



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL CUERPO HEDONISTA Y EL CUERPO EMOCIONAL DENTRO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: DANIEL BURGOS GARCÍA

TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia, 21 Junio 2017

Índice

1-	INTRODUCCIÓN	4
2-	OBJETIVOS	5
3-	JUSTIFICACIÓN.....	5
4-	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
4.1-	APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE EXPRESIÓN CORPORAL	7
4.2-	RELACIÓN HISTÓRICA: EXPRESIÓN CORPORAL-EDUCACIÓN FÍSICA	9
4.3-	ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EL CUERPO Y LAS EMOCIONES	9
4.3.1-	El cuerpo	9
4.3.2-	Las emociones	11
4.4-	EMOTIVIDAD, LA CREATIVIDAD, LA IMAGINACIÓN Y EL LENGUAJE CORPORAL	13
4.5-	DIFERENTES TIPOS DE CUERPOS DENTRO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	15
4.6-	EL HEDONISMO	18
4.7-	EXPRESIÓN CORPORAL EN EL CURRÍCULUM	18
5-	METODOLOGÍA.....	20
6-	UNIDAD DIDÁCTICA.....	22
6.1-	TÍTULO.....	22
6.2-	TEMPORALIZACIÓN Y LOCALIZACIÓN	22
6.3-	CONTEXTUALIZACIÓN	22
6.4-	JUSTIFICACIÓN	23
6.5-	OBJETIVOS RELACIONADOS CON EL CURRÍCULO.....	23
6.6-	CONTENIDOS RELACIONADOS CON EL CURRÍCULO.....	24
6.7-	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE ÁREA	25
6.8-	SESIONES	25
6.9-	EVALUACIÓN	37
7-	CONCLUSIONES	38
8-	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
9-	ANEXOS	41

RESUMEN

En el trabajo que a continuación presento, voy a centrarme en la expresión corporal, más concretamente en la relación que hay entre el cuerpo hedonista y el cuerpo emocional. La expresión corporal, es un contenido más a trabajar en la educación primaria, concretamente en la asignatura de educación física.

Es importante saber distinguir los medios que utiliza una persona para conseguir el fin deseado y poder identificar cómo evoluciona nuestro cuerpo mientras estamos realizando esos medios, además de entender el porqué de nuestros gestos y las maneras de expresar nuestras emociones.

Para todo esto y en base a los apartados en los que he dividido este trabajo, creo que es fácil poder lograr entender la diferencia de estos cuerpos y saber identificar lo que los alumnos o nosotros mismos estamos sintiendo en todo momento y porque se produce esto.

PALABRAS CLAVES:

Expresión corporal, educación corporal, movimiento, cuerpo, emociones, sentimientos, hedonismo, energía, creatividad, autoconocimiento, autorregulación, relajación y respiración.

ABSTRACT

On the paper I hereby present, I am going to focus on the body expression concept/notion, in particular on the relationship between hedonistic body and sensitive body.

Body expression is another content to work with among Elementary Education, specifically on the Physical Education subject.

It is important to discern the means that a particular person uses to obtain the desired purpose and be able to identify how our body evolves while we are carrying those means on, besides understanding the reasons of our gestures and the ways we can express our emotions.

For all of this and based on the sections I have divided this paper into, I consider easy to understand the unique characteristics of these bodies and know how to identify what the students or even ourselves are feeling anytime and the reasons for that to happen.

KEY WORDS:

Body expression, body education, movement, body, emotions, feelings, hedonism, energy, creativity, self-consciousness, self-regulation, relaxation, breathing.

1-INTRODUCCIÓN

Para comenzar mi trabajo, voy a hacer una pequeña introducción donde voy a explicar en qué consiste y cómo he organizado la explicación de la expresión corporal. Más adelante, clasificaré la expresión corporal en una serie de cuerpos que serán los siguientes, perceptivo espacial, perceptivo temporal, hedonista, de comunicación corporal, creativo, colaborativo-cooperativo, introyectivo y emocional. En este trabajo me voy a centrar en la explicación del “cuerpo hedonista” y “cuerpo emocional”, que hacen referencia al placer del cuerpo y al conocimiento de las emociones.

También, aparecerá la justificación del tema escogido, para continuar con la carga teórica del tema y la cual he adquirido por medio de investigaciones, lectura de informes y análisis de libros y opiniones. Gracias a este punto, se puede entender mejor lo que se va a trabajar sin ni siquiera conocer previamente algo sobre el tema de la expresión corporal.

En la metodología, vamos a observar la trayectoria que van a seguir los alumnos para conseguir alcanzar los objetivos a tratar. Además de esto, podremos también elaborar una unidad didáctica.

Dentro de esta, los objetivos, contenidos y criterios de evaluación son esenciales para marcar todo aquello lo que queremos conseguir y de la manera que lo vamos a hacer.

La unidad didáctica está organizada en cinco sesiones, donde los alumnos van a trabajar y a adquirir los conocimientos básicos acerca del “cuerpo hedonista” y del “cuerpo emocional”. En cada sesión vamos a encontrar los objetivos, contenidos, recursos, metodología y la evaluación.

A continuación, expongo las conclusiones obtenidas de este trabajo de fin de grado.

A parte de todo esto, voy a presentar imágenes de cuando traté el tema de las emociones en las prácticas y los diferentes materiales que voy a utilizar en las diversas actividades de la unidad didáctica.

Por último, voy a mostrar toda la bibliografía utilizada para la realización de este trabajo de fin de grado.

2-OBJETIVOS

En este apartado, voy a recoger los objetivos generales que pretendo conseguir con el desarrollo del Trabajo de Fin de Grado, de esta manera quedará clara la meta que quiero alcanzar. Los objetivos son los siguientes:

- Definir y conocer qué es la expresión corporal.
- Mostrar la importancia de la expresión corporal en primaria.
- Conocer la evolución histórica de la expresión corporal para enfocarla dentro del marco educativo escolar.
- Diferenciar los distintos cuerpos dentro de la expresión corporal y cómo afecta al individuo.
- Indagar sobre el hedonismo y su clasificación.
- Profundizar en el cuerpo hedonista y cuerpo emocional.
- Diseñar una unidad didáctica para trabajar con los alumnos de primaria.

3-JUSTIFICACIÓN

La elección de mi TFG, me resultó sencilla, debido a que me gustó la asignatura de expresión corporal cursada el tercer curso del Grado de Educación Primaria, dentro de la mención de Educación Física.

Fue una asignatura que me interesó mucho, ya que la capacidad y amplitud de estudio que tiene es inmensa. El tiempo destinado al estudio de esta asignatura, me pareció demasiado limitado debido a todo el campo de actuación que tiene, por ello me apetecía seguir indagando y profundizando en este tema.

Cada vez aparecen nuevos campos, temas, actividades... que se van desarrollando en la disciplina de la Educación Física Escolar. Uno de esos campos es la expresión corporal.

Mi principal objetivo es entender la expresión corporal, en particular el cuerpo hedonista y el cuerpo emocional.

Gracias a lo que vamos a tratar en las sesiones, los alumnos serán más conscientes de lo que realmente sienten y como se reflejan esas emociones en su cuerpo, es decir les va a permitir conocerse corporalmente y adquirir un mayor autoconocimiento.

Este autoconocimiento ayudará al alumno en su desarrollo personal, social y cultural para su futuro, lo que la sociedad mejorará a medio-largo plazo.

Para poder trabajar el cuerpo hedonista y el cuerpo emocional, los alumnos realizarán diversas actividades, donde se les pondrá en situación de expresar sus emociones, canalizarlas, y transmitir las.

4-FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Dentro de este apartado, va a estar situada la carga teórica de este trabajo, la cual he encontrado por medio de investigaciones, lecturas de informes, artículos...

A continuación, voy a presentar el concepto de expresión corporal por medio de la definición de diferentes autores, para acabar con mi propio posicionamiento sobre este concepto. También se hará una pequeña relación histórica de la expresión corporal con la educación física, donde se verá cuando aparece y qué características tiene.

Posteriormente, haré referencia al cuerpo y las emociones, en este apartado, nos acercaremos a estos conceptos debido a que son dos elementos muy importantes en la expresión corporal. Podremos observar, que capacidades van a desarrollar los individuos por medio de la expresión corporal.

A continuación aparecerá una pequeña presentación de los diferentes cuerpos que podemos encontrar dentro de la expresión corporal, y me adentraré un poco más dentro del concepto del hedonismo, ya que es un pilar fundamental en este trabajo. Para acabar, relacionaré la expresión corporal con el currículum por el que se rige la Educación Primaria.

4.1- APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE EXPRESIÓN CORPORAL

Según nos muestra Guillermo Bolaños (2006) en su libro “Educación por medio del movimiento y expresión corporal”, la expresión corporal, es la educación que tiene al cuerpo cómo elemento principal, y trata de responder de manera motora, eficiente, eficaz y expresivamente a lo que el ser humano siente y piensa. Esta educación no dura solo unos años, sino que empieza durante el periodo de gestación del ser humano y acaba el día de la muerte. Esto, también lo sostiene Marta Castañer (2002), afirmando que la expresión corporal puede ser trabajada y educada desde la niñez hasta la vejez.

Esta disciplina, potencia la emotividad, la creatividad, la imaginación, y la comunicación del individuo. Este lenguaje permite que los humanos puedan sentirse, percibirse, expresarse y conocerse. La práctica de la expresión corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

Gracias a lo que este autor ha expuesto, se puede considerar al lenguaje corporal el medio de transmisión más claro y directo que existe. Por medio del cuerpo podemos expresar nuestras emociones, actitudes, sentimientos...

Otro punto importante del lenguaje corporal, es que se caracteriza por utilizar principalmente gestos y movimientos para su comunicación. Durante la etapa escolar, la educación corporal está muy relacionada con la educación física, ya que es la encargada de educar por medio del movimiento. Estos son los principales motivos, por el cual se debe trabajar e incidir sobre la expresión corporal en la escuela.

Todos estos movimientos, no son siempre los mismos, según nos muestra Villada, P. (1997), la expresión es una de las capacidades que nos diferencia claramente a los seres humanos de otros seres vivos. Pero que, aunque todos los seres humanos poseamos esta capacidad, cada persona, tiene una forma diferente de manifestarse.

Haciendo referencia a lo anterior, la expresión corporal también se puede caracterizar a través de los diferentes cuerpos, como dicen Alfonso García y Nicolás Bore (2004), es vital conectar las capacidades expresivas con las energías que generan y transmiten. Conocerse expresando permite conquistar de nuestras emociones (cuerpo vivencial), de nuestros intereses (cuerpo texto), y de nuestras ilusiones (cuerpo escénico). Estos aspectos nos irán acercando hacia el autoconocimiento.

Para acercarnos al término de “Expresión corporal”, voy a utilizar varias definiciones que han ido presentando diferentes autores a lo largo de la historia para llegar a un concepto común entre todos.

Según las definiciones expuestas por Stokoe (1986) y Schinca (1988), se puede poner en común que la expresión corporal es una conducta que habita en todo el ser humano. Es un lenguaje no verbal, que utiliza el cuerpo para expresar los sentimientos y emociones y permite conocernos más a nosotros mismos. Al hilo de esto, M. Jesús Enguidanos (2004), comenta que la expresión corporal es el punto de partida para conseguir el conocimiento de nuestro cuerpo.

En relación con lo que dicen los anteriores autores, Penchansky y Eidelberg (1980) y Santiago (1985), definen expresión corporal como una “técnica de abordaje corporal” que contribuye en el ser humano a conocerse más a sí mismo y el mundo que le rodea. Le permite utilizar su cuerpo para comunicarse con otros seres humanos y emitir sentimientos, emociones y afectos. A parte de todo esto, concluyen diciendo, que por medio del cuerpo podemos descargar y canalizar distintos tipos de energías y emociones.

Defendiendo la idea de que la expresión corporal es una técnica, Motos (1983) sostiene que la expresión corporal como un conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica.

Por último y relacionando la expresión corporal con el movimiento y lo expuesto anteriormente por Villada, P. (1997) y Castañer (2000) mantienen que, toda manifestación de movimiento de nuestro cuerpo sea estática (postura) o dinámica (gesto) se puede considerar como forma de expresión.

Con todas estas definiciones, puedo describir la expresión corporal como la disciplina o conducta, que permite al ser humano la comunicación o expresión de sus emociones o sentimientos a otro ser humano, por medio de sus movimientos corporales, es decir código no verbal, ya sean estáticos o dinámicos.

4.2- RELACIÓN HISTÓRICA: EXPRESIÓN CORPORAL- EDUCACIÓN FÍSICA

Para conocer la evolución histórica que ha tenido la expresión corporal, primeramente voy a seguir el texto de Florencia Verde (2005), donde recoge que antes de que apareciese por primera vez el lenguaje humano, los seres humanos se comunicaban por medio de gestos y señales, es decir, con el lenguaje del cuerpo o lenguaje gestual. Uno de los factores que destaca a tener en cuenta dentro de la expresión corporal, es la música. Al hilo de esto, Ligia Ruiz (2014) destaca que los orígenes de la expresión corporal están en la danza, ya que es igual de primitiva que el ser humano y con el paso del tiempo se ha ido transformando por diversos motivos. Pero Patricia Stokoe (1986) es quien involucra la danza como un contenido dentro de la educación. Debido a las diversas influencias que tuvo, la autora no solo se va a dedicar a formar bailarines profesionales, sino que va a formar personas por medio de su “danza libre”.

Toda esta evolución y transformación que ha sufrido la expresión corporal y la danza, ha permitido que esta disciplina se trabaje en el área de educación física ya que está asociada al movimiento corporal.

4.3- ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EL CUERPO Y LAS EMOCIONES

Por medio de las definiciones anteriormente mostradas, se puede observar que uno de los elementos protagonistas y a destacar, es el cuerpo. En este apartado, aparte de hablar del cuerpo voy a hablar de las emociones, ya que dentro de la expresión corporal son los dos protagonistas y dependen el uno del otro y viceversa.

4.3.1- El cuerpo

Según he mencionado anteriormente, el cuerpo es un elemento fundamental dentro de la expresión corporal, para Villada, P (1997:117), la imagen corporal te permite tener una imagen de ti mismo y de nuestro yo. Es un instrumento de comunicación no verbal, que nos permite mantener un diálogo con la realidad que nos rodea por medio del movimiento.

Pero el cuerpo no está siempre igual, si no que se diferencian distintos momentos a lo largo de un determinado tiempo. En este caso lo voy a trasladar a la jornada escolar, donde vamos a poder diferenciar distintas presencias corporales y posteriormente deberemos trabajar en el aula.

Para ello hago referencia a Vaca (2009) donde diferencia cinco tipos de cuerpo dentro de un aula. (Figura 1)

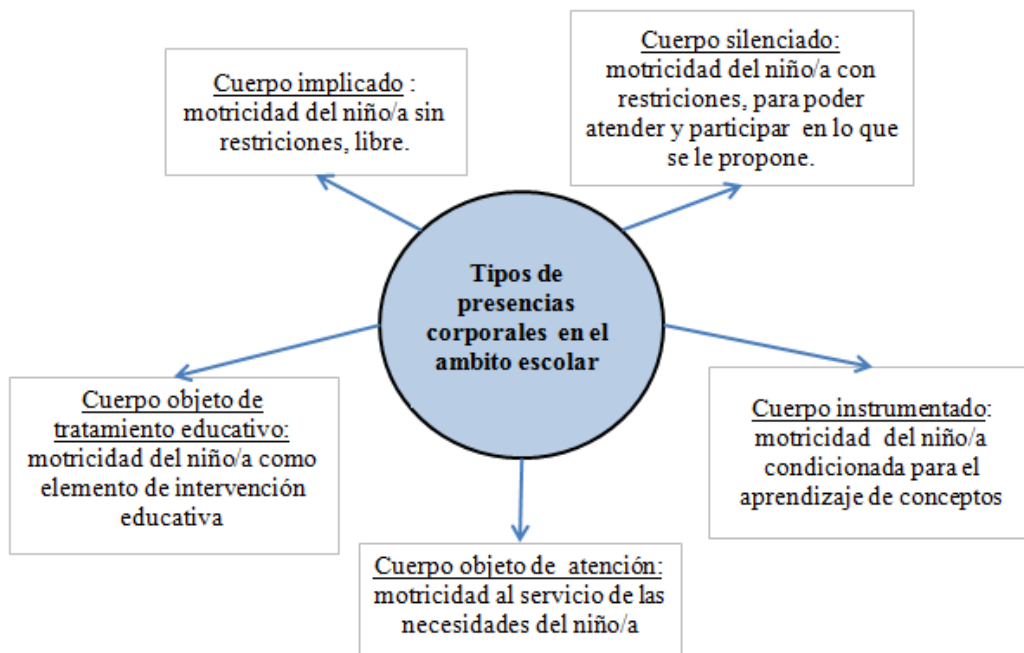


Figura 1: Diferentes presencias corporales según Vaca (2009)

Cuerpo implicado: son momentos en los que los alumnos van realizando diferentes tareas donde no hay restricciones a la motricidad, como por ejemplo al realizar una cuña motriz, la llegada al aula...

Cuerpo silenciado: son momentos en los que el cuerpo pasa desapercibido y en los que se necesita silencio e inmovilidad para poder atender y realizar las diferentes tareas que el maestro/a les ordene. Esto puede ocurrir cuando se realizan actividades de escritura (dictados) o tareas de lectura.

Cuerpo instrumentado: Se caracteriza por el uso del cuerpo y del movimiento para comprender algunos conceptos. Por ejemplo, estirarse y agacharse para trabajar los conceptos arriba y abajo.

Cuerpo objeto de atención: son los momentos en los que los alumnos y alumnas responden a sus propias necesidades. Estos momentos podrían ser la higiene o la alimentación.

Cuerpo objeto de tratamiento educativo: la intervención educativa, va a ser protagonizada por medio de juegos motores y canciones, en las que los alumnos deberán adaptar los gestos y movimientos de su cuerpo al ritmo de la música.

4.3.2- Las emociones

El otro elemento fundamental que he mencionado anteriormente y tiene relación directa con el cuerpo son las emociones. Para Jon Berastegi (2007) el niño debe llegar a adquirir conciencia del desarrollo emocional, debido a que gracias a él, va a aprender a conocerse a sí mismo, a canalizar las emociones y energías situadas en su cuerpo, marcarse unas metas...

La expresión de la emoción por medio de los gestos, el cuerpo y la voz es real; por eso, el ser humano desde que es pequeño, es capaz de diferenciar los distintos tipos de emociones a través de la observación de la expresión facial, de su postura corporal, de la entonación de la voz, de la intensidad, el ritmo o el acento de una frase.

Según expone Mercedes Roffé (2004), las emociones pueden ser más fuertes o más débiles, pero siempre están contigo. Por ello hay veces que te parecen más placenteras u otras veces no te gustan, pero es algo que no te puedes librar de ellas.

El tema de las emociones y de la expresión corporal, lo he podido llevar a cabo en mi período de prácticas (ANEXO 1). El hilo conductor de las actividades del colegio, eran las emociones, por lo que lo hemos utilizado para poder trabajarlas con los alumnos a través de la danza.

Gracias a este tipo de actividad, voy a clasificar las emociones básicas en 6 categorías, haciendo referencia a si son positivas o negativas, esto quiere decir si las emociones nos otorgan bienestar o malestar corporal.

Expresión	Definición	Utilidad
Alegría	Sensación de bienestar por el cumplimiento de algún deseo o ilusión. Es el estado de ánimo más confortable por el que se puede pasar.	Nos permite estar en compañía y compartir las ganancias o el objetivo conseguido. Nos invita al movimiento, genera energía y podemos expandirnos hacia fuera.
Tristeza	Es un sentimiento provocado por la pérdida de algo importante o por una decepción. El estado de ánimo contrario a la alegría, provoca pena, soledad, tendencia a llorar...	La tristeza nos invita a pedir ayuda para conseguir una reconstrucción emocional y una reintegración personal.
Miedo	El sentimiento producido ante una situación real o imaginaria, en la que en nuestro cuerpo aparece la inseguridad, ansiedad, incertidumbre...	El miedo es necesario para intentar apartarnos de una situación peligrosa o para actuar de forma precavida.
Ira	Sentimiento por el cual, en nuestro cuerpo aparece la rabia, el enojo.... Por no conseguir algo que queremos o porque algo no ha salido como esperábamos.	Nos impulsa hacia la resolución de una situación difícil o un problema. Esto puede conllevar riesgos por actuar de manera inadecuada.
Calma	Emoción que permite relajarnos, aportando a nuestro cuerpo relajación, bienestar, confort....	Nos ayuda a mantener el control sobre nuestro cuerpo en situaciones de tensión o complicadas. Para conseguirlo nos ayudamos de la respiración.
Amor	Sentimiento de afecto y atracción emocional hacia una persona, animal o cosa. Nos proporciona tranquilidad, alegría, bienestar...	Nos permite mantener afecto por algo o alguien, y que nos llena de energía e inspiración. Nos transmite movimiento, alegría, locura, ternura...

Desde mi punto de vista, el cuerpo y las emociones son dos elementos fundamentales dentro de la expresión corporal. Conocerlos de primera mano, van a permitir a la persona evolucionar tanto interiormente cómo exteriormente, dentro de la sociedad en la que se mueve.

4.4- EMOTIVIDAD, LA CREATIVIDAD, LA IMAGINACIÓN Y EL LENGUAJE CORPORAL

La emotividad, creatividad, imaginación y el lenguaje corporal, son diferentes capacidades que los alumnos van a desarrollar a través de la expresión corporal. Estas cuatro capacidades, son las más destacadas de la expresión corporal.

Los objetivos de la expresión corporal para M^a Ángeles Cáceres (2010), hacen referencia a buscar desarrollar la imaginación, la improvisación, la espontaneidad, la aceptación, la respiración y la creatividad de las personas. Gracias a esto obtenemos un enriquecimiento de las actividades del día a día y del crecimiento personal. A parte, permite encontrar diferentes tipos de comunicación más profundos y directos. Según la autora, la expresión corporal tiene una doble finalidad, por un lado crea una base de aprendizaje y por el otro, otorga experiencia al niño.

A continuación, voy a definir la emotividad, creatividad, imaginación y el lenguaje corporal haciendo referencia a la forma que se manifiestan en el individuo.

Basándome en los argumentos de Florencia Ucha (2011), la emotividad, es la capacidad que tenemos los seres humanos para producir una emoción, es decir, la actuación que tiene el individuo cuando ocurre un suceso, por ejemplo, lloramos cuando el suceso es triste o nos alegramos cuando nos sucede algo bueno a nosotros o a alguien querido. Esta emotividad, siempre será la respuesta de nuestro cuerpo a un estímulo externo y tiene que ver directamente con la personalidad y la cultura del individuo.

La expresión facial, es la principal manifestación física que nos dará una clara idea de la experiencia emocional vivida, así como de su calidad e intensidad. Cuando aparece una emoción de cualquier tipo en nuestro cuerpo, ya sea agradable o desagradable, los neurotransmisores envían estímulos eléctricos desde el sistema nervioso central a los músculos faciales, creando respuestas estereotipadas, lo que permiten que aparezca un nuevo medio comunicativo entre los humanos.

Las siguientes capacidades que voy a presentar son la creatividad y la imaginación, para ello he seguido la argumentación de Julián Pérez Porto y María Merino (2012). La creatividad es una de las capacidades más importantes del ser humano. La consideramos muy útil, porque nos permite crear e inventar nuevas cosas, movimientos, elementos... a partir de lo que ya conocemos. La creación de estos movimientos, que normalmente serán corporales, dará una información del nivel de expresión de la persona. Para concluir, expone que un sujeto creativo, adquiere mayor personalidad, entusiasmo, imaginación y confianza en sí mismo.

En la colaboración de Julián Pérez Porto y Ana Gardey (2011), sostienen que la imaginación, es una capacidad humana que permite representar una situación, estado de ánimo, objeto... que se ha visualizado con anterioridad o crear algo nuevo sin que haya un sustento real.

La creatividad y la imaginación, son dos capacidades que pueden ir de la mano, ya que hay ocasiones que dependen una de la otra. Dentro del concepto de expresión corporal, van a ser muy importantes, debido a que los alumnos utilizarán estas capacidades para poder representar situaciones ya vistas anteriormente. Gracias a esto, podrán expresar las emociones que vivieron en ese momento y transmitírselas a sus compañeros.

Por último, voy a hablar del lenguaje corporal, para Pau Navarro (2014), el lenguaje corporal es una forma de comunicación, en el que se usan las posturas, gestos y movimientos tanto del cuerpo como de la cara, para expresar información sobre los pensamientos y emociones de quien lo realiza. Casi siempre, esto ocurre a nivel inconsciente, de manera que es un indicador muy claro del estado emocional de las personas, pero también puede ocurrir de manera consciente, si hemos educado nuestro cuerpo.

El lenguaje del cuerpo no se debe de tomar como una verdad absoluta, ya que existen muchas influencias que lo pueden modificar. Por eso, nunca se debe llegar a una conclusión observando un único signo corporal, si no que debemos ver un conjunto de signos corporales para poder descartar mensajes erróneos.

Algunas de las claves del lenguaje corporal pueden ser las siguientes, para Allan Pease (2006) el significado de los gestos de la cara, el rostro, es principalmente el transmisor de emociones, aunque como hemos dicho anteriormente, hay que ir con cuidado porque se pueden dar varias interpretaciones. Otra clave, puede ser la posición de la cabeza, si esta ladeada, inclinando la barbilla hacia arriba, apoyada en las manos...

La mirada, también nos da información acerca del estado emocional de las personas, si miramos hacia ambos lados, la dilatación de las pupilas, si bajamos la cabeza pero levantamos la mirada, parpadeamos varias veces seguidas...

A parte de todas estas claves, puede haber muchas más como pueden ser, los gestos de las manos, posición de los brazos, los tipos de sonrisa, la posición de las piernas, la posición corporal del tronco.

Por medio de la expresión corporal, no solo somos capaces de desarrollar esas capacidades humanas, si no que vamos a desarrollar una figura social desde bien pequeños y que se verá reflejada en un futuro.

4.5- DIFERENTES TIPOS DE CUERPOS DENTRO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Existen muchos tipos de clasificación a cerca de la expresión corporal. Mi elección, ha seguido los pasos dados por Francisco Abadía (2014) en la asignatura de expresión y comunicación corporal, cursada en el cuarto curso de carrera del grado de magisterio de educación primaria en la facultad de Palencia.

La expresión corporal, la voy a dividir en una serie de cuerpos que posteriormente explicaré. Además me centraré en dos de ellos, relacionándolos y viendo que tienen mucha influencia el uno sobre el otro y viceversa.

Estos cuerpos pueden ser, perceptivo espacial, perceptivo temporal, hedonista, de comunicación corporal, creativo, colaborativo-cooperativo, introyectivo y emocional. Este TFG intenta relacionar y ver como depende el cuerpo hedonista sobre el cuerpo emocional y viceversa.

Cuando hablo de cuerpo perceptivo espacial, me estoy refiriendo a la relación que tiene el individuo con el espacio que le rodea. Dentro de este espacio, puede relacionarse con objetos, personas..., de esta manera tiene que adaptar su cuerpo para entrar en relación con dichos objetos, desplazarse, orientarse, construir trayectorias u organizarse. Cuando el individuo se relaciona con otras personas, se pueden diferenciar cuatro zonas: zona íntima, zona personal, zona social y zona pública. La diferencia que hay entre las cuatro zonas, es la distancia que hay entre el individuo y la persona o personas que lo rodean. En estos casos el sujeto tendrá

también que adaptar su cuerpo a la zona en la que se encuentre y las sensaciones corporales que la situación le provoca.

El cuerpo perceptivo temporal, hace referencia al ritmo y al movimiento, es decir, la transmisión del ritmo a mi cuerpo. Para ello nuestro cuerpo tiene que adaptarse o acomodarse a diferentes estructuras rítmicas creadas por diferentes estilos o géneros musicales y a la velocidad en los desplazamientos. Además de conocer y saber adaptarse a la velocidad en los desplazamientos y a las estructuras rítmicas, el individuo, tiene que tomar conciencia de los biorritmos de su propio cuerpo, como puede ser el del latido del corazón.

El cuerpo hedonista, es uno de los protagonistas en este TFG y hace referencia a todo lo que influye en el disfrute corporal, el sentido lúdico, optimismo, sentido del humor, positivismo... El sujeto, tiene conciencia de su vida cotidiana y se centra en los anteriores aspectos para saber adaptar al cuerpo a cada situación. Puede ser lúdica o placentera o por el contrario adversa, pero el individuo es capaz de moldear su cuerpo para superarla y salir fortalecido por las experiencias vividas, debido a ello, toma vital importancia el término de resiliencia. El alumno, también tendrá que buscar el placer utilizando diversos objetos.

Cuando hablo de cuerpo comunicación corporal, estoy haciendo referencia a la manera de comunicación del individuo. Podemos destacar el diálogo no verbal, la escucha activa, las miradas, la interacción corporal... Además de esto, el individuo adquirirá un conocimiento expresivo de su cuerpo y de sí mismo y sabrá adecuar la expresión corporal en los diferentes tipos de mensajes. Deberá exponer gestualmente todo aquello que quiere manifestar, habrá una transmisión expresiva, donde el individuo mostrará sus sentimientos y emociones y conocerá el paralenguaje y los silencios. Uno de los puntos de interés de este cuerpo, es la proxémica.

El siguiente cuerpo del que voy a hablar, va a ser de cuerpo creativo. Con este cuerpo, estoy destacando la capacidad de creación o de imaginación del alumno, debido a que este, deberá crear o adaptar su cuerpo a movimientos que antes no existían. Además de esto, deberá buscar nuevas fórmulas utilizando objetos o materiales de su vida cotidiana y representará nuevas situaciones. Los movimientos creados, tienen que tener cierta significación, ser novedosos dentro de sus posibilidades, estar dotados de ritmo y deben ser improvisados. Uno de los focos de atención en este cuerpo va a ser el pensamiento lateral.

El cuerpo colaborativo-cooperativo, es otra división de la expresión corporal, que hace referencia a desarrollar la capacidad expresiva grupal. Los alumnos, desarrollarán esta

capacidad por medio de la colaboración, de la interacción con el compañero y el medio. Los alumnos, realizarán actividades para explorar posibilidades expresivas corporales dependiendo de los ritmos musicales, estimularán la colaboración y cooperación grupal (ocupación y desplazamientos en el espacio) y crearán actividades expresivas en grupo. El foco de atención recaerá en que el éxito individual, será el éxito del grupo, (gano yo, ganan los demás).

El cuerpo introyectivo, hace referencia a la capacidad del individuo para controlar e interiorizar su propia realidad corporal. Los alumnos, adquirirán su autoconocimiento y autorregulación por medio de experiencias corporales. Gracias al cuerpo introyectivo, los individuos mejorarán la capacidad reflexiva del estado corporal, a controlar el tono muscular, controlar las acciones motrices, interiorizar el uso del espacio y del tiempo y la capacidad de relajación. Las actividades irán encaminadas a la búsqueda de la relajación y meditación, y exigirán un control corporal y respiratorio. El punto más interesante dentro de este cuerpo, es aprender a conocerse corporalmente desde la sensación de agradecimiento.

El cuerpo emocional, es el otro protagonista de este TFG, ya que vamos a ver cómo influye este cuerpo sobre el cuerpo hedonista y viceversa. Los alumnos, comprenderán la importancia de conocer las emociones dentro de la etapa educativa y que posteriormente aparecerán en su desarrollo personal. Los alumnos deberán identificar diferentes emociones que sientan, las canalizarán y las transformarán en uso positivo. Hablo de canalizar las energías de las emociones por que estas no se pueden controlar. Además de esto, los individuos deberán la manera de canalizar estas energías a través del cuerpo y localizar la relación entre zonas corporales y emociones. Para ello, el alumno realizará actividades donde pueda explorar diversas emociones y donde pueda canalizar las energías de las emociones, todo ello por medio de diferentes ritmos musicales.

Toda esta clasificación de los diferentes tipos de cuerpos dentro de la expresión corporal, de manera individual, parece que distan mucho unos de otros, pero en realidad todos los cuerpos guardan una relación y dependen unos de otros. Es muy difícil individualizar un solo cuerpo en la actuación del individuo, casi siempre va a hacer referencia a varios cuerpos. Este tipo de clasificación, nos va a aportar mucha información acerca del individuo tanto dentro del aula, cómo en su día a día.

4.6- EL HEDONISMO

Para poder entender mejor el cuerpo hedonista, voy a hacer una pequeña presentación, clasificación y recorrido histórico del hedonismo. Según Jimmy Gómez y Jerry Aramburo (2014), el Hedonismo es una doctrina filosófica, que cuya finalidad es la supresión del dolor y las penas buscando la felicidad y el placer como motivo y fin de vida. Apareció en los siglos IV y III a.C y fue impulsada por el griego Epicuro de Samos quien afirmaba que cualquier ser humano vivía para conseguir la felicidad.

Antes, se podían encontrar dos escuelas clásicas del hedonismo, por un lado la escuela cirenaica (surgió aproximadamente entre los siglos IV y III A.C.), fundada por Aristipo de Cirene, que afirmaba, que no hay bien superior al placer y destacaba el placer del cuerpo en lugar de los placeres mentales.

Por otro lado, la escuela epicúrea asociaba el placer con la paz y la calma. Esta doctrina incidía principalmente en reducir el deseo, y no en obtener placer de manera inmediata.

Actualmente podemos hablar de cinco tipos de hedonismo, clasificados de la siguiente manera, hedonismo absoluto, sostiene que el único bien es el placer sensible y el único mal el dolor sensible. El hedonismo mitigado, afirma que el placer es el bien del hombre, pero hay una clara preferencia por el placer espiritual sobre el sensible. Es la doctrina ética de Epicuro. El hedonismo estricto, hace referencia como bien supremos al placer, al bienestar y a la utilidad social. El hedonismo radical, sostiene que los placeres físicos deben ser satisfechos sin ninguna restricción. Por último, hacemos referencia al hedonismo moderado, que en comparación con el hedonismo radical, sostiene que las actividades placenteras deben ser moderadas.

Mi punto de vista acerca de esta doctrina, hace referencia al esfuerzo que hace una persona para conseguir algo que desea, no únicamente al fin material, si no a la trayectoria seguida por el individuo.

4.7- EXPRESIÓN CORPORAL EN EL CURRÍCULUM

Una vez analizado el currículum por el que se rige la Educación Primaria, se puede ver cómo en el área de Educación Física la expresión corporal tiene un papel fundamental en el ámbito escolar.

Hay que destacar, como dice Vaca, M. (2002), la importancia que se debe dar al cuerpo y a su respectivo comportamiento motriz en la acción educativa, tanto dentro como fuera del área de Educación Física, ya que es el eje básico para el desarrollo físico y motriz de cualquier persona.

Para M. Jesús Enguidanos (2004), la expresión corporal debería ser contemplada como un área más del currículo. Los alumnos deberían de tener una toma de contacto con la expresión corporal en la edad preescolar para tener un conocimiento corporal que permita sentirse bien.

Dentro del currículum, hay dos bloques que hacen referencia a la expresión corporal, estos bloques son los siguientes, bloque N° 2 *“Conocimiento corporal”* y el bloque N° 5 *“Actividades físicas artístico-expresivas”*. En estos bloques, contienen aspectos y aprendizajes respecto a la expresión corporal que los alumnos deberán adquirir.

En este TFG, voy a trabajar “la expresión corporal”, pero voy a centrarme en los aprendizajes que se pueden extraer acerca del cuerpo hedonista y cuerpo emocional. Para ello, mi propuesta de acción ha sido realizada para los alumnos de quinto de primaria del colegio Padre Manjón en la localidad de Burgos. La unidad didáctica que he llevado a cabo se encuentra localizada en el currículo oficial de Castilla y León a través de los siguientes contenidos:

“Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada”.

“Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento”.

“Representaciones y dramatizaciones utilizando el lenguaje gestual y corporal”.

“Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo: valoración de los usos expresivos del lenguaje corporal”.

Para observar si este contenido se ha cumplido o no, he tenido que fijarme en los criterios de evaluación del bloque N° 5 *“Actividades físicas artístico-expresivas”*, señalando los siguientes, que sirven para evaluar mi unidad didáctica: el N° 1 *“Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas”*, y el N° 2

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

Para poder llevar a la práctica todas las sesiones, me he basado en la legislación vigente, la cual es la siguiente:

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

Todas las sesiones que se van a desarrollar, están ubicadas en el área de Educación Física.

5-METODOLOGÍA

La metodología, debe ser elegida por el profesor, de tal manera que los contenidos a trabajar respondan a los intereses de los alumnos, de esta manera los niños tendrán motivación por el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los alumnos aprenderán de forma significativa a partir de sus conocimientos y experiencias, por lo que los contenidos han de presentarse de forma clara y ordenada.

La metodología que se va a presentar es participativa, activa y cooperativa, en ella el alumno será el protagonista de su propio aprendizaje. Debe llegar a conclusiones y reflexiones finales que reproduzcan los diferentes contenidos tratados a lo largo de la unidad didáctica. Se va a plantear desde un punto de vista del aprendizaje significativo individual, como de trabajo en equipo, dependiendo del tipo de actividad, los objetivos que se buscan y las capacidades a conseguir por parte del alumnado.

Las sesiones se van a alejar del mando directo por parte del profesor. El profesor será encargado de explicar cada actividad, pero el alumno también tendrá un papel activo aportando ideas, conclusiones o como se podría mejorar dicha actividad. De esta manera se obligará al alumno a tener un papel activo y no limitarse a cumplir lo que el profesor va dictando.

El alumno tendrá la posibilidad de avanzar a un ritmo u otro dependiendo de su desarrollo y aprendizaje. No todos los alumnos llevarán un único ritmo en el desarrollo de las sesiones y actividades.

Si alguna de las actividades causa inseguridades al alumno o alguna sensación que le impida desarrollarla esta será modificada para poder llevarla a cabo. Es decir, para nuestro alumno con diversidad funcional si es necesario adaptarle cualquier tipo de actividad ya sea, cambiándole el material, acortándole el tiempo, dándole apoyo emocional, reduciendo la complejidad de la actividad... se llevará a cabo para que dicho alumno pueda completar la actividad y adquirir los conocimientos al igual que sus compañeros.

Los principios metodológicos se basarán en los siguientes puntos:

- **Aprendizaje significativo:** En este proceso las actividades y tareas tendrán sentido para el niño, se partirá de los conocimientos previos de este y se le presentarán actividades que atraigan su interés y que pueda relacionar con sus experiencias anteriores.
- **Los aspectos afectivos y de relación:** es muy importante crear un ambiente cálido, agradable y fiable en el que el niño se sienta seguro, arropado y confiado para poder hacer frente a los distintos retos que le plantea el aprendizaje significativo.
- **Una adecuada organización:** Recursos materiales y distribución del tiempo y del espacio, para poder conseguir los objetivos e intenciones educativas marcadas.
- **Trabajo en equipo:** El trabajo en equipo de los alumnos, permitirá adquirir un aprendizaje respetuoso, flexible, comprensivo y empático hacia sus propios compañeros, respetando ritmos y turnos de los demás.

En resumen la metodología que se va a llevar a cabo va a ser flexible donde el alumno va a tener un papel activo y donde este tendrá la posibilidad de interactuar tanto con el profesor como con sus compañeros.

6-UNIDAD DIDÁCTICA

En este apartado, voy a presentar las diferentes partes en las que va a ser expuesta la unidad didáctica. En primer lugar, vamos a encontrar el título que irá directamente relacionado con los contenidos a trabajar. La temporalización y la localización, van a informar de cuándo se va a llevar a esta unidad didáctica y en qué lugares se van a realizar las sesiones. Se hará una pequeña descripción de las características de la clase y del colegio donde se va a impartir esta unidad didáctica. La justificación, va a presentar el motivo por el cual se realiza esta unidad didáctica y que va a aportar al alumno. También se va a mostrar los contenidos y criterios de evaluación obtenidos del currículo de primaria. Para finalizar, voy a explicar las diferentes sesiones que he propuesto, con todas las actividades y adaptaciones y los objetivos y contenido que busco con cada una de estas actividades. Además, expondré los diferentes instrumentos de evaluación que voy a utilizar.

6.1- TÍTULO

“Conocemos nuestras emociones”

6.2- TEMPORALIZACIÓN Y LOCALIZACIÓN

Esta unidad didáctica, se llevará a cabo del 10 al 26 de Mayo y nos ocupará 5 sesiones de educación física. Todas estas sesiones, se pondrán en práctica en el gimnasio del colegio, debido a que tiene una amplia zona de colchonetas lo que nos facilitará la realización de las actividades.

6.3- CONTEXTUALIZACIÓN

En esta unidad didáctica, vamos a relacionar el cuerpo hedonista con el cuerpo emocional y observaremos la influencia que tiene un cuerpo sobre el otro y viceversa. La unidad didáctica es para los alumnos de quinto de primaria del colegio Padre Manjón en la localidad de Burgos.

Es un colegio de una sola línea, situado en la zona periférica de la ciudad de Burgos. Es un pequeño barrio obrero donde conviven familias jóvenes con familias de inmigrantes. La clase consta de 18 alumnos, 11 de ellas son chicas y 9 chicos. Además, dos de esos alumnos son

extranjeros, uno pertenece a minorías étnicas y uno de los alumnos tiene diversidad funcional (física).

6.4- JUSTIFICACIÓN

Esta unidad didáctica busca trabajar la expresión corporal por medio del cuerpo emocional y del cuerpo hedonista.

Con dicha unidad didáctica, se busca potenciar la emotividad, la creatividad, la imaginación, y la comunicación del individuo. Además, el alumno deberá conocer la importancia de empatizar con sus compañeros y conocer los sentimientos y emociones a través de su expresión corporal. Por último, este tipo de conocimiento ayudará al crecimiento y a la madurez personal del alumno con vistas a su futuro.

6.5- OBJETIVOS RELACIONADOS CON EL CURRÍCULO

Dentro del currículo que regula la Educación Primaria, aparecen un conjunto de contenidos, objetivos y criterios de evaluación. Dichos apartados, deben expresarse de manera clara y adaptada al ciclo de Educación Primaria que vayan destinados, en este caso al tercer ciclo, más concretamente al sexto curso. Hay que tener en cuenta las características propias del grupo y las necesidades específicas del alumnado.

La finalidad de estos apartados es garantizar una formación que sea común a todos los alumnos y alumnas. Los propios alumnos deben conocer que criterios, objetivos y contenidos se van a tener en cuenta en su proceso de aprendizaje y cómo será su evaluación.

Objetivos generales de área:

- Identificar los sentimientos de otras personas por medio de su expresión corporal.
- Adquirir conocimiento expresivo de tu propio cuerpo y de ti mismo.
- Interpretar diferentes expresiones corporales del cuerpo vivencial.
- Saber expresar mis propias emociones a través del cuerpo texto.
- Disfrutar del propio cuerpo hedonista en la consecución de objetivos.
- Identificar mis propias emociones por medio de mi expresión corporal.

- Saber canalizar mis emociones transformándolas en un uso positivo.
- Localizar la relación que existe entre mis emociones y mis zonas corporales.
- Conciencia y control del cuerpo.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales.
- Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.

6.6- CONTENIDOS RELACIONADOS CON EL CURRÍCULO

Estos contenidos de área irán en relación al tercer ciclo.

- Bloque 1. Contenidos comunes.
 - Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
 - Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego, y valoración del respeto a los demás.
 - Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.
- Bloque 2. Conocimiento corporal.
 - Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación eefectora.
 - Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.
 - Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.

- Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas
 - Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.
 - Participación en situaciones que supongan comunicación corporal con reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo. Utilización de diferentes técnicas expresivas.
 - Utilización de objetos y materiales en dramatizaciones y en la construcción de escenarios.

6.7- CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE ÁREA

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

6.8- SESIONES

Para comenzar, voy a realizar una pequeña introducción acerca de las sesiones. Por este motivo voy a contestar a estas tres preguntas que nos darán respuesta a dicha introducción.

¿Qué voy a hacer?

La unidad didáctica consta de cinco sesiones, relacionadas con el cuerpo emocional y el cuerpo hedonista, con las que pretendo conseguir que los alumnos adquieran conocimiento de ellos mismos. Además, quiero que tomen conciencia las diferentes sensaciones y

emociones que perciben en ese momento dependiendo de la situación, sepan canalizar corporalmente la energía que producen esas sensaciones y puedan transmitir las de la mejor manera posible.

Debido a esto, voy a trabajar con actividades, donde el elemento protagonista va a ser el “cuerpo vivencial” y el “cuerpo texto”.

¿Cómo lo voy a hacer?

En las diferentes sesiones que voy a realizar, se llevarán a cabo una serie de actividades en las que los alumnos tendrán que buscar dentro de sí mismos, para poder conocer, expresar e interiorizar sus sentimientos o emociones ante unos determinados estímulos. Además, los alumnos deberán ser capaces de canalizarlas en su cuerpo, para que posteriormente puedan expresarlas a sus compañeros de una manera adecuada.

¿Para qué lo voy a hacer?

Para que los niños sean capaces de buscar dentro de sí mismos y tengan un mayor autoconocimiento de ellos mismos. De esta manera, sabrán identificar las emociones que sienten en un determinado momento, canalizar corporalmente su energía, conocerán los sentimientos de las personas que les rodean y expresarán sus sentimientos de un modo adecuado, dependiendo de la situación en la que se encuentren.

SESIÓN 1

Objetivos específicos de la 1ª sesión

- Imaginar los sentimientos de otras personas por medio de su expresión corporal.
- Interpretar diferentes expresiones corporales del cuerpo vivencial.
- Adquirir conocimiento expresivo de tu propio cuerpo y de ti mismo.

Contenidos específicos de la 1ª sesión

- Conceptuales
 - Indagación en tu propio cuerpo: alegría, sorpresa, miedo, ternura, nervios.
 - Expresión de las diferentes emociones y sentimientos.
- Procedimentales
 - Expresión y exteriorización de los sentimientos.

- Interiorización emocional a través de recuerdos pasados.
- Actitudinales
 - Librarse de los miedos y vergüenzas a expresarse con el cuerpo.
 - Actitud de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.

Actividades.

- Momento de encuentro:

Como va a ser nuestra primera sesión de la unidad didáctica, reuniré a los alumnos en un círculo y les explicaré en que va a consistir dicha unidad didáctica. Los acercaré a lo que vamos a trabajar y resolveremos sus dudas y preguntas.
- Calentamiento:

Para empezar la clase de educación física, comenzaré con un pequeño calentamiento, donde los alumnos moverán y harán entrar en calor todas las partes del cuerpo. Busco activar nuestro propio cuerpo, pero más en concreto para esta sesión, las extremidades tanto inferiores como superiores, y la musculatura facial.
- Actividad 1. Las tarjetas.

Los alumnos se pondrán por parejas y tendrán una serie de tarjetas boca abajo con una serie de animales. El alumno que observa la tarjeta, mediante su expresión corporal tiene que transmitir lo que siente por ese animal y su compañero adivinarlo. Los alumnos que representan por medio de la expresión corporal, no podrán ayudarse del lenguaje verbal para comunicarse con su compañero. Los alumnos evaluarán la expresión corporal de sus compañeros por medio de una hoja de evaluación muy sencilla, de esta manera podrán ir teniendo un primer contacto con la unidad didáctica a trabajar.

Concepto: Expresión de las diferentes emociones y sentimientos. (Ej. Cuando mis cejas se arquean y a su vez se elevan y mis ojos se abren extremadamente, estoy sorprendido).
- Actividad 2. ¿Qué te gusta más?

La clase la dividiremos en tres grupos de 6 personas cada grupo. Uno de los alumnos se colocará en una pared del gimnasio y el resto del grupo en la pared contraria. Estos deberán ir diciendo animales, actividades, comidas... para ver si le gustan a su compañero, si es así o si no lo es, se verá reflejado en su expresión corporal. Los alumnos deberán entender a su compañero y avanzar de manera proporcional a su expresión.

Concepto: Indagación en tu propio cuerpo: alegría, sorpresa, miedo, ternura, nervios. (Ej. Si mis extremidades superiores hacen pequeños movimientos continuos y mis latidos y la respiración se aceleran, quiere decir que estoy nervioso).

- Momento de despedida:

Para finalizar la sesión, los alumnos se colocarán en círculo sentados en el suelo y empezarán a exponer lo que han vivido en la sesión. A parte de ser una puesta en común de los alumnos, esta actividad también la voy a utilizar para bajar las pulsaciones de los alumnos.

Materiales.

- Las tarjetas con los animales.

SESIÓN 2

Objetivos específicos de la 2ª sesión

- Asociar un sentimiento al movimiento corporal.
- Conocer los sentimientos de otra persona a través de su expresión corporal.
- Adquirir conocimiento expresivo de tu propio cuerpo y de ti mismo.

Contenidos específicos de la 2ª sesión

- Conceptuales
 - Asociación de la expresión facial a un sentimiento.
 - Expresión de las diferentes emociones por medio de la expresión corporal.
- Procedimentales
 - Expresión y exteriorización de los sentimientos.
 - Representación de los sentimientos a partir de un estímulo externo.
- Actitudinales
 - Librarse de los miedos y vergüenzas a expresarse con el cuerpo.
 - Actitud de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.
 - Disposición para realizar la actividad correctamente.

Actividades.

- **Momento de encuentro:**
Antes de iniciar la sesión, explicaré a los alumnos cómo voy a enfocar y qué voy a trabajar en dicha sesión. También resolveré dudas o afianzaré conocimientos de la sesión anterior.
- **Calentamiento:**
Para empezar la clase de educación física, comenzaré con un pequeño calentamiento, donde los alumnos tendrán que mover todas las partes de su cuerpo para activarse. En esta sesión, el calentamiento irá enfocado a todas las articulaciones del cuerpo y a las extremidades superiores (dedos y muñecas), para tener una correcta flexión en la última actividad.
- **Actividad 1. Al ritmo de la música.**
Los alumnos se irán colocando por el gimnasio de manera aleatoria. El profesor, irá poniendo diferentes canciones de distintos estilos musicales y los alumnos deberán expresar el sentimiento que le transmite dicha música por medio del baile. Los alumnos dispondrán de 1 o 2 minutos entre canción y canción para anotar en su cuaderno de campo que sentían y como notaban su cuerpo.
Concepto: Expresión de las diferentes emociones por medio de la expresión corporal. (Ej. Cuando mis brazos se flexionan y estiran apuntando al cielo, mi cabeza hace pequeños movimientos de arriba a abajo viceversa y en mi boca aparece una ligera curva ascendente, estoy alegre).
- **Actividad 2. Masajea el cuerpo.**
Los alumnos se colocarán por parejas en las colchonetas, uno de ellos se tumbará boca abajo y su compañero deberá masajearle el cuerpo con las manos y con diferentes objetos (pelota y bambú). Deberá recorrer todo su cuerpo, espalda, piernas, brazos y cabeza con dichos objetos mientras suena una pequeña música de fondo.
Concepto: Asociación de la expresión facial a un sentimiento. (Ej. Cuando mis ojos están cerrados, mi respiración es suave y en mi boca aparece una sonrisa, estoy viviendo una situación placentera).

*si es necesario adaptar el material para el alumno con diversidad funcional, se buscará los materiales que mejor le convengan a él y a su pareja para hacer la actividad. No solo se le adaptará el material, sino que también adaptaré la actividad si no puede realizarla correctamente.

- Momento de despedida:

Para acabar la sesión, los alumnos comentarán por parejas cómo se han sentido en las actividades y qué han aprendido. Además, les permitirá a los alumnos bajar pulsaciones y volver al equilibrio emocional.

Materiales.

- Equipo de música.
- Cuaderno de campo del alumno y lápices.
- Colchonetas de dureza media y 2 metros de largo y 1 metro de ancho aproximadamente.
- Pelotas de goma espuma de 6 cm. De diámetro.
- Palos de bambú de 30 cm. De longitud.

SESIÓN 3

Objetivos específicos de la 3ª sesión.

- Conocer los sentimientos de otra persona a través de su expresión corporal.
- Adquirir conocimiento expresivo de tu propio cuerpo y de ti mismo.
- Utilizar el cuerpo texto para representar emociones.
- Conocer como canalizar diferentes energías emocionales.

Contenidos específicos de la 3ª sesión

- Conceptuales
 - Diferenciar el cuerpo texto del cuerpo vivencial.
 - Expresión de las diferentes emociones por medio de la expresión corporal.
 - Forma de distribuir las energías por todo tu cuerpo.
- Procedimentales
 - Expresión y exteriorización de los sentimientos.
 - Canalización de diferentes emociones.
- Actitudinales
 - Librarse de los miedos y vergüenzas a expresarse con el cuerpo.
 - Actitud de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.
 - Disposición para realizar la actividad correctamente.

Actividades.

- **Momento de encuentro:**
Antes de iniciar la sesión, explicaré a los alumnos cómo voy a enfocar y qué voy a trabajar en dicha sesión. También resolveré dudas o afianzaré conocimientos de la sesión anterior.
- **Calentamiento:**
Para empezar la clase de educación física, comenzaré con un pequeño calentamiento, donde los alumnos deberán mover y hacer entrar en calor todas las partes del cuerpo. Este calentamiento, lo empezaré de arriba a abajo, empezando por los músculos faciales a los que les dedicaré unos minutos. Posteriormente, los alumnos calentarán las demás partes del cuerpo, finalizando con el juego mencionado anteriormente.
- **Actividad 1. ¿Qué me pasa?:**
Dividiremos a los alumnos en tres grupos de seis y les distribuiremos por el aula, un grupo en la parte derecha del gimnasio, otra en la izquierda y el último grupo en el centro. Los alumnos tendrán su propio cuaderno y estuche, donde tendrán que apuntar que emoción representa cada compañero y por qué creen que es esa emoción. El alumno que representa esa emoción, lo tiene que hacer delante de sus cinco compañeros, utilizando el cuerpo texto y recreando una situación de su vida cotidiana.
Concepto: Expresión de las diferentes emociones por medio de la expresión corporal. (Ej. Cuando mis manos se juntan y mis dedos se entrelazan, acompañado de un movimiento continuo en una de mis piernas, quiere decir que esto nervioso).
- **Actividad 2. Canalizamos las energías.**
Los alumnos harán parejas y se distribuirán por todo el aula. Uno de la pareja, le dirá al otro una emoción y este tendrá que representarla. Una vez que ya la haya hecho tiene que pensar lo que había sentido y que haría para volver a tener un equilibrio emocional. Después de hacer esta pequeña reflexión la anotará en su cuaderno de campo. Posteriormente, los alumnos pondrán en común lo que realizan cada uno para canalizar diversas emociones, así verán si tienen algo en común y podrán entender más a su compañero. Los alumnos dispondrán de una hoja de evaluación para evaluar a su propia pareja.

Concepto: Forma de distribuir las energías por todo tu cuerpo. (Ej. Cuando estoy enfadado o con mucha rabia, cierro mis manos las aprieto para dirigir mi energía por todo el cuerpo).

- Actividad 3. La relajación

Los alumnos se destruirán por todo el gimnasio y se sentarán en el suelo. Para volver a un equilibrio emocional, cerraremos los ojos, escucharemos una música de fondo y realizaremos una serie de respiraciones profundas guiadas por el profesor. Esta actividad la utilizaré como momento de despedida, donde los alumnos bajarán pulsaciones y alcanzarán el equilibrio emocional.

Concepto: Expresión de las diferentes emociones por medio de la expresión corporal. (Ej. Cuando mis ojos están cerrados, mi respiración es suave y en mi boca aparece una sonrisa, estoy viviendo una situación placentera).

Materiales.

- Cuaderno de campo.
- Estuche.
- Equipo de música.

SESIÓN 4

Objetivos específicos de la 4ª sesión

- Asociar un sentimiento al movimiento corporal.
- Conocer los sentimientos de otra persona a través de su expresión corporal.
- Adquirir conocimiento expresivo de tu propio cuerpo y de ti mismo.
- Representar las emociones por medio del cuerpo texto.

Contenidos específicos de la 4ª sesión

- Conceptuales

- Asociación de la expresión facial a un sentimiento.
- Expresión de las diferentes emociones por medio de la expresión corporal.
- Procedimentales
 - Expresión y exteriorización de los sentimientos.
- Actitudinales
 - Librarse de los miedos y vergüenzas a expresarse con el cuerpo.
 - Actitud de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.
 - Disposición para realizar la actividad correctamente.

Actividades.

- Momento de encuentro:

Antes de iniciar la sesión, explicaré a los alumnos cómo voy a enfocar y qué voy a trabajar en dicha sesión. También resolveré dudas o afianzaré conocimientos de la sesión anterior.
- Calentamiento:

Para empezar la clase de educación física, comenzaré con un pequeño calentamiento, donde moverán y harán entrar en calor todas las partes del cuerpo. Repetiré el calentamiento de arriba a abajo cómo hice en anteriores sesiones. El foco del calentamiento, va a estar en las extremidades y en la cara.
- Actividad 1. Transportando emociones.

Los alumnos se dividirán en dos grupos y formarán 2 círculos bastante amplios. Cada alumno tendrá 3 tarjetas boca abajo, donde estará escrito el nombre de una emoción. Uno de los alumnos tendrá que salir representando una emoción por medio del cuerpo texto, cuando llegue donde otro compañero le dará una tarjeta de las tres. El compañero la lee y tiene que ir hasta otro compañero representando esa emoción leída. La actividad seguirá hasta que hayan salido todos los alumnos.

Concepto: Asociación de la expresión facial a un sentimiento. (Ej. Si mi mandíbula superior se aprieta contra la inferior y mis cejas se inclinan hacia mi nariz, esto enfadado).
- Actividad 2. Representación por grupos.

Se harán tres grupos de seis alumnos y se les dará unas tarjetas con situaciones del día a día que tendrán que representar. En estas situaciones están claramente identificadas las emociones, por ejemplo, al marcar un gol (alegría), una despedida (tristeza), un susto (miedo), algo inesperado (sorpresa), al abrir un regalo (nerviosismo)... El resto de compañeros tendrán que adivinar la situación que están representando y en que se han fijado para adivinarlo.

Concepto: Expresión de las diferentes emociones por medio de la expresión corporal. (Ej. Cuando mi cabeza se inclina hacia abajo, mis ojos se cierran y mi postura corporal se hace pequeña, quiere decir que estoy triste).

- Actividad 3. La relajación.

Por medio de los ejercicios de relajación sentados en el suelo, los alumnos adquirirán un equilibrio emocional adecuado. Los alumnos estarán por toda el aula, sentados en el suelo y con los ojos cerrados. La respiración estará guiada por las indicaciones del profesor. Por medio de estos ejercicios de respiración, los alumnos volverán a la calma.

- Momento de despedida:

Después de la última actividad, los alumnos se juntarán y expondrán sus vivencias personales y cómo notaban su cuerpo en las diferentes actividades.

Materiales.

- Tarjetas con las emociones.
- Tarjetas con las situaciones diarias.

SESIÓN 5

Objetivos específicos de la 5ª sesión

- Interpretar diferentes expresiones corporales del cuerpo vivencial.
- Adquirir conocimiento expresivo de tu propio cuerpo y de ti mismo.

Contenidos específicos de la 5ª sesión

- Conceptuales
 - Indagación en tu propio cuerpo: alegría, sorpresa, tristeza...

- Expresión de las diferentes emociones.
- Procedimentales
 - Expresión y exteriorización de los sentimientos.
- Actitudinales
 - Librarse de los miedos y vergüenzas a expresarse con el cuerpo.
 - Actitud de respeto con la actividad realizada y con los compañeros.

Actividades.

- Momento de encuentro:

Para empezar la sesión, los alumnos se juntarán y expondrán los conocimientos adquiridos durante toda la unidad didáctica. Posteriormente, explicaré en que consiste la sesión y de qué manera lo voy a trabajar.
- Calentamiento:

Voy a realizar un pequeño calentamiento general, donde los alumnos activarán todas sus articulaciones. Iré mandando a los alumnos que me recuerden los ejercicios de calentamiento realizados en anteriores sesiones, por último realizaré un pequeño juego de calentamiento.
- Actividad 1. Circuito de emociones

Se realizará un circuito en la cancha si el tiempo nos lo permite, sino se realizará en el gimnasio, donde habrá distintas postas en las que los alumnos deberán superar diferentes dificultades. El propio alumno se pondrá unos objetivos que intentará superar. Los alumnos, irán notando diferentes sensaciones corporales según consiguen o no sus objetivos que posteriormente recogerán en su cuaderno de campo y en una ficha de autoevaluación. Podrán observar también como expresan o canalizan las emociones sus compañeros. El circuito constará de 6 postas donde estarán tres alumnos. Las postas serán las siguientes, tirar a canasta desde diferentes distancias, dar toques con una raqueta y una pelota, hacer una torre con ladrillos, hacer malabares con 1, 2 o 3 pelotas, lanzar diversos aros a un cono y conocer distintos objetos con los ojos tapados con un antifaz.

Concepto: indagación en tu propio cuerpo: alegría, sorpresa, tristeza.... (Ej. Si mis manos se cierran y se agitan de arriba a abajo, acompañado de la flexión y extensión de piernas y ocasionalmente de la voz, estoy mostrando que estoy alegre y contento).

*si es necesario adaptar el material para el alumno con diversidad funcional, se buscará los materiales que mejor le convengan a él para hacer la actividad. No solo se le adaptará el material, sino que también adaptaré la actividad si no puede realizarla correctamente.

- Actividad 2. Relajación.

En esta actividad los alumnos volverán a encontrar un equilibrio emocional, después de la montaña rusa de emociones de la actividad anterior. Para ello, vamos a volver a repasar los ejercicios de respiración sentados en el suelo e incorporaremos ejercicios de respiración tumbados. Los últimos ejercicios los guiará el profesor, pero los primeros los alumnos intentarán realizarlos individualmente.

Concepto: Expresión de las diferentes emociones. (Ej. Si mis párpados se cierran fuertemente y mi mandíbula superior se aprieta contra la inferior, estoy notando dolor).

- Momento de despedida:

Antes de finalizar la sesión, los alumnos se colocarán en círculo sentados en el suelo y hablarán de los conceptos aprendidos durante la unidad didáctica y de las experiencias vividas a lo largo de todas las actividades.

Materiales.

- Cuaderno de campo.
- Estuche.
- Hojas de autoevaluación.
- Raquetas y pelotas de tenis.
- Balones de baloncesto.
- Aros y conos.
- Antifaces.
- Ladrillos de plástico.
- Pelotas de malabares.

6.9- EVALUACIÓN

La evaluación va a ser de carácter continuo, utilizando como instrumento de evaluación la observación directa, el cuaderno de campo del alumno y las hojas de autoevaluación y de evaluación de su compañero. Más adelante, explicaré que instrumento utilizaré para cada ejercicio. Las hojas de autoevaluación y evaluación del compañero (ANEXO 2), son unos documentos físicos que se les aportarán a los alumnos, para evaluar una serie de objetivos o consignas en relación a la actividad que están realizando. En uno de estos documentos, se evaluarán así mismos, donde deberán reflejar las expectativas que esperan tener antes de las diferentes actividades, lo que ocurrió en dichas actividades y para finalizar una pequeña reflexión de por qué creen que paso eso y cómo se sintieron. En el otro, evaluarán a su pareja en la actividad respondiendo con una cruz a una serie de ítems, planteados acerca de la actividad.

Al ser una evaluación continua, voy a diferenciar tres partes, la evaluación inicial, que se realizará al inicio de la unidad didáctica y me servirá para informarme de los conocimientos previos que poseen los alumnos. La evaluación continua, que se realizará día a día anotando los registros de actuación de los alumnos, de esta manera podremos corregir posibles errores y así, afianzar el aprendizaje. Por último, estará la evaluación final, que se realiza al final de la unidad didáctica y valoraremos el nivel de adquisición de contenidos de los alumnos.

Las actividades que van a ser evaluadas mediante la hoja de autoevaluación va a ser la siguiente:

- Circuito de emociones.

Por medio de la hoja de evaluación del compañero, voy a evaluar las siguientes actividades:

- Canalizamos las energías.
- Las tarjetas

Con el cuaderno de campo, voy a calificar las siguientes actividades:

- ¿Qué me pasa?
- Al ritmo de la música.

El resto de actividades, serán evaluadas por la observación directa del profesor y será evaluada por medio de un cuestionario con diferentes ítems (ANEXO 3)

7-CONCLUSIONES

La expresión corporal es una disciplina que permite a los humanos convivir y entendernos entre nosotros por medio del movimiento, los gestos y las emociones. Este trabajo expondrá las razones por la que esta disciplina debe trabajarse desde la escuela. Desde mi punto de vista, las personas educadas en la expresión corporal tendrán mayor capacidad de empatía y aceptación. Como afirman Stokoe (1986) y Schinca (1988), es un lenguaje no verbal, que utiliza el cuerpo para expresar los sentimientos y emociones y permite conocernos más a nosotros mismos.

Esta educación, los alumnos deberán recibirla desde su etapa en la escuela, ubicada en la asignatura de educación física. Por medio del movimiento y el dinamismo, los alumnos serán capaces de recrear situaciones de su día a día y poder llegar a entender lo que le ocurre a su cuerpo.

La expresión corporal ha existido desde el origen del ser humano hasta nuestros días. Para mí, es una conducta que va a seguir evolucionando a lo largo del tiempo y cada vez se desarrollarán nuevas técnicas y enfoques para seguir estudiándola.

Como he mostrado anteriormente, se pueden hacer varias clasificaciones de la expresión corporal atendiendo a diversos factores. Desde mi punto de vista, el más completo es el que hace referencia a los diferentes cuerpos dentro del individuo. Esta clasificación abarca muchos campos de estudio, que ayudan a entender de qué manera actúa en individuo por medio de su expresión corporal. Para concluir, la clasificación de estos cuerpos no es individualizada, si no que todos tienen relación y puedes sacar conclusiones más completas.

Mi postura acerca de la doctrina del hedonismo, hace referencia a la búsqueda del placer del cuerpo, disfrutando del trayecto realizado hasta la consecución del objetivo. Para mí, este disfrute del cuerpo, está muy relacionado con el sentido lúdico, el optimismo, la resiliencia o el pensamiento positivo.

8-REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABARDÍA, F. (2014) **“Pedagogía corporal meditativa. La metasesion como recurso para una expresión corporal consciente”**. Editorial RE-QUALITY SL. Palencia.

ABARDÍA, F. (2014) Apuntes inéditos asignatura **“Expresión y Comunicación Corporal”**. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Palencia, Campus universitario de Palencia “la Yutera”.

ABARDÍA, F. (2014) Apuntes inéditos asignatura **“Cuerpo, Percepción y Habilidad”**. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Palencia, Campus universitario de Palencia “la Yutera”.

BERASTEGI, J (Octubre 2007). Inteligencia emocional. Desarrollo emocional: educación primaria. Disponible en:
<http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2007/10/01/desarrollo-emocional-educacion-primaria/>.

BOLAÑOS, G. (2006) **“Educación por medio del movimiento y expresión corporal”**. Editorial Universidad estatal a distancia. San José (Costa Rica).

CÁCERES, M^a A. (Julio 2010). Temas para la educación. La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil. Disponible en:
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>

CASTAÑER, M. (2002) **“Expresión corporal y danza”**. Barcelona.INDE.

ENGUIDANOS, M. J. (2004) **“Expresión corporal. Aproximación teórica y técnicas aplicables en el aula”**. Ideaspropias Editorial.

GARCÍA, A. Y BORES, N. (2004) Revista “El patio”, nº1 en 2004, pp. 40-60. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/235958149_LA_EXPRESION_CORPORAL_EN_LA_EDUCACION_FISICA_OBLIGATORIA_IDEAS_PARA_ORGANIZAR_EL CONTENIDO_Y_LA_PRCTICA

GÓMEZ, J. Y ARAMBURO, J. (Mayo de 2014). SlideShare. Escuela hedonista. Disponible en: <https://es.slideshare.net/JerryAramburo/escuela-hedonista>

- MOTOS TERUEL, T. (1983) **“Iniciación a la Expresividad Corporal (Teoría, Técnica y Práctica)”**. Editorial HUMANITAS. Barcelona
- NAVARRO, P. (Junio de 2014). Habilidad social. Todo lo que deberías saber sobre el lenguaje corporal. Disponible en: <https://habilidadsocial.com/el-lenguaje-corporal/>
- PEASE, A. Y PEASE, B (2006). **“El lenguaje del cuerpo”**. Editorial Amat, S.L, Barcelona.
- PENCHANSKY, M. Y EIDELBERG, A. (1980): **“La expresión corporal en la escuela primaria”**. Un recurso didáctico. Buenos Aires: Plus Ultra.
- PÉREZ, J Y MERINO, M. Publicado: 2008. Actualizado: 2012. Definición.de: Definición de creatividad. Disponible en: (<http://definicion.de/creatividad/>).
- PÉREZ, J Y GARDEY, A. Publicado: 2011. Actualizado: 2014. Definición.de: Definición de imaginación. Disponible es (<http://definicion.de/imaginacion/>).
- ROFFÉ, MERCEDES. (2004). **“Las emociones humanas”**. Editorial Benchmark Education Company.
- RUIZ, L. (23 de enero de 2014). Expresión corporal. Reseña histórica de la expresión corporal. Disponible en: <http://expre-corpligiaruiz.blogspot.com.es/2014/01/la-configuracion-historica-de-la.html>
- SANTIAGO, P. (1985) **“De la expresión corporal a la comunicación interpersonal”**. Madrid. Narcea
- SCHINCA, M. (1988). Expresión Corporal. **“Bases para una programación teórico-práctica”**. Madrid: Escuela Española.
- STOKOE, P. (1986). **“La expresión corporal”**. Buenos Aires: Paidós.
- VACA, M., (2002). **“Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria”**. Palencia: Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
- VACA ESCRIBANO, M. (2009). **“Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)”**. Barcelona: GRAÓ.
- VERDE, F. (28 de Marzo de 2005). Educaweb. Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego. Disponible en: <http://www.educaweb.com/noticia/2005/03/28/expresion-corporal-movimiento-creatividad-comunicacion-juego-364/>
- UCHA, F. (14 de Abril 2011) Definición ABC. Emotividad. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/social/emotividad.php>

VILLADA, P. (1997). “Manual del maestro especialista en Educación Física”, Coordinador F.J. Castejón. Madrid: Pila Teleña.

9-ANEXOS

ANEXO 1. Fotos de las emociones trabajadas en el colegio CEIP Marqués de Santillana.

Los alumnos de infantil, representaban al monstruo de colores cuando tenía un lío con las emociones, como aparece en el libro.



Los alumnos de primero representaban la alegría, vestidos de color amarillo, con una canción movidita y con una amplia sonrisa en si cara.



Los alumnos de segundo representaban la tristeza, vestidos de color azul y con una canción lenta acompañada de movimientos lentos y amplios.



Los alumnos de tercero representaban la ira, vestidos de rojo, con una música acondicionada con movimientos bruscos y destrozando al final de la coreografía el implemento (guitarra creada por ellos) con el que habían actuado.



Los alumnos de cuarto representaban el miedo, vestidos de gris y con una canción acompañada con una coreografía con movimientos desgarradores y llenos de misterio.



Los alumnos de quinto representaban la calma, vestidos de verde y con un implemento (pañuelo). La canción era muy lenta, con movientos muy amplios y con un ritmo muy despacio.



Los alumnos de sexto representaban el amor, vestidos de color rosa y con una canción dinámica y llena de momentos agradables.



ANEXO 2. Fichas de evaluación de pareja y de autoevaluación.

Ficha de evaluación de pareja

	Muy mal	mal	suficiente	Bien	excelente
Expresión facial					
Movimiento corporal					
Entendimiento de las emociones					
Actitud en la actividad					
Compañerismo en la actividad					

Ficha de autoevaluación

	objetivo	realidad	Reflexión
Tiro a canasta			
Toques con la raqueta			
Malabares			
Actividad de ojos cerrados			
Torre de ladrillos			
Aros en los conos			

ANEXO 3. Tabla de ítems de evaluación.

Criterios de evaluación	1	2	3	4	5
Respeto a los compañeros/as y las normas de las actividades.					
Utiliza correctamente su cuerpo para expresar sensaciones e ideas.					
Es tolerante con los demás en sus formas expresivas.					
Transmite información por medio del gesto y movimiento del cuerpo.					
Es capaz de imitar las situaciones que se le propone.					
Identifica sus propias emociones.					
Comprende las sensaciones mostradas por sus compañeros mediante la expresión corporal.					
Saber canalizar mis emociones transformándolas en un uso positivo.					
Localizar la relación que existe entre mis emociones y mis zonas corporales.					

Los números corresponden con las siguientes evaluaciones:

- 1- Muy poco
- 2- Poco
- 3- Conseguido
- 4- Avanzado
- 5- Excelente