LLEVARÁ A CABO:

Hablando del tipo de aprendizaje que se va a tratar a lo largo de esta unidad didáctica se va a dar un **aprendizaje constructivista**. Observando las fundamentaciones del libro estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista de Frida Díaz y Gerardo Hernández (2002) donde se habla de la estructura de este aprendizaje, haciendo un resumen, se puede decir que el **aprendizaje constructivista** se basa en que el estudiante es el centro del aprendizaje o de la educación, el aprendizaje se produce cuando entra en conflicto lo que el alumno ya sabe con lo que debería de saber, donde el punto de partida son sus propios conocimientos. El sujeto es activo con gran interacción social. Se habla de que un análisis didáctico del constructivismo permite articular una potente alternativa metodológica para la enseñanza.

A través de la investigación de problemas los alumnos ponen en juego sus propios esquemas de conocimiento y el profesor puede dirigir la construcción de nuevos significados, todo ello al hilo de actividades con finalidades próximas e interesantes, es de lo que habla Rafael Porlán (2002).

A parte de este tipo de aprendizaje, los alumnos van a aprender de una manera **colaboradora o recíproca**. Siguiendo las investigaciones del experto Carlos Ruiz Bolívar (2002). Donde el alumnado aprenda la reciprocidad es un medio de comunicación que permite al receptor convertirse en emisor y viceversa.

La labor del docente como ya he comentado en otras ocasiones es mero guía del alumnado para conseguir los objetivos marcados, donde cada uno de ellos generaran su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. El alumno es el verdadero protagonista, donde forma su propio autoconocimiento y resuelven las preguntas de lo que siente.

Lo que sí que es importante es que el profesorado tenga conocimiento sobre la expresión corporal, cuerpo hedonista y cuerpo creativo, para poder crear diferentes lugares de construcción de aprendizaje. A veces no se va a dar los resultados que se quieren, pero para ello se debe de tener gran conocimiento de cada situación.

Poco a poco gracias a este proceso el alumnado va a ser consciente de su gran evolución a partir de su participación plena.

5.3. DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

5.3.1. TÍTULO

“NOS SUMERGIMOS EN NUESTRO CUERPO DE FORMA CREATIVA A TRAVÉS DEL DISFRUTE CORPORAL”

5.3.2. TEMPORALIZACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN

La estructura de mi unidad didáctica va a estar formada por seis sesiones donde el tiempo que voy a dedicar para llevar a cabo mi unidad didáctica es de dos semanas, con un total de 2.5 horas semanales como establece el *DECRETO 26/2016, de 21 de Julio, basada en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.*

Estas cuatro sesiones van a seguir la estructura de la maqueta- carpeta ya mencionada del libro de Marcelino Vaca Escribano, *La Educación física en la práctica en educación primaria* (1996), que ya la he mencionado anteriormente, donde cada sesión se divide en; momento de encuentro, momento de construcción del aprendizaje y momento de despedida”:

- Momento de encuentro: es la parte inicial de cada sesión, donde a lo largo de los primeros 15 minutos se realiza un saludo grupal o toma de contacto con los compañeros, desplazamiento hasta el gimnasio o las instalaciones oportunas, pasando a un calentamiento grupal, donde a la vez se realizará una explicación de la sesión y si fuera preciso un momento de dudas o aclaraciones.
- Momento de construcción del aprendizaje: es el segundo paso, donde se desarrolla el mayor tiempo de la sesión, desarrollando las diferentes actividades con la mente puesta en obtener aprendizajes beneficios y conseguir los objetivos establecidos.
- Momento de despedida: es como la conclusión de todo lo enseñado en la sesión, donde durante los últimos 10 minutos se realiza una puesta en común, reflexionando sobre lo aprendido y sacando conclusiones en claro. A parte es el momento de recogida de material, aseo, limpieza y vuelta al aula correspondiente.

5.3.3. DESTINATARIOS Y CONTEXTO

Los destinatarios aparecen dentro de una parte del contexto, que es el contexto humano. Por otra parte, el contexto se puede dividir en contexto espacial y material. Vamos a ver a continuación quien lo forma en mi caso cada uno.

Contexto humano:

-La clase donde se va a llevar a cabo esta unidad didáctica va a ser en el 3º ciclo, concretamente en 6º de primaria. No puedo concretar la descripción del alumnado, debido a que no he podido aplicarlo, por ello también la atención a la diversidad que pueda surgir no se va a tener en cuenta.

-No solo los alumnos van a estar presentes en esta unidad didáctica, el profesor va a ejercer como guía a los alumnos, dando más autonomía a cada uno de ellos en su proceso de enseñanza- aprendizaje.

Contexto espacial:

-El espacio donde se va a llevar a cabo esta unidad didáctica va a ser un gimnasio, con espacio suficiente para poder realizarlo y con material suficiente para poder llevar a cabo las sesiones con la mayor eficacia.

Contexto material:

Dentro del gimnasio va a ver diverso material, como colchonetas, aros y pelotas de diferentes tamaños y forma, redes, ropa de disfraz, telas, caretas, bolsas de basura, cuerdas, bancos suecos, minicadena, pupitres, pizarra, cascos, espalderas, picas, escobas y recogedor. Todo este material nombrado se puede utilizar en la mayoría de las actividades de la unidad didáctica. Esto se especificará un poco más en cada actividad.

5.3.4. JUSTIFICACIÓN

En un plano personal, quiero destacar como ya he ido comentado anteriormente la importancia de trabajar la expresión y comunicación corporal, donde para cualquier hábito, rutina o aspecto básico del día a día, es de letal importancia acompañar la comunicación verbal con la corporal y sobre todo si la comunicación verbal no es la correcta. Donde a través del conocimiento corporal el alumnado va a ser capaz de desarrollar sus capacidades creativas y su vocabulario expresivo, tratando en este caso el

hedonismo para afrontar posibles adversidades que se puedan presentar a lo largo de sus vidas.

Por todo ello como ya he comentado, sería interesante haber podido trabajar en años anteriores con el alumnado la unidad de expresión corporal, donde los alumnos vayan adquiriendo un “autoconocimiento”, tanto interiormente como en contacto con el exterior, dando lugar a un alfabeto expresivo más enriquecedor, un mayor entendimiento social con una mayor compenetración a nivel grupal y un disfrute corporal propio del hedonismo.

En un plano más académico se observa lo siguiente acerca de tratar la expresión y comunicación corporal en esta edad; Atendiendo *al Real Decreto 26/2016, de 21 de julio que se basa en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero*, por el que se establece el currículo de Educación Primaria, la Expresión Corporal se encuentra ubicada en el Bloque 5, el cual hace referencia a: “Actividades físicas artístico-expresivas”.

5.3.5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Atendiendo al, *al Real Decreto 26/2016, de 21 de julio que se basa en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero*, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se recogen los siguientes **estándares de aprendizaje** necesarios para contribuir al desarrollo íntegro del niño/a, que son

Bloque 1: contenidos comunes

- 1.1. Adopta una actitud crítica.
- 1.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.
- 1.3. Buena disposición para solucionar los conflictos.
- 1.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas.
- 2.1. Utiliza las nuevas tecnologías.
- 2.2. Presenta sus trabajos con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.
- 2.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta con respeto.

Bloque 2. conocimiento corporal

- 1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos.
- 1.2. Adapta las habilidades motrices básicas de salto, manipulación de objetos y giro.
- 2.1. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos adecuados.

Bloque 3. habilidades motrices

- 1.2. Realiza movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.
- 1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.
- 4.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida.

Bloque 4. juegos y actividades deportivas

- 1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas.
- 2.3. Distingue y maneja en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación, oposición y cooperación oposición.
- 5.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.
- 5.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.
- 5.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.
- 5.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
- 5.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

Bloque 5. actividades físicas artístico-expresivas

- 1.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.

1.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.

1.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.

1.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.

2.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia.

5.3.6. OBJETIVOS

De acuerdo con lo establecido en el artículo *al Real Decreto 26/2016, de 21 de julio que se basa en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero de Castilla y León*, se recogen los siguientes **objetivos generales** necesarios para contribuir en el desarrollo del niño/a, que son:

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de respetar los derechos humanos y entre compañeros/as.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad, autoconfianza y autocrítica.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, con el interés de desarrollarse a nivel social y familiar.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, sin discriminar a nadie.
- Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Objetivos específicos:

- Reconocer el placer corporal personal a través de las propias experiencias del cuerpo vivencial
- Saber representar a través de aspectos expresivos- comunicativos el cuerpo hedonista.
- Saber, reconocer y transmitir el positivismo a través del cuerpo vivencial.
- Reconocer el sentido del humor y transmitirlo de forma corporal.
- Sentir a través del juego el placer del movimiento corporal.
- Adaptar el cuerpo creativo al espacio- tiempo que se presente.
- Aprender a interaccionar con objetos para ser creativos corporalmente.
- Saber adaptar nuestro cuerpo creativo al aula.
- Aprender a comunicarse y expresarse a través del cuerpo creativo bailando y danzando.
- Saber improvisar e inventar movimientos y gestos de forma corporal con movimientos libres.
- Aprender a utilizar nuestro cuerpo creativo para expresar hedonismo en situaciones no favorables.
- Llegar a generar un gran sentido del humor y transmitirlo gracias a la improvisación a través del cuerpo creativo.

5.3.7. CONTENIDOS

Atendiendo al Real Decreto 26/2016, de 21 de julio que se basa en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se recogen los siguientes **contenidos curriculares** necesarios para contribuir al desarrollo íntegro del niño/a, que son;

Bloque 1. contenidos comunes

Técnicas de trabajo individual y en grupo.

- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia y respeto entre compañeros/as
- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación física.
- Integración responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. conocimiento corporal

- Conciencia y control del cuerpo.
- Ejecución de movimientos de progresiva dificultad.
- Percepción y estructuración espacio temporal.

Bloque 3. habilidades motrices

Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones.

- Acondicionamiento físico en busca de la mejora.
- Coordinación y equilibrio estático y dinámico.

Bloque 4. juegos y actividades deportivas.

- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute y de relación.

Bloque 5. actividades físicas artístico-expresivas

- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones.
- Utilización de diferentes técnicas expresivas.
- Utilización de objetos y materiales en dramatizaciones y en la construcción de escenarios.

Contenidos específicos:

Actitudinales

- Respeto ante mis compañeros en todo momento en el aula.
- Disfrute con las actividades que se realizan en cada sesión.

- Aceptación de normas y reglas.

Procedimentales

- Desarrollo de la creatividad a través de su propia imaginación.
- Afianzamiento de los contenidos y conocimientos aprendidos anteriormente.
- Elaboración y uso de diferentes técnicas para aumentar su propio autoconocimiento corporal.

Conceptuales

- El autoconocimiento del cuerpo hedonista a través de las emociones.
- El autocontrol del cuerpo creativo a través de la improvisación.
- Adquisición de los conceptos de creatividad, hedonismo, expresión corporal...

5.3.8. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS:

En este apartado voy a relacionar los contenidos con las competencias básicas en la Educación Primaria.

- Comunicación lingüística: Mediante las diferentes exposiciones orales y las escrituras para la realización de las evaluaciones y ejercicios sobre las sesiones van a desarrollar sus capacidades de expresión y comunicación oral y escrita.
- Competencia digital: A la hora de realizar su alfabeto expresivo, lo realizarán en casa en una hoja de Excel, desarrollando sus capacidades en este ámbito.
- Aprender a aprender: Los alumnos van a llevar a cabo las actividades de manera autónoma, ampliando sus conocimientos y afianzando los aprendidos.
- Competencias sociales y cívicas: En todo momento el buen ambiente y el respeto entre el alumnado va a estar presente, dejando de lado los estereotipos y teniendo en cuenta sus propias capacidades personales.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Como el título habla, en todo momento la creatividad corporal y la improvisación va a ser un punto clave, desarrollando sus capacidades de iniciativa.

5.3.9. SESIONES Y EVALUACIÓN

Como ya he comentado, esta unidad didáctica va a estar compuesta por seis sesiones donde la duración de cada sesión va a ser de 55 minutos.

Primera sesión:

Momento de encuentro:

Puntos diarios a tener en cuenta:

- Cambio de calzado antes de entrar en el gimnasio.
- Disciplina al entrar en la sala y puesta a punto del cuaderno de campo de expresión y comunicación corporal y ficha del alfabeto expresivo corporal.
- A la vez que se van realizando ejercicios de calentamiento muy generales, se les va explicando lo que toca el mismo día en relación a la unidad didáctica.

Momento de construcción del aprendizaje:

El comienzo de esta Unidad Didáctica “Nos sumergimos en nuestro cuerpo de forma creativa a través del disfrute corporal”, va a estar relacionada ya directamente con el cuerpo creativo debido a que ya parten con una base de otros cursos. Comenzaremos con un par de actividades:

Primera actividad: “Un mundo muy animal”

El profesor divide a los alumnos de toda la clase en cuatro grupos. Cada grupo apunta cuatro animales en un papel. Por ejemplo; perro, gato, cerdo y caballo.

Uno de los alumnos de cada grupo coge el papel del grupo de su derecha y sale a representarlo por gestos y a través de su propio cuerpo creativo a sus compañeros. En menos de 1 minuto sus compañeros deben de adivinarlo, si no es así no puntúan y si aciertan suman un punto a su marcador. Gana quien consiga al final de todo más puntos.

• *Contenidos conceptuales:*

- La creatividad corporal a la hora de utilizar los diferentes elementos corporales (piernas, brazos, cabeza, pies, manos...), para dar a conocer la representación establecida.
- La expresividad corporal creativa para poder dar significado a lo representado.

- Ser creativo a la hora de cambiar ideas en los compañeros, para que cobre más sentido la escenificación.
- La invención de movimientos y gestos teniendo en cuenta la voluminosidad de las cosas.

Segunda actividad: “¿Cómo te sientes hoy?”

Se les va a poner a cada alumno un emoticono (**Anexo 1**), va a tener que representarlo en una situación real. Por ejemplo; Si es una cara triste, hacer como que se te ha perdido algo importante y estas triste por ello. El primero que acierte gana un punto, pero tiene que adivinar porqué esta triste.

- *Contenidos conceptuales:*

- La representación de una emoción hace conectar al alumno con el cuerpo vivencial haciendo crecer su alfabeto expresivo.
- La improvisación corporal de representar una emoción en el momento, hace conectar tu parte vivencial con la parte creativa de uno mismo.
- El conocimiento del propio esquema corporal para saber dónde hacer más hincapié a la hora de representar una emoción o un sentimiento.

- *Momento de despedida:*

Al terminar esta primera sesión, el alumnado a la vez que realiza una vuelta a la calma, recogen el material, después se van a sentar en torno a la pizarra, donde entre todos a través de una lluvia de ideas con orden, se va a hablar de lo que se ha acontecido en la sesión, viendo los puntos fuertes y débiles. A continuación, los alumnos apuntaran en su cuaderno de campo sus reflexiones acerca de las mismas, reflejando lo que ha significado para ellos esta sesión y completando su alfabeto expresivo. Para terminar, completaran la autoevaluación y se asearan y cambiaran de calzado para dirigirse a su aula.

Segunda sesión:

- *Momento de encuentro:*

Puntos diarios a tener en cuenta:

- Cambio de calzado antes de entrar en el gimnasio.

- Disciplina al entrar en la sala y puesta a punto del cuaderno de campo de expresión y comunicación corporal y ficha del alfabeto expresivo corporal.
- A la vez que se van realizando ejercicios de calentamiento muy generales, se les va repasando lo del día anterior y explicando lo que toca el mismo día en relación a la unidad didáctica en torno a una pizarra.
- *Momento de construcción del aprendizaje:*

A continuación, en esta segunda sesión, el alumnado va a seguir tomando conciencia de su propio cuerpo esta vez interaccionando con objetos, llevando la parte creativa a un escalón más alto y donde se verán como las emociones se unen con los objetos.

Primera actividad: “Mira con otros ojos”

Se divide la clase en cuatro grupos. En el medio de todos va a ver diferentes objetos, cada miembro del grupo va a ir saliendo y representando algo diferente a la utilidad que se le da a ese objeto. Por ejemplo; una pelota de baloncesto, sale un alumno coge el balón y hace como si lo abriera y se pusiera a cocinarlo, es decir, ahora la pelota por su forma ha representado un huevo de codorniz. El grupo que adivine lo que se está representando gana un punto, quien más puntos obtenga gana.

- *Contenidos conceptuales:*
- La creatividad para cambiar ideas, conceptos y percepciones, hace llegar al alumnado a un pensamiento lateral único, “saliendo fuera de los límites”.
- El uso de material de una manera creativa, haciendo que el alumnado tenga mayor conocimiento de su esquema corporal.
- El uso del humor indirectamente al representar cosas diferentes a la utilidad que se da habitualmente, adentrándose poco a poco en el cuerpo hedonista.

Segunda actividad: “Que payaso soy”

Con los materiales utilizados en la primera actividad, cada grupo va a representar una pequeña obra sobre el día a día de un payaso, interactuando con todos los materiales y teniendo en cuenta los movimientos utilizados, cogiendo nociones básicas de espacio y tiempo, buscando en todo momento el sentido del humor.

- *Contenidos conceptuales:*
- La improvisación corporal genera en el alumnado una manera de resolver una situación en el momento.

- Al trabajar el sentido del humor hace resaltar la parte cómica del alumnado, tomando conciencia del cuerpo hedonista.
- En el proceso de invención de movimientos y gestos, teniendo en cuenta el espacio y el tiempo hace crecer su autoconocimiento corporal.
- El uso del material, hace crecer la imaginativa del alumnado para poderse desenvolverse mejor cada día.

- *Momento de despedida:*

Al terminar esta segunda sesión, el alumnado a la vez que realiza una vuelta a la calma, recoge el material, después se van a sentar en torno a la pizarra, donde entre todos a través de una lluvia de ideas con orden, se va a hablar de lo que se ha acontecido en la sesión, viendo los puntos fuertes y débiles. A continuación, los alumnos apuntarán en su cuaderno de campo sus reflexiones acerca de las mismas, reflejando lo que ha significado para ellos esta sesión y completando su alfabeto expresivo. Para terminar, completarán la autoevaluación y se asearán y cambiarán de calzado para dirigirse a su aula.

Tercera sesión:

Momento de encuentro:

Puntos diarios a tener en cuenta:

- Cambio de calzado antes de entrar en el gimnasio.
- Disciplina al entrar en la sala y puesta a punto del cuaderno de campo de expresión y comunicación corporal y ficha del alfabeto expresivo corporal.
- A la vez que se van realizando ejercicios de calentamiento muy generales, se les va repasando lo del día anterior y explicando lo que toca el mismo día en relación a la unidad didáctica con el apoyo de una pizarra.

Momento de construcción del aprendizaje:

En esta sesión se va a hacer más hincapié en la parte de espacio- tiempo, primero relacionándolo más con el cuerpo creativo y a continuación adentrándose en las emociones personales, en busca de conocer y reconocer el cuerpo hedonista.

Primera actividad:” Todos somos uno”.

Uno de los alumnos va a ser el líder de toda la manada. El resto de los alumnos se ponen detrás en fila, el líder se desplaza libremente por el aula, teniendo en cuenta el espacio-tiempo y la creatividad de uno mismo siguiendo de referencia la música que podemos encontrar en el siguiente enlace.: <https://www.youtube.com/watch?v=w-9J8hRdTys> , otra canción será la siguiente <https://www.youtube.com/watch?v=KnzJtm6h9SE> o <https://www.youtube.com/watch?v=3uxO5hqngEs> Los roles van cambiando cuando el profesor lo vea oportuno.

- **Contenidos conceptuales:**
- A través de la originalidad del alumno, va a incrementar sus registros de expresión corporal.
- Al tener en cuenta el espacio- tiempo, se va a tener conciencia del volumen que estamos ocupando aumentando la confianza de uno mismo.
- El considerar la música aumenta la expresividad corporal, viendo la propia plasticidad de movimientos, llegando a crear e innovar dejando de lado los estereotipos.

Segunda actividad:” Grita, corre, baila, pero siente lo que hagas”

Esta actividad consiste en ponerse por parejas y uno en frente del otro va a expresare a través de su registro facial un sentimiento u otro, dependiendo de la música de la que trate. El otro de la pareja estará con los oídos tapados y anotará lo que le expresa el compañero. Al acabar se observarán y analizarán los resultados, escuchando de nuevo la música y justificación su opinión. Si se considera que la justificación. Esta música va a ser la siguiente: https://www.youtube.com/watch?v=tXgIhN_fph4 o <https://www.youtube.com/watch?v=dISuIcCqpis> , también <https://www.youtube.com/watch?v=RxabLA7UQ9k> .

- *Contenidos conceptuales:*
- La gestualidad facial propia de cada uno hace que aprendan a conectar con su esquema corporal.
- La realización de sonidos onomatopeyas o percusión con su propio cuerpo hace dejar de lado los estereotipos y sacar fuera sus emociones, ampliando su alfabeto expresivo.

- Expresarse a través del baile con un amigo, aumenta la confianza en uno mismo, generando una motivación extra para desarrollarse mejor.
- Conocer las emociones da una visión global mayor para poder tener mayores recursos cuando el cuerpo hedonista tenga que actuar.

- *Momento de despedida:*

Al terminar esta tercera sesión, el alumnado a la vez que realiza una vuelta a la calma y recogen el material, van a realizar un análisis más extenso, donde se expresen ante sus compañeros, todo lo que han podido sentir a través de la música en estas dos actividades, llegando a una conclusión global y una posible propuesta de mejora, donde el alumno sea el verdadero protagonista de la construcción del aprendizaje. A continuación, los alumnos apuntarán en su cuaderno de campo sus reflexiones acerca de las mismas, reflejando lo que ha significado para ellos esta sesión y completando su alfabeto expresivo. También el profesor como todos los días va sacando conclusiones y apuntando lo observado en el día de hoy que va a ser de gran importancia a la hora de evaluar. Para terminar, completarán la autoevaluación, se asearán y cambiarán de calzado para dirigirse a su aula.

Cuarta sesión:

- *Momento de encuentro:*

Puntos diarios a tener en cuenta:

- Cambio de calzado antes de entrar en el gimnasio.
- Disciplina al entrar en la sala y puesta a punto del cuaderno de campo de expresión y comunicación corporal y ficha del alfabeto expresivo corporal.
- A la vez que se van realizando ejercicios de calentamiento muy generales, se les va repasando lo del día anterior y explicando lo que toca el mismo día en relación a la unidad didáctica en torno a una pizarra.

- *Momento de construcción del aprendizaje:*

En esta cuarta sesión voy a comenzar a tratar más específicamente el cuerpo hedonista donde realizare una pequeña toma de contacto a través de dos actividades, para a continuación adentrarme de lleno en las siguientes sesiones.

Primera actividad:” Ahora que soy feliz”

Los alumnos se van a tapar los ojos y estarán sobre una colchoneta descalzos, creando una situación donde no tengan miedo y se sienten seguros para solo centrarse en su propio cuerpo. Van a tener que realizar una representación de sus propias experiencias de situaciones que les hayan originado placer. Al finalizar cada alumno va a decir lo que representaba y como lo hacía. El profesor tomará nota de todo el proceso y después de analizarlo hará las correcciones oportunas.

- *Contenidos conceptuales:*

- El conocimiento corporal de las propias experiencias, recordarlo hace trabajar a la memoria en todo momento generando una construcción corporal plena.
- El cuerpo va a ser el órgano de unión con la mente para exponer las emociones y sentimientos más internas de uno.
- La situación de dejar de lado los estereotipos, siendo uno mismo y respetando al compañero, valorando su proceso.

Segunda actividad: “Relájate y disfruta”

Ahora se van a poner por parejas donde uno va a estar tumbado sintiendo y experimentando que ocasiona más placer y el otro va a realizar un masaje por diferentes partes del cuerpo, de menos a más, más fuerte o más suave, anotando las reacciones del compañero a los diferentes estímulos. Los papeles se intercambian y se hace una puesta en común final.

- *Contenidos conceptuales:*

- La búsqueda del placer no es buena ni malo, lo importante es como se ha buscado y como se consigue, para poderlo aplicar cuando sea necesario.
- El respeto y la pérdida de miedos, se van perdiendo con la toma de contacto y viendo que es algo normal y natural.
- El compañerismo y el buen ambiente debe de fluir por el aula, una forma de trabajarlo es contactando entre todos.

- *Momento de despedida:*

Al terminar esta cuarta sesión, el alumnado a la vez que recogen el material, van a realizar un análisis más extenso, donde se expresen ante sus compañeros todo lo que han podido sentir. A continuación, los alumnos apuntarán en su cuaderno de campo sus reflexiones

acerca de las mismas, reflejando lo que ha significado para ellos esta sesión y completando su alfabeto expresivo, apuntando de donde parte su hedonismo corporal. Para terminar, completaran la autoevaluación y se cambiaran de calzado para dirigirse a su aula.

Quinta sesión:

- *Momento de encuentro:*

Puntos diarios a tener en cuenta:

- Cambio de calzado antes de entrar en el gimnasio.
- Disciplina al entrar en la sala y puesta a punto del cuaderno de campo de expresión y comunicación corporal y ficha del alfabeto expresivo corporal.
- A la vez que se van realizando ejercicios de calentamiento muy generales, se les va repasando lo del día anterior y explicando lo que toca el mismo día en relación a la unidad didáctica en torno a una pizarra.

- *Momento de construcción del aprendizaje:*

En esta quinta sesión voy a adentrarme en el cuerpo hedonista a través de dos actividades; una de ellas va a tratar sobre el positivismo y otra sobre el sentido lúdico.

Primera actividad: “Cambia tu punto de vista”

Van a salir los alumnos de uno en uno al centro del aula, para explicar a sus compañeros una situación mala o negativa que apuntarán en un lado de la pizarra, entre todos se darán ideas para afrontar ese “problema” de una manera positiva, apuntándolo al lado de lo negativo, donde todos los alumnos serán participes.

- *Contenidos conceptuales:*

- Al generar una respuesta a situaciones negativas, provoca buscar el placer de cada cosa, potenciando el cuerpo hedonista.
- Cuando se expresan los sentimientos en público, deja de lado los estereotipos, miedos y se centran en transmitir correctamente y expresarse y comunicarse.
- Al ver el lado positivo de las cosas, ayuda a desarrollar una buena resiliencia ante situaciones no favorables, ampliando sus experiencias positivas para exaltar más el cuerpo hedonista.

Segunda actividad: “Disfruta jugando”

La clase se va a dividir en dos grupos. Van a realizar una carrera de relevos, pero no de manera normal, cada equipo creara un grito de guerra, un baile motivador eligiendo una canción para esto y una bandera y una vestimenta con el material que encuentre por la clase.

- *Contenidos conceptuales:*
 - A la hora de realizar el baile, elegir vestimenta... van a estar potenciando su cuerpo creativo en busca de algo original y único.
 - El buen ambiente entre toda la clase, va a mejorar la socialización y va a reinar el compañerismo entre todos.
 - Cuando se disfruta de manera involuntaria hace crecer el registro hedonista corporal, para poderlo utilizar en situaciones futuras.

- *Momento de despedida:*

Al terminar esta quinta sesión, el alumnado a la vez que recogen el material, van a realizar un análisis hablando de la importancia de ser positivo y buscar el placer de las cosas. A continuación, los alumnos apuntaran en su cuaderno de campo sus reflexiones acerca de las mismas, reflejando lo que ha significado para ellos esta sesión y completando su alfabeto expresivo, apuntando que importancia dan a ser positivo en la vida. Para terminar, completaran la autoevaluación y se cambiaran de calzado para dirigirse a su aula.

Sexta sesión:

- *Momento de encuentro:*

Puntos diarios a tener en cuenta:

- Cambio de calzado antes de entrar en el gimnasio.
- Disciplina al entrar en la sala y puesta a punto del cuaderno de campo de expresión y comunicación corporal y ficha del alfabeto expresivo corporal.
- A la vez que se van realizando ejercicios de calentamiento muy generales, se les va repasando lo del día anterior y explicando lo que toca el mismo día en relación a la unidad didáctica en torno a una pizarra.

- *Momento de construcción del aprendizaje:*

En esta sexta y última sesión voy a realizar una actividad que engloben todo lo anterior, a modo de conclusión, trabajando el cuerpo creativo y el hedonismo en busca de la expresión y comunicación corporal placentera.

Primera actividad: “Preséntate con humor”

Uno a uno de los alumnos de clase, van a ir saliendo a presentarse, pero de forma divertida, donde podrán utilizar todo el material que quieran, realizándolo de una manera creativa y con mucho humor, ocupando el espacio necesario y con una gestualidad facial diferente.

- *Contenidos conceptuales:*

- La representación va a provocar conocer mejor su esquema corporal, a través de la invención de movimientos y gestos.
- La posibilidad de uso de material de forma creativa, va a cobrar significado por si misma desarrollando el cuerpo creativo.
- Tomarse las cosas con humor van a potenciar el hedonismo corporal, mejorando la confianza de uno mismo e interaccionando con los compañeros.
- La gestualidad facial en relación al esquema corporal se va a potenciar gracias al aplomo de los gestos para hacer creer en la presentación que se está ejecutando.
- Los sonidos onomatopeyos que genere el alumno va a dejar de lado los estereotipos y se van a centrar en disfrutar buscando su hedonismo corporal.

Al terminar esta sexta sesión, el alumnado a la vez que recogen el material, van a realizar un análisis hablando de la importancia de expresarse y comunicarse a través del cuerpo creativo y el hedonismo corporal. A continuación, los alumnos apuntarán en su cuaderno de campo sus reflexiones acerca de las mismas, reflejando lo que ha significado para ellos esta sesión y completando su alfabeto expresivo, apuntando que importancia dan a esta unidad didáctica y que conclusiones sacan de ella. Para terminar, completarán la autoevaluación y se cambiarán de calzado para dirigirse a su aula.

Evaluación del proceso por parte del profesor:

Voy a llevar a cabo una evaluación continua, a través de una observación directa y de grabaciones en el aula. Con todo esto sabré si tanto mi trabajo de profesor es el correcto

y si los alumnos lo llevan a cabo de manera correcta, llegando a los objetivos establecidos. También, como ya hemos comentado, el profesor va a completar cada día una autoevaluación (**Anexo 2**), reflejando en ellas si el alumno va cumpliendo los objetivos. Esta ficha tiene varios ítems, marcando del 1 al 6, siendo el 1 la nota más baja. La última sesión y la evaluación por parte del profesor va a servir para saber los conocimientos de cada alumno, recopilando todo lo anterior y viendo si cumplen los objetivos de manera satisfactoria.

Evaluación por parte del alumnado del proceso:

Como ya hemos comentado en cada sesión, los alumnos van a completar una ficha (**Anexo 3**), con el fin de autoevaluarse y ser críticos consigo mismos, controlando su aprendizaje y siendo más autónomos y responsables. Esta ficha va a tener varios apartados o ítems, marcando también del 1 al 6, siendo uno la nota más baja y seis la más alta. También el alumnado tendrá su cuaderno de campo (**Anexo 4**), donde reflexionará sobre cada sesión y un alfabeto expresivo (**Anexo 5**), que servirá como guía para utilizarlo en cualquier momento como recurso personal. A modo grupal el alumnado lo va a evaluar poniendo una pegatina de carita sonriente al que lo haya realizado mejor y una cara triste al que peor. Partiendo de la opinión propia de cada alumno, exponiendo ante sus compañeros su justificación en cada actividad grupal.

6. CONCLUSIONES

Ya desarrollado este trabajo de fin de grado, analizado, reflexionado sobre todo el conocimiento que se esconde dentro de él, voy a destacar una serie de conclusiones acerca de esto.

- A lo largo de la realización del Trabajo de Fin de Grado, he podido aplicar todos mis conocimientos que he ido adquiriendo en estos cuatro años de mi etapa en el grado de Educación Primaria. Sobre todo, los contenidos de expresión y comunicación corporal que me han ayudado a crecer tanto a nivel personal como profesional.
- He generado mayor autonomía e iniciativa personal para poder realizar cualquier trabajo de investigación debido a que me ha hecho investigar, analizar y documentar todo lo llevado a cabo, llevando un seguimiento muy minucioso de lo que iba realizando.
- Durante el proceso de la realización de la fundamentación teórica, me he dado cuenta de la importancia de poder llegar a tener un buen conocimiento de la expresión corporal, donde poco a poco nos vamos a ir auto conociendo en mayor medida, dando lugar a que el alumnado pueda expresarse y comunicarse con un mayor registro, desarrollándose de una manera más plena y consciente de sí mismo y de todo aquello que le rodea.
- Gracias al periodo que he pasado realizando las prácticas de Educación Primaria durante estos dos últimos años, he podido observar lo importante que es dejar hacer, donde el profesorado sea observador y guía, generando en el alumnado una mayor autonomía y un gran autoconocimiento, ampliando en mayor medida su alfabeto expresivo, de una manera creativa y conectando con su propio registro emocional, siendo posible resolver cualquier conflicto que se les presente.
- La creatividad, como ya sabemos, en mayor o menor medida, todos los alumnos la poseen, donde juega un papel muy importante en las vidas del alumnado para obtener un buen desarrollo, por ello es muy importante que se trabaje desde pequeños, haciendo que las clases sean originales, únicas, motivadoras, fáciles y muy actuales.
- Hemos visto como el autoconocimiento de las emociones en el alumnado va a servir para poderse conocer más, empatizar con los compañeros/as y afrontar diferentes situaciones del día a día de la mejor manera posible, con el objetivo de conseguir un bienestar físico y mental, buscando el propio hedonismo corporal. Por ello, debemos

de sacar a la luz esas emociones que se llevan dentro, con diferentes actividades en el aula y de una manera natural en el día a día.

7. POSIBLES LÍNEAS DE TRABAJO QUE GENERA ESTA PROPUESTA

He querido añadir este punto para dar a conocer las posibles futuras líneas por donde puede derivar este proyecto.

- En primer lugar, quiero que este trabajo sea de referencia para otros Trabajos de Fin de Grado sobre la expresión y comunicación corporal, haciendo hincapié en el cuerpo creativo y el hedonismo, como ya he comentado es algo bastante actual y con poco camino recorrido aplicado en la Educación Física, por ello cualquier cosa que sirva de referencia va a ser beneficioso.
- Poder llevar la expresión y comunicación corporal al aula, tanto en la Educación Física como en otras asignaturas en relación a lo propuesto.
- La realización de las diferentes actividades de la unidad didáctica, ampliándolas o aplicándolas con el objetivo de poder expresarse y comunicarse de forma corporal a través del cuerpo creativo y el cuerpo hedonista.
- Poder tratar las emociones como una forma de expresarse corporal, con la finalidad de auto conocerse y poder comunicarse de una forma correcta y más plena, empatizando en un mayor grado.
- Relacionar esta unidad didáctica con cursos anteriores y posteriores, teniendo en cuenta y adecuando esta unidad a cada cualidad y capacidad del alumnado, generando un conocimiento mayor, relacionado y progresivo en el alumnado.

8. BIBLIOGRAFÍA

Abardía Colás, Francisco (19 de abril de 2016) en la Facultad de Palencia, Universidad de Valladolid, <i>apuntes de la asignatura de expresión y comunicación corporal</i> .
Bolívar, C. R. (2002). Mediación de estrategias metacognitivas en tareas divergentes y transferencia recíproca. <i>INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO</i> , 17(2), 53-82.
Bores Calle, Nicolás. (2006). La expresión corporal en la Educación Física: Ideas para organizar el contenido y la práctica.
BLOUIN LE BARON, J. L. Expression corporelle. <i>Rev. Éducation Physique et Sport</i> , 1982, nº 178, 58-62. Citado por Rafael Ortega Cuello. (2014, octubre). <i>Análisis de la Expresión Corporal para la aplicación de la evaluación en educación primaria</i> . 19/10/2014. Recuperado a partir de http://www.efdeportes.com/efd197/la-expresion-corporal-para-la-evaluacion.htm .
Campo Ternera, L. A. (2009). <i>Características Del Desarrollo Cognitivo Y Del Lenguaje En Niños De Edad Preescolar</i> . PSICOGENTE.
Checa, M. A., Garófano, V. V., & Caveda, J. C. (1997). <i>Desarrollo de la expresividad corporal: tratamiento globalizador de los contenidos de representación</i> . INDE.
Díaz Barriaga Arceo, Frida; Hernández Rojas, Gerardo. (2002). <i>Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista</i> . Mcgraw-hill. Recuperado a partir de http://mapas.eafit.edu.co/rid=1K28441NZ-1W3H2N9-19H/Estrategias%20docentes%20para-un-aprendizaje-significativo.pdf
Escribano, M. J. V., & Ferreras, M. S. V. (2008). <i>Motricidad y aprendizaje: El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)</i> . Grao.

<p>Fink, E. (1966). <i>El oasis de la Felicidad: pensamiento para una ontología del juego</i>. Medellín: Universidad Nacional de Colombia. Citado por López López, N. E., & Gil Valencia, J. C. (2011). La lúdica como dimensión de la Educación Corporal. El juego del deseo y el placer. <i>instname: Universidad de Antioquia</i>. Recuperado a partir de http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/handle/10495/6399.</p>
<p>Fredrickson, B.L. (2002). Positive emotions. In C.R.Snyder, y S.J.Lopez (Eds.), <i>Handbook of positive psychology</i> (pp. 120-134). New York, NY: Oxford University Press.</p>
<p>FUX, María (1998): <i>Danzaterapia. Fragmentos de vida</i>. Ed. Lumen. Buenos Aires. Citado por Abardía, F. (2014). <i>Pedagogía Corporal Meditativa</i>. Palencia: Re-Quality SL. Recuperado a partir de https://www.dropbox.com/s/6ocl692v8q7085t/PedagogiaCorporalMeditativa.pdf?dl=0</p>
<p>Gardner, H. <i>Mentes creativas</i>. Paidós: Barcelona,1995. Citado por Morón, N. B., & Goldstein, A. (2008). <i>Creatividad y aprendizaje: El juego como herramienta pedagógica</i>. Narcea Ediciones.</p>
<p>García Monge, Alfonso; Bores Calle, Nicolás. (2006). <i>La expresión corporal en la Educación Física: Ideas para organizar el contenido y la práctica</i>.</p>
<p>Goleman, D (1996). <i>Inteligencia Emocional</i>. Kairós. Citado por José, H. S., & Julio, V. (2016). <i>El cuerpo hedonista: las emociones positivas y negativas en la educación física escolar</i>, 14.</p>
<p>González, T. M. P., Torres, L. H., & Carreres, A. L. (2015). Felicidad subjetiva y autoeficacia docente en profesorado de República Dominicana y España. <i>European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education</i>, 3(3), 277-288. https://doi.org/10.1989/ejihpe.v3i3.50.</p>

<p>González, T. P. (2015). <i>Influencia de variables personales en la docencia. Relación de las percepciones de autoeficacia del profesorado con sus fortalezas y virtudes, felicidad, sentido del humor y personalidad</i> (http://purl.org/dc/dcmitype/Text). Universidad de Granada. Recuperado a partir de https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=5780.</p>
<p>Hatfield. G. (1990). <i>The natural and the normative: theories of spatial perception from Kant to Helmholtz</i>. Cambridge. M.A. USA: MIT Press. Citado en Madrigal, L., & Merari, K. (2017). <i>Percepción Espacial en sujetos con Mielomeningocele. Estudio descriptivo y repercusiones en el ámbito perceptivo motriz</i>, 54.</p>
<p>Huidobro Salas, T. (2004, marzo 3). <i>Una definición de la creatividad a través del estudio de 24 autores seleccionados</i> (info:eu-repo/semantics/doctoralThesis). Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones, Madrid. Recuperado a partir de http://eprints.ucm.es/4571/.</p>
<p>Huizinga.A. (1968) <i>Homo Ludens</i>. Buenos Aires: Emecé S.A. Citado por López López, N. E., & Gil Valencia, J. C. (2011). <i>La lúdica como dimensión de la Educación Corporal. El juego del deseo y el placer. instname: Universidad de Antioquia</i>. Recuperado a partir de http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/handle/10495/6399.</p>
<p>Jammer. M. (1993). <i>Concepts of space: The history of space in physics. Third Edition</i>. New York, NY. USA: Dover. Citado en Madrigal, L., & Merari, K. (2017). <i>Percepción Espacial en sujetos con Mielomeningocele. Estudio descriptivo y repercusiones en el ámbito perceptivo motriz</i>, 54.</p>
<p>Jimenez, C. (1996). <i>La lúdica como experiencia cultural</i>. Bogotá: Magisterio. Citado por López López, N. E., & Gil Valencia, J. C. (2011). <i>La lúdica como dimensión de la Educación Corporal. El juego del deseo y el placer. instname: Universidad de Antioquia</i>. Recuperado a partir de http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/handle/10495/6399.</p>
<p>Jimeno, L. A. (2013). <i>Expresión corporal: Fundamentos motrices</i>. Universitat de València.</p>

Jordán, O. R. C. (2004). <i>Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista</i> . INDE.
Le Boulch (1995). <i>El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años</i> . Barcelona: Editorial Paidós. Citado en Ternera, L. A. C. (2009). Características Del Desarrollo Cognitivo Y Del Lenguaje En Niños De Edad Preescolar. <i>PSICOGENTE</i> , 12(22). https://doi.org/10.17081/psico.12.22.1064
Le Boulch, J. (1983). <i>El desarrollo psicomotor desde el nacimiento</i> . Madrid, Doñate. Citado por Jordán, O. R. C. (2004). <i>Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista</i> . INDE.
Lorena Dólera Serrano, Fátima Llamas Salguero, & Verónica López Fernández. (2015). <i>Nuevas metodologías de innovación educativa mediante la relación entre Inteligencias múltiples, creatividad y lateralidad en educación infantil</i> . Universidad Internacional de la Rioja. Recuperado a partir de http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/38450/6/4_40.pdf .
Márquez, J. M. C., & Celis, C. C. (2016). <i>Colección Oposiciones Magisterio Educación Física. Tema 12: La expresión corporal en el desarrollo del área de Educación Física</i> . Wanceulen S.L.
Millar, S. (2008). <i>Space and sense</i> . New York, NY, USA: Psychology Press. Citado en Madrigal, L., & Merari, K. (2017). <i>Percepción Espacial en sujetos con Mielomeningocele. Estudio descriptivo y repercusiones en el ámbito perceptivo motriz</i> , 54.

<p>Miller, A. (2005). <i>El cuerpo nunca mente</i>. Tusquets Editores. Recuperado a partir de http://www.alsf-chile.org/Indepsi/Libros-Clinicos/L043-El-Cuerpo-nunca-Miente.pdf.</p>
<p>Montesinos, D. (2004). <i>La Expresión Corporal. Su enseñanza por el método natural evolutivo</i>. Barcelona: INDE. Citado en Mar Montávez Martín. (2012, p.39). <i>La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto</i>.</p>
<p>MOTOS, T. (1983). <i>Iniciación a la expresión corporal</i>. Humanitas. Barcelona. Citado por Castillo Viera, E., & Rebollo González, J. A. (2010). <i>Expresión y comunicación corporal en educación física</i>. Recuperado a partir de http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/3317 .</p>
<p>ONFRAY, Michel. (1999) <i>El deseo de ser un volcán: diario hedonista</i>. Traducción de Silvia Kot. Buenos Aires: Bitácora. Citado por Madrigal, L., & Merari, K. (2017). <i>Percepción Espacial en sujetos con Mielomeningocele. Estudio descriptivo y repercusiones en el ámbito perceptivo motriz</i>, 54.</p>
<p>O'Keefe, J.& Nadel, L. (1978). <i>The hippocampus as cognitive map</i>. Oxford, Uk: Oxford University Press. Citado en Madrigal, L., & Merari, K. (2017). <i>Percepción Espacial en sujetos con Mielomeningocele. Estudio descriptivo y repercusiones en el ámbito perceptivo motriz</i>, 54.</p>
<p>Porlán, Rafael. (2002). <i>Constructivismo y Escuela</i>. Diada editorial S.L.</p>
<p>REISBERG, Mira (2008). Sociela/Ecological caring with multicultural picture books: <i>Placing pleasure in art education. Studies in Art Education, a journal of issues and research in art education</i>, v. 49, n.3, pp.251-262, Spring. Citado por Uribe, I. D., Gallo, L. E., & Vaz, A. F. (2017). TRAÇOS DE UMA EDUCAÇÃO HEDONISTA. <i>Movimento (ESEFID/UFRGS)</i>, 23(1), 340-350.</p>

ROTH, Gabrielle (1994): *Enseñanzas de un chamán urbana. La curación por el movimiento*. Ed. Planeta.Barcelona. Citado por Abardía, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa*. Palencia: Re-Quality SL. Recuperado a partir de <https://www.dropbox.com/s/6ocl692v8q7085t/PedagogiaCorporalMeditativa.pdf?dl=0>.

Ruano, K., & Sánchez, G. (2009). *Expresión corporal y educación*. Wanceulen S.L.

Rueda, B. (2004). *La Expresión Corporal en el desarrollo del área de educación física*. En E. Castillo y M. Díaz (Coords.), *Expresión Corporal en Primaria* (pp. 11-29). Citado en Citado en Mar Montávez Martín. (2012, p.40). *La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba*. Universidad de Córdoba, Campus de Rabanales Ctra. Nacional IV, Km. 396 A 14071 Córdoba. Recuperado a partir de <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=31317>.

Sánchez, G., & Coterón, F. J. (2012). *La expresión corporal en la enseñanza universitaria*. Ediciones Universidad de Salamanca.

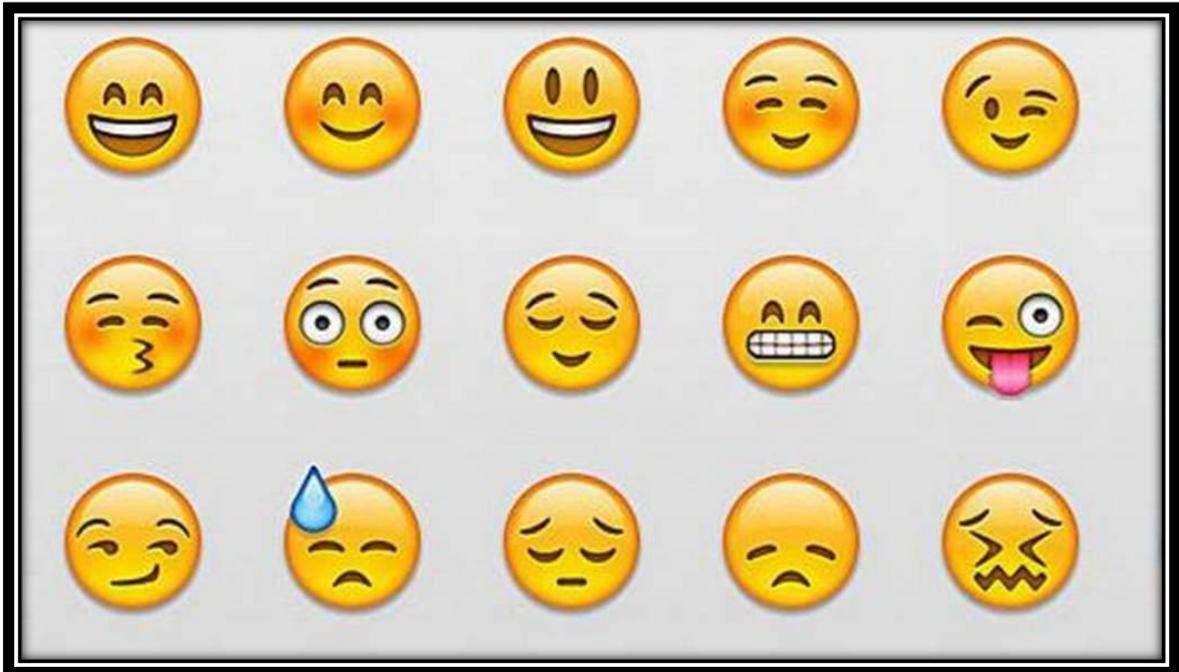
Schilder, P. (2013). *The Image and Appearance of the Human Body*. Routledge.

Stokoe, P. (1990). *Expresión Corporal. Arte, Salud y Educación*. Argentina: Humanitas. Citado por Mar Montávez Martín. (2012). *La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba*. Universidad de Córdoba, Campus de Rabanales Ctra. Nacional IV, Km. 396 A 14071 Córdoba. Recuperado a partir de <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=31317>.

<p>Stokoe, Patricia, (1987/90). <i>Expresión corporal: Arte, salud y educación</i>. Humanitas-ICSA, Buenos Aires. Citado por Del Mármol, M. (2008). <i>¡A moverse como un animal! Una experiencia de abordaje de las Ciencias Naturales desde la Expresión corporal</i> (p. 4). Presentado en Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP 15 al 17 de mayo de 2008.</p>
<p>Vanistendael, S. (1994). <i>Cómo crecer superando los percances: Resiliencia capitalizar las fuerzas del individuo</i>. Ginebra: Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE). Citado por Lévano, S., & Cecilia, A. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. <i>Liberabit</i>, 15(2), 133-141.</p>
<p>Vygotskii, L. S. (1995). <i>Pensamiento y lenguaje</i>. Paidós.</p>
<p>Villavicencio, G., Lorena, J., Orozco, M., & Gabriela, E. (2016). <i>El juego simbólico en el desarrollo psicomotriz de los niños de 4-5 años del centro infantil «San Rafael», de la ciudad de Riobamba provincia de Chimborazo período 2015-2016</i>. Recuperado a partir de http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/1686.</p>

9. ANEXOS

Anexo 1: Emoticonos representativos de emociones. Que serán aplicados para su puesta en práctica.



Anexo 2: Esta es una de las formas de evaluar del profesor, donde tendrá en cuenta la autoevaluación del propio alumno y las grabaciones de video oportunas para ver los detalles necesarios. El I será correspondiente a muy mal, el II con mal, III regular, IV con bien, V muy bien y VI perfecto.

Nombre del alumno y curso:						
	I	II	III	IV	V	VI
1.Utiliza los conocimientos anteriores dados y los relaciona con los nuevos.						
2. Evolucionan de manera positiva en el proceso de expresarse y comunicarse corporalmente.						

3. La mente y el cuerpo del alumno van de la mano.						
4. Emplea su parte corporal hedonista de forma creativa en el día a día.						
5. Identifica y reconoce su propio alfabeto expresivo.						
6. Conoce y reconoce los fundamentos teóricos y prácticos de la expresión corporal.						
7. Pone en práctica todos sus conocimientos corporales.						
8. Evoluciona su Alfabeto Expresivo con el paso de los días.						
9. Utiliza todo tipo de elementos corporales para potenciar su propia creatividad corporal.						
10. Se expresa de manera creativa con sus compañeros.						
11. Tiene en cuenta elementos de voluminosidad a la hora de expresarse por el aula.						
12. Conecta su parte vivencial con su parte corporal al improvisar corporalmente.						
13. Se conoce y reconoce su forma de expresarse corporalmente.						
14. Utiliza el humor como forma de expresarse en el aula.						
15. Usa el material escolar de manera creativa para conocerse corporalmente.						

16. Sabe utilizar de manera correcta la improvisación.						
17. Tiene en cuenta el espacio-tiempo en el aula.						
18. Considera la música como herramienta para expresarme corporalmente.						
19. Tiene en cuenta los estereotipos corporales.						
20. Baila y se expresa de forma libre, realizando sonidos y percusión corporal.						
21. Respeta y valora a sus compañeros.						
22. Da gran plasticidad en los movimientos que realiza.						
23. Es positivo a la hora de dar respuesta a situaciones negativas.						
24. Se socializa con sus compañeros de manera positiva.						
25. Ha aumentado su alfabeto expresivo gracias a las nuevas técnicas corporales aplicadas.						

Anexo 3: Esta va a ser la plantilla de autoevaluación del alumnado, que como se puede observar es bastante similar a la del profesor, donde se verá reflejado si cumplen los objetivos.

	I	II	III	IV	V	VI
1. ¿Indago e investigo sobre trabajos previos relacionado?						
2. Aprendo a expresarme de manera creativa y hedonista.						
3. Aprendo a comunicarme y expresarme a través de nuestro propio cuerpo.						

4. Empleo mi cuerpo hedonista de forma creativa en el día a día.						
5. Identifico y reconozco mi alfabeto expresivo para poder trabajar el hedonismo.						
6. Conozco y reconozco los fundamentos teóricos y prácticos de la expresión corporal.						
7. Pongo en práctica todos mis conocimientos corporales.						
8. Mejoro mi alfabeto expresivo, para aplicarlo en la expresión y comunicación del día a día.						
9. Utilizo los diferentes elementos corporales para potenciar mi creatividad corporal.						
10. Soy creativo a la hora de compartir ideas con mis compañeros.						
11. Doy voluminosidad en la realización de movimientos y gestos corporales.						
12. Conecto mi parte vivencial con mi parte corporal al improvisar corporalmente.						
13. Conozco mi propio esquema corporal.						
14. Utilizo el humor como forma de expresarme.						
15. Uso el material escolar de manera creativa para conocerme corporalmente.						
16. Soy capaz de improvisar de manera creativa.						
17. Tengo en cuenta el espacio-tiempo en el aula, siendo consciente del volumen que ocupo.						
18. Considero la música para expresarme corporalmente, dando plasticidad a mis movimientos.						
19. Tengo en cuenta los estereotipos corporales.						
20. Bailo y me expreso de forma libre, realizando sonidos y percusión corporal.						
21. Respeto y valoro a mis compañeros.						
22. Me conozco corporalmente.						
23. Soy positivo a la hora de dar respuesta a situaciones negativas.						
24. Me socializo con mis compañeros.						
25. He aumentado mi alfabeto expresivo a través de mi gestualidad facial.						

Anexo 4: En el cuaderno de campo el alumno va a apuntar todo lo que se le presenta corporal en el día a día y que genera en cada uno. Un ejemplo de una entrada del cuaderno de campo es la siguiente.

No hay vida sin música

Me dirijo a la universidad en bici a la vez que voy apreciando la música de mi Mp3, cuando de golpe, pienso que haría yo sin música, me paro a pensar y veo como utilizo la música casi durante todo el día. Más detalladamente, veo que es algo esencial, pone mis ritmos corporales en funcionamiento, es mi guía de miles de experiencias, es el tarro que evoca emociones, es el aliento que me da gran plasticidad en el cuerpo, sirve para aprender nuevos aspectos expresivos, guía de muchas técnicas corporales, de gran importancia para canalizar emociones. Viajas a donde quieras a través de la música, la danza va al compás de esta y si quieres sentir tu cuerpo vivencial, debes de generar energía musical. Cada momento y cada experiencia es protagonista de una música, aprende a apreciar la música. Esto último es lo que como futuro maestro me plantearía, poder evocar sentimientos a través de la música, visualizar viajes imposibles o lugares únicos siendo conscientes de la música. Dar plasticidad al cuerpo cuando se escucha la música. Llegar al todo corporalmente cuando eres capaz de controlar la música.

Anexo 5: Voy a enseñar un ejemplo de Alfabeto Expresivo para que sea más sencilla su comprensión. El Alfabeto Expresivo va a ser un recurso que se va a utilizar cuando el cuerpo lo requiera, anotando la expresividad que se ha generado, donde, como y que ha generado.

ELEMENTO EXPRESIVO	DESCRIBIR	TEXTO	ENERGÍA
<i>CEJAS</i>	a) Con una ceja arriba	Que haces / Que paso	Búsqueda de la incertidumbre
	b) Con las dos cejas hacia arriba	Quiero conocer más / Intriga- / Sorpresa	En estado de alerta
	c) Fruncir el ceño	Déjame/ Me estoy enfadando	Disconformidad o choque
<i>OJOS</i>	a) Abrir fuerte los dos ojos	Estoy flipando	Asombro, sin habla.

	b) Guiñar un ojo	Guapo/a	Seducción/ coqueteo
	c)Hacia un lado	Cuidado/ Hay algo	Incertidumbre
	d) Semi- cerrados	Tengo miedo/ No quiero ver	Inseguridad/ Tensión total
<i>BOCA</i>	a) Con una sonrisa	Que contento esto	Felicidad/ Alegría
	b) Cerrada	No voy a hablar	Seriedad
	c) Lengua fuera	Pringada/o	Burla
<i>HOMBROS</i>	a) Hacia arriba	No tengo ni idea	Duda/ Incertidumbre
<i>PECHO</i>	a) Realzar el pecho	Voy a hacerlo/No tengo miedo	Seguridad