



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA DANZA LIBRE EN LA EXPRESIÓN
CORPORAL ENFOCADA AL SEGUNDO CICLO
DE EDUCACIÓN PRIMARIA A TRAVÉS DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTORA: Alicia Marín Molinero
TUTOR: Francisco Abardía Colás**



CURSO 2016-2017

RESUMEN

En este trabajo de fin de grado trato de dar constancia sobre la importancia que presenta la Expresión Corporal durante el desarrollo educativo de los alumnos de segundo Ciclo de Educación Primaria.

La Danza Libre en la Expresión Corporal dará la mano a los discentes para acompañarles y ayudarles durante su evolución hacia el conocimiento de su cuerpo, su mente y sus emociones de una manera muy personal, donde podrán conocer sus capacidades ante la expresión de sus sentimientos, su emociones hacia los demás y hacia su propio ser.

En conjunto, el contenido de este trabajo recoge la relación que guardan las emociones y la Expresión Corporal en relación con la Danza Libre donde encontraremos como objetivo final el autoconocimiento y la satisfacción física, social y psicológica desarrolladas a lo largo de la unidad didáctica de Educación Física.

PALABRAS CLAVE

Expresión Corporal, Danza Libre, emociones, inteligencia emocional, cuerpo consciente, introspección, desinhibición, improvisación, autoestima, creatividad, música.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
3.1 LA IMPORTANCIA DE LA DANZA LIBRE EN LA EXPRESIÓN CORPORAL	9
3.2. COMPETENCIAS ASOCIADAS AL TÍTULO	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	12
4.1. EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA LIBRE	12
4.1.1. Concepto de Expresión Corporal	12
4.1.2. Contenidos de la Expresión Corporal	14
4.1.3. Concepto de Danza Libre	23
4.1.4. La Danza Libre en el aula	24
4.1.5. La Danza Libre en el ámbito educativo	25
4.2. LAS EMOCIONES	26
4.2.1. Concepto de emoción	27
4.2.2. Funciones de las emociones	27
4.2.3. Características de las emociones	28
4.2.4. La inteligencia emocional	29
4.3. LA MÚSICA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL	31
5. METODOLOGÍA	34
5.1. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES	35
5.2. UNIDAD DIDÁCTICA	36
5.2.1 Título	36
5.2.2. Temporalización	36
5.2.3. Justificación	37
5.2.4. Objetivos	37
5.2.5. Contenidos	39
5.2.6. Sesiones	41
5.2.7 Evaluación	51
6. CONCLUSIONES	52
7. LINEAS FUTURAS DE TRABAJO QUE GENERA ESTA RESPUESTA	54

8. BIBLIOGRAFÍA	55
ANEXOS	59
ANEXO 1: FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROCESO	59
ANEXO 2: FICHA DE EVALUACIÓN POR PARTE DEL ALUMNADO	61

1. INTRODUCCIÓN

El documento que muestro a continuación pertenece al Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria regido por el currículo oficial vigente, y se realiza con la finalidad de dar por acabada la etapa universitaria en el grado de Educación Primaria y estará adaptado a la ley LOMCE (*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*).

Este trabajo nace de mi interés en la potenciación educativa hacia el desarrollo de la personalidad, incluyendo tanto los aspectos racionales como los emocionales, pudiendo alcanzar así una autoestima positiva guiando a los niños hacia un camino donde poder encontrar la inteligencia emocional y en nexa a ella, la felicidad.

Si habláramos exclusivamente de la Expresión Corporal habría que decir que no se trata de un trabajo particularmente de Educación Física, ya que esas manifestaciones las mostramos constante e inconscientemente, pero es la Danza Libre la que trabajará la introspección y el movimiento consciente al que queremos llegar.

Con él persigo evidenciar la importancia de la danza a través de la Expresión Corporal en Educación Física, y que el alumnado interiorice, vea y viva la danza libre como un medio de comunicación, ofreciendo la posibilidad de crear con gestos y posturas del cuerpo mensajes llenos de emociones e ideas.

A la hora de referirnos a la Danza Libre dentro de la Expresión Corporal, hablamos de una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa donde se crea un lenguaje y se desarrolla a través de los componentes del movimiento, del propio cuerpo y de la estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio.

Con esto además, trato de mostrar que a través de la Danza Libre, los alumnos/as que lo realizan, trabajarán sus emociones a través de la música y de sus propios sentimientos y sensaciones, abriendo paso a su desarrollo, al igual que la creatividad, la desinhibición, la autoestima, la coeducación y la visión a una forma nueva de comunicación hacia los demás y hacia sí mismos.

Para desarrollar este proyecto he realizado una serie de apartados que engloban los contenidos necesarios para poder alcanzar mis metas propuestas para este proyecto.

En su comienzo redacté una serie de “Objetivos” a alcanzar, que me sirven de guía para la elaboración del TFG. A continuación doy pie a la “Justificación”, apartado sobre el que sostengo la razón del proyecto. Seguidamente contextualizaré el trabajo a través de la “Fundamentación Teórica” donde se da cuerpo al contenido, en este caso, de la Danza Libre en la “Expresión Corporal”, apoyándome en diferentes recursos bibliográficos y donde desarrollo los puntos que he considerado más importantes para su composición, entrando en juego la Expresión Corporal como base, añadiéndole los elementos que lo conforman. Posteriormente expongo el significado de la “Danza Libre”, y la manera de llevar a cabo la progresión para trabajar en ella, incluyendo menciones hacia el movimiento consciente y la conciencia sensorial.

Siguiendo estos pasos nos encontraremos con las “emociones” y descubriremos su significado, sus funciones y sus características, incluyendo además la inteligencia emocional tan necesaria para este tema y cierro nexo este apartado con la “música en la Expresión Corporal”, un recurso imprescindible para trabajar en este campo.

Seguidamente introduzco la “Metodología”, donde aparecerá el modelo constructivista y la enseñanza recíproca como los pilares básicos del proceso de enseñanza-aprendizaje, en el que guiamos a los alumnos para que puedan ser los creadores de sus nuevos conocimientos y capacidades, que desarrollaremos durante la “Unidad Didáctica” situada a continuación, dirigida al segundo ciclo de Educación Primaria basándome en la programación anterior.

Finalizando el trabajo añado una serie de “conclusiones” que he desarrollado a raíz de su investigación y realización e incluyo “líneas futuras de trabajo”.

Para su cierre, incluyo las “Referencias Bibliográficas en las que me he apoyado para la realización de este TFG.

2. OBJETIVOS

A continuación propongo una serie de objetivos que me servirán de guía para el proceso de enseñanza-aprendizaje previsto para la Danza Libre en la Expresión Corporal.

- Dar respuesta al Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el cual se regula la finalización del Grado en Educación Primaria y, en mi caso con Mención en Educación Física.
- Infundir el interés de la Danza Libre como una actividad interesante a la vez que de importancia en la etapa escolar para el desarrollo integral del niño/a.
- Indagar en las posibilidades que pueda presentar la Danza Libre, la Expresión Corporal y las emociones como elementos transcendentales en la Educación Primaria y en el desarrollo motor y afectivo del alumnado.
- Profundizar sobre la Danza a través de la Expresión Corporal como medio de comunicación no verbal.
- Investigar y conocer los diferentes trabajos y puntos de vista relacionados con este tema, valorando y contrastando lo que pueda ayudarme a ampliar mis conocimientos iniciales.

3. JUSTIFICACIÓN

Atendiendo al Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, 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”.

Decidirme a elegir este tema sobre la Expresión Corporal y la Danza Libre y no cualquier otro, viene principalmente dado por mi forma de ser y de canalizar mis emociones, teniendo en cuenta que, la Danza y la música, tanto fusionadas como en modo particular, consiguen hacernos fluir desde nuestro interior la energía y las emociones, siendo capaces de ayudarnos a expresarnos hacia los demás y hacia nosotros mismos.

Por otro lado, en referencia a los alumnos, considero que con nuestro sistema educativo y en la sociedad en general, se les ofrecen diversas y nuevas formas y metodologías para alcanzar los aprendizajes necesarios para poder enfrentarse a un futuro donde se sepan desenvolver con soltura, pero a mi parecer pienso que también se les debería brindar un mayor número de ocasiones en las que no sólo tengan que aprender lo que la Ley educativa correspondiente les marque, o que otras tareas fuera del ámbito escolar tengan que cumplirlas de una manera tan pautada, sino que también les tenemos que guiar hacia un camino en el que sean capaces de tomar sus propias decisiones, de expresarse sin miedo a romper las cadenas de la formalidad y se den cuenta de que son un cuerpo libre y emocional, y que por lo tanto han de ser capaces de saber orientar y reflejar sus sentimientos, llevándoles así hacia un adecuado desarrollo y bienestar personal donde se alejen de los miedos y los complejos, y se gusten a sí mismos sin preocuparse de cómo actúan los demás, porque que alguien diga que el mejor camino es una carretera recta no significa que a cualquiera de nosotros no pueda emocionarnos ni disfrutemos más de una carretera con curvas donde poder asimilar mayores experiencias y sensaciones y por lo tanto, de una mayor vivencialidad.

Muchas veces nos vemos inmersos en un sistema educativo donde los alumnos se muestran con una baja autoestima y sin motivación por el aprendizaje ni por relacionarse

con los demás. Nos encontramos a niños emocionalmente viejos y acomplejados que no son capaces de conectar consigo mismos ni con los que les rodean.

De esta manera se está haciendo alusión a un sistema educativo en el que se han centrado las enseñanzas del saber, y saber hacer, pero no del saber ser, y por lo tanto son alumnos que no han llegado al autoconocimiento y tampoco han trabajado de modo recíproco actividades en las que se expresan emociones ni sensaciones, por lo tanto, solo conocen contenidos, no su persona ni al resto de personas y son incapaces de llevar una vida personal ni social sana.

“Nuestro sistema educativo sigue dando prioridad al aprendizaje de conocimientos sin tener en cuenta que para desarrollarnos íntegramente no sólo basta con saber y saber hacer, también es imprescindible saber ser” (Hernández, 2005).

Aclarando esto, cuando hablamos de saber nos estamos refiriendo a la parte cognitiva, es decir, a los conocimientos que el alumno va adquiriendo a lo largo de toda su formación. En continuación a el saber, está el saber hacer, que es donde el alumno aplica lo que ha aprendido en lo cognitivo, por lo tanto, estamos situados ante el procedimiento usual, al que siempre hemos estado acostumbrados.

En este caso el saber ser, es el que nos interesa introducir en nuestra unidad didáctica, y que como bien cita Hernández, es imprescindible en el aprendizaje de los conocimientos del sistema educativo, ya que el saber ser es la parte de las emociones encargada del ser humano que el alumno adquirirá durante su formación. Saber ser, influye en los factores individuales relacionados con su personalidad.

Los alumnos deben conocer su manera de ser y de actuar ante alguien o ante una determinada situación, al igual que deben conocer su carácter, ser espontáneos y sencillos en sus actuaciones, por lo que digamos, que sus actuaciones tienen que surgir de sí mismos, sin fingir ni seguir patrones de ningún tipo.

Por su parte Bisquerra (2000) hace constar que “generalmente se ha dado mucha más importancia al desarrollo cognitivo en detrimento del desarrollo emocional que ha quedado casi excluido de la práctica educativa”.

Si trabajamos la Danza dentro de la Expresión Corporal nos vamos a introducir en el llamado “lenguaje del silencio” donde los alumnos serán capaces de poder transmitir todas sus ideas, emociones y sentimientos, siendo nuestro cuerpo y los movimientos que

realizamos con él, la herramienta que la Expresión Corporal utiliza para reflejar lo que somos.

Considero que debemos luchar por desarrollar esta concepción desde las diferentes áreas de conocimiento permitiendo a los alumnos proyectarse de manera única. En este sentido la Danza nos va a permitir descubrir el propio cuerpo, las posibilidades que nos ofrece y sus particularidades de una forma realista. Además, también va a guiar hacia el dominio del cuerpo, teniendo en cuenta la comprensión y aceptación de sus limitaciones, lo cual, nos va a significar una ayuda imprescindible para valorar y reconocer nuestra corporalidad. La danza nos va a ayudar a conocer y a expresar las emociones de una manera dinámica, placentera y motivadora junto a la influencia positiva de una alta autoestima.

3.1 LA IMPORTANCIA DE LA DANZA LIBRE EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

Considero como parte imprescindible incluir la Expresión Corporal durante el proceso de educación de los niños ya que desarrolla la imaginación, la comunicación, la creatividad, la imaginación, la sensibilidad...

Gracias a ella, podemos “ser”, sentirnos, percibirnos, conocernos y manifestarnos y transmitir nuestros sentimientos, nuestras actitudes y nuestras sensaciones.

En palabras de Goleman (1995) la inteligencia emocional es una forma de interactuar que tienen los sujetos con el mundo, dónde se tienen muy en cuenta los sentimientos y emociones.

La enseñanza de la Danza y del movimiento expresivo regalan a cada individuo la posibilidad de realizar unos gestos y una técnica libre, ayudándole así a reforzar su personalidad, además, esta metodología incluye el conocimiento y la exploración sobre los temas del movimiento, logrando ser conscientes de nuestro cuerpo, del espacio y ofreciéndonos el desarrollo de la iniciativa, la reflexión, el dominio del cuerpo...

La Danza en la educación de los niños es de gran importancia. El movimiento nos educa en la integridad como unidad sensitiva, emocional e intelectual donde podemos

experimentar y descubrir diferentes formas de expresión en nosotros favoreciendo el espíritu crítico y la ampliación de nuestras capacidades.

3.2. COMPETENCIAS ASOCIADAS AL TÍTULO

A través de este Trabajo de Fin de Grado, debe quedar constancia de todos los contenidos y competencias desarrolladas a lo largo del Grado en Educación Primaria y, en mi caso con mención en Educación Física.

Atendiendo a la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por el cual se regula el Título de Maestro en Educación Primaria, quedan constatadas las competencias que todo el alumnado debe alcanzar. Las más relevantes referidas a este trabajo, son las siguientes:

Competencias relacionadas con los Maestros de Educación Primaria

- “Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales.”
- “Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.”
- “Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.”
- “Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula extraescolar, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación”.

Competencias referentes al Trabajo de Fin de Grado

- “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 relacionadas con la Mención de Educación Física

- “Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.”
- “Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.”

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Presento la Expresión Corporal como una forma de aprendizaje innato e imprescindible sobre la que trabajaremos para que los alumnos puedan enriquecerse en diferentes formas de expresar sus sentimientos y emociones.

En este punto se dará a conocer la estructura donde desarrollo la teoría que nos lleva a comprender el contenido de este trabajo.

En este caso comenzamos con la Expresión Corporal y Danza Libre, continuando con las emociones y finalizando con la música en la Expresión Corporal. Cada apartado se divide en varios subapartados debidamente desarrollados para comprender su función dentro de la Expresión Corporal y para entender cuál es el papel que cumplen durante el desarrollo de enseñanza-aprendizaje en el aula de Educación Física.

4.1. EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA LIBRE

Antes de adentrarnos en el mundo de la Danza Libre vamos a centrarnos inicialmente en la Expresión Corporal, ya que gracias a su disposición podemos ser capaces de resolver problemas de origen cognitivo-motriz y de perseguir la experiencia y calidad de los esquemas motrices que vamos incorporando, teniendo en cuenta que puede ser trabajada en cada una de las edades desde la niñez hasta la vejez.

4.1.1. Concepto de Expresión Corporal

Podemos entender la Expresión Corporal como una disciplina que utiliza el lenguaje del cuerpo como forma de comunicación y manifestación de lo consciente e inconsciente del ser humano.

La Expresión Corporal, se ha definido y tratado a lo largo del tiempo desde diferentes vertientes, dependiendo de las diferentes finalidades de los autores que han trabajado con ella.

En palabras de Castillo y Díaz (2005) “encontrar una definición teórica exacta sobre un término inherente a la vivencia práctica, al espectro de los sentimientos y de las emociones, nunca puede ser exacto ni cerrado”.

Generalmente, se hace referencia al hecho de que todos los seres humanos, ya sea de forma inconsciente o consciente, nos manifestamos a través de él.

Por otro lado, Schinca (1988) nos muestra la Expresión Corporal como una “disciplina que posibilita, a través del estudio y profundización de la función del cuerpo, la adquisición de un lenguaje corporal propio. Este lenguaje corporal puro, sin códigos anticipados, es un modo de comunicación que descubre su propia semántica directa más allá de la concepción de la expresión verbal”.

Podemos decir que es el lenguaje natural de la persona, el lenguaje el cuerpo, inmediato y propio del ser humano donde se traducen las reacciones emocionales y afectivas profundas.

Siguiendo la línea de Motos (1983) entendemos que es el “conjunto de técnicas que el cuerpo humano utiliza, permitiendo una revelación de un contenido de naturaleza psicológica y de lenguaje corporal”.

Si realizamos una reflexión sobre las definiciones de los diferentes autores podemos concluir que el término de Expresión Corporal es la capacidad corporal con la que podemos exteriorizar movimientos, gestos y sonidos con la finalidad de comunicar y expresar ideas, emociones, sentimientos y pensamientos más profundos.

Para llevar a cabo la Expresión Corporal no es necesario cumplir ningún tipo de norma ni requisito, ni verla únicamente como una disciplina artística, ya que se trata de un tipo de lenguaje y expresión único en cada ser humano donde se transmite cada idea, emoción, sentimiento vividos en los diferentes momentos y situaciones de una manera personal...

La finalidad que se pretende encontrar durante este proceso es que a través del conocimiento corporal, espacio, tiempo, autoconfianza, autoestima...seamos guiados de una manera más fluida ante la creatividad, la comunicación y la libre expresión. Para alcanzar esta finalidad en el ámbito escolar debemos conseguir la motivación de los alumnos (intrínseca y extrínseca) y conseguir el disfrute del proceso del desarrollo personal.

4.1.2. Contenidos de la Expresión Corporal

El cuerpo y el movimiento en el desarrollo del área de Educación Física, se pueden enfocar desde la acción expresiva donde se van a tener en cuenta tres elementos fundamentales. En este caso, hablamos del cuerpo, el tiempo y el espacio como factores que se conectan e interaccionan manifestándose a través del movimiento o de acciones motrices.

La imagen corporal nos va a permitir tener conocimiento sobre nuestro cuerpo y cada una de sus partes, entrando así en conciencia de su postura, desplazamientos y actitud en relación con los demás y con los objetos situados en el espacio. Según vamos enriqueciendo el conocimiento sobre la imagen, mayor será nuestra capacidad y posibilidad de expresarnos y comunicarnos.

Es en este apartado donde podemos analizar cada uno de estos elementos desde un enfoque expresivo y atribuirle un vínculo con el movimiento.

Con nuestro *cuerpo* podremos comunicarnos mediante gestos, desplazamientos y movimientos realizados en un *espacio y tiempo* determinados.

Para Castillo y Rebollo (2009) “el cuerpo, espacio y tiempo son varios de los elementos principales que conforman la expresión corporal. Cada uno de estos elementos se encuentra interrelacionado con el resto”.

Para comenzar mostramos el *cuerpo* como la principal base sobre la que trabajaremos la expresión y la comunicación, ya que gracias a él lograremos alcanzar el autoconocimiento y obtener una comprensión mucho más amplia de lo que nos rodea.

“Se considera al cuerpo como un templo, que nos permite conectar con lo trascendente” (Abardía, 2014).

Poder fusionarnos con nuestro cuerpo y mente nos guía hacia el camino del autoconocimiento. Nos haremos seres conscientes de nuestras emociones y de cómo las transmitimos y nos afectan a nuestro propio ser, y cómo las canalizamos hacia el exterior, siendo conscientes también de nuestro cuerpo, en el espacio, ante los demás y del control que tenemos sobre él.

“Somos nuestro cuerpo. Éste es el vehículo que nos permite sentir, percibir y experimentar nuestra vida, dándonos acceso directo a nuestra individualidad y nuestra identidad real, más allá de lo que nos explicamos con nuestra mente.” (Abardía, 2014).

Nuestro cuerpo es el instrumento que nos hace conocedores de todo lo que nos rodea y con él percibimos los estímulos externos que nos hacen actuar en consecuencia, del mismo modo que nos hace atender a las emociones y sensaciones que surgen de nuestro interior, mostrándose en él en forma de gesto, de movimiento, de desplazamiento...

Respecto al ámbito de la expresión corporal, el cuerpo del ser humano tiene la capacidad de expresarse y comunicarse en tres dimensiones, que son: *cuerpo vivencial*, *cuerpo texto* y *cuerpo escénico* (García y Bores, 2006).

El *cuerpo vivencial* es aquel que envuelve las vivencias que exigen mayor trabajo introspectivo pero también el que nos permite tener mayor conexión humana con intercambios llenos de sensaciones y sentimientos, guiándonos así hacia un mayor nivel de sensibilidad, formando unas de las bases más importantes de la expresividad, donde podremos adentrarnos en el cuerpo introyectivo, centrando la atención en una Expresión Corporal Consciente y abordar el Cuerpo Emocional con la ausencia del Ego (es el más personal). *El cuerpo vivencial* es nuestra propia esencia, nuestra energía, lo que nos guiará hacia una conexión con nuestra propia Unidad. Mientras, el *cuerpo texto* (cotidiano) es aquel con el que podemos comunicar los mensajes de manera corporal. Mientras que el Cuerpo Vivencial se centra en las emociones, el cuerpo texto lo hace en el interés, con el que podamos comprender y emitir mensajes durante nuestras interacciones diarias surgidas de nuestros gestos, de nuestra postura, nuestro aspecto...sin emplear la comunicación verbal. Y finalmente, el *cuerpo escénico* es el que permite conquistar el alfabeto expresivo de nuestras ilusiones, donde se trabajan los distintos “roles” a través de diversos “cuerpos” que encontramos organizados en: Cuerpo Perceptivo Espacial-Temporal, Cuerpo Hedonista, Cuerpo Comunicativo, Cuerpo Creativo, Cuerpo Colaborativo-Cooperativo, Cuerpo Introyectivo y Cuerpo Emocional (todos ellos interconectados) y donde el alumnado tratará de crear un efecto sobre el espectador.

En resumen a este apartado, el “cuerpo vivencial” es el que nos transporta hacia el conocimiento de nuestro “mundo interno” y “mundo externo”, lo que nos servirá para desarrollar a través de él y de un modo más consciente el “cuerpo texto” y el “cuerpo escénico”.

Siguiendo la línea didáctica de la asignatura “Expresión y Comunicación Corporal” podemos comprender los tipos de cuerpo mencionados anteriormente en la Expresión Corporal (Abardía, 2015).

Comenzaremos hablando sobre el *cuerpo perceptivo espacial* con el que aprendemos de forma consciente que es el espacio personal, y a establecer relaciones desde el espacio propio, con el espacio de los objetos y sus posibles formas de usarlo al realizar desplazamiento, orientarse, organizarse y definir trayectorias.

Por otra parte entra en juego el *cuerpo perceptivo temporal* donde aprendemos a captar las nociones de ritmo y movimiento, velocidad en los desplazamientos, adaptarse a diferentes estructuras rítmicas marcadas por diversos estilos musicales.

En cuanto al *cuerpo hedonista* se hace alusión al hedonismo, al sentido lúdico y del humor, al optimismo, el pensamiento positivo, la resiliencia y al disfrute corporal.

Seguidamente podemos hablar del *cuerpo comunicación corporal* en el que se hace hincapié en las miradas, en el diálogo no verbal y corporal, la escucha activa y la interacción corporal.

Por otro lado tenemos en cuenta el *cuerpo creativo* en el que su capacidad imaginativa va a producir algo que antes no existía, construyendo así situaciones y buscando nuevas aplicaciones a objetos materiales.

Si mencionamos el *cuerpo colaborativo/cooperativo* lo comprendemos como algo que se utiliza para poder desarrollar su capacidad expresiva grupal por medio de compartir, colaborar, interactuar desde una relación interpersonal y grupal.

Por su parte, en el *cuerpo introyectivo* los alumnos podrán adquirir competencias vinculadas con la capacidad para controlar e interiorizar su propia realidad corporal.

Y finalmente en referencia al *cuerpo emocional* podremos conocer la importancia de las emociones en la actividad educativa, identificando la influencia en su desarrollo personal.

En cuanto a las clasificaciones del contenido de la EC encontramos que son numerosos los autores que han buscado estructurar y organizar dicho contenido en función a diversos criterios.

Durante el proceso que seguiremos en la unidad didáctica entrarán a formar parte de ella el cuerpo perceptivo espacial, necesario para que los alumnos sean conscientes de su cuerpo en el espacio en relación a los demás y a los objetos. Por su parte, en las sesiones aparecerán diferentes ritmos y estilos musicales con los que los alumnos tendrán que expresarse, así que el cuerpo perceptivo temporal también estará implicado. Del cuerpo hedonista buscamos todo lo mencionado en la explicación anterior aunque incidiremos en el pensamiento positivo y en el disfrute corporal.

El cuerpo creativo será la pieza clave en el trabajo de este tema, ya que serán el cuerpo, la imaginación y la espontaneidad de los alumnos los que construyan los aprendizajes en base a ello (a esta parte irían unidos los cuerpos introyectivo y emocional).

Finalmente, aunque no menos importante, también trabajaremos sobre el cuerpo colaborativo/cooperativo, ya que los alumnos también desarrollarán sus conocimientos creando, viendo y participando junto con las formas de expresión que mostrarán sus compañeros, formando además un clima social agradable donde implícitamente se irá desarrollando la confianza y la desinhibición.

Siguiendo la línea acorde a Vaca y Varela (2008) los tipos de cuerpo estarían diferenciados en *cuerpo implicado*, *cuerpo silenciado*, *cuerpo instrumentado*, *cuerpo objeto de atención* y *cuerpo objeto de tratamiento educativo*.

Cuando hacemos referencia al *cuerpo implicado*, hablamos de las situaciones en las que se presenta una determinada actividad en el aula donde se participa de forma activa donde se crea un ambiente agradable y tranquilo, sin restricciones de la motricidad, como por ejemplo pueden ser las cuñas motrices, talleres, etc. En cuanto al *cuerpo silenciado* indicamos los momentos donde los alumnos no participan en las actividades libre ni activamente; es un momento de silencio donde se escucha y participa ante las propuestas del docente, y el cuerpo pasa inadvertido. Haciendo alusión al *cuerpo instrumentado*, se utilizará el cuerpo para explorar, aprender, y representar los estados de ánimo y saberes cognitivos, es decir, que le damos al cuerpo diferentes conceptos para su comprensión, como por ejemplo en la transición de estar agachado a saltar (abajo en flexión-arriba en extensión). Seguidamente hablamos de *cuerpo objeto de atención* en relación a las necesidades de higiene y alimentación. Finalmente hacemos mención al *cuerpo objeto de tratamiento educativo*, que consiste en una intervención educativa en juegos motores y/o canciones respecto a la actividad motriz de los alumnos.

A todo ello le añadimos la importancia del *esquema corporal*, que significa la representación, percepción o idea que tenemos sobre nuestro cuerpo y sus diferentes partes en relación al espacio durante una situación dinámica o estática.

Podemos decir, que el esquema corporal es el resultado de las experiencias del cuerpo, de la forma de relacionarse con el medio y las posibilidades que éste le ofrece, y donde el individuo, manera progresiva, se va haciendo consciente de su propio ser.

En cuanto a el Dr. Le Boulch, Pic y Vayer, (1977) lo definen como “la organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior. A un nivel más descriptivo, el esquema corporal corresponde a la organización psicomotriz global, comprendiendo todos los mecanismos y procesos de los niveles motores, tónicos, perceptivos y sensoriales, procesos en los cuales y por los cuales el nivel afectivo está constantemente investido”.

En conclusión, nuestra imagen corporal se puede comprender desde tres puntos de vista diferentes: el cuerpo como eje estático, dinámico y de expresión y comunicación y le tenemos que hacer referencia en su totalidad, como Unidad, para poder ver la realidad del esquema corporal.

También debemos tener en cuenta que “se elabora por medio de experiencias motrices y, sensoriales: propioceptivas (sensaciones recibidas desde los órganos), interoceptivas (impresiones recibidas desde la superficie interna del cuerpo) y exteroceptivas (impresiones cutáneas, visuales y auditivas)” (De Jesús, 2009).

Será entre los 7 y los 12 años el momento en el que los niños logren tener un conocimiento completo del esquema corporal, ayudándoles a elaborar mentalmente movimientos precisos, previos a su ejecución.

En cuanto al *espacio* lo consideramos como a todo aquello que nos rodea, en el que podemos desplazarnos y que está determinado por diferentes canales sensoriales como por ejemplo el visual, auditivo, kinestésico, laberíntico... el niño crea su espacio mientras desarrolla su motricidad, el esquema corporal y las capacidades cognitivas.

El espacio condiciona la expresión corporal ya que puede ser cambiante y provocar diferentes situaciones.

Según Del Moral y Canto (1980) “Es el lugar donde se produce la adaptación del niño y viene determinado por los estímulos que en él se producen. Es la realidad exterior del individuo que no depende del pero que tiene necesidad de comprender para adaptarse”.

Antolín (2013) diferencia cuatro tipos de espacio relacionados con la dimensión humana y su motricidad, son el *espacio interno*, *espacio íntimo*, *espacio público* y *espacio social*.

El *espacio interno* es el ocupado por nuestro cuerpo limitado por el contorno de la piel. Es desde éste, desde donde podemos hacer una mirada interior dirigida hacia nuestros actos o estados de ánimo (introspección). Hablamos de *espacio íntimo*, cuando se lleva a cabo un proceso reflexivo en el que obtenemos la noción, las cualidades y las características de nuestra persona, es decir, que entramos en nuestro propio espacio de intimidad donde poder alcanzar el autoconocimiento. En cuanto al *espacio público*, las personas participantes son las que determinan el espacio y con las que el sujeto va a interactuar. Y para finalizar en el *espacio social*, nos referimos a las características socioculturales en las que se desarrollan las acciones y donde se produce la adaptación al mismo.

En este caso, en trabajo y conexión con la danza libre en el aula, estaremos ligados al trabajo con el espacio íntimo, interno y público, donde los alumnos buscarán la introspección y la transmitirán sus compañeros o la pondrán en común juntos hacia otros grupos.

Ligado al espacio hemos de hablar de la espacialidad, que en opinión de Blázquez y Ortega (1984) “Tener una buena percepción del espacio radica en ser capaz de situarse, moverse, orientarse, tomar direcciones múltiples y de analizar situaciones y representarlas”.

Es decir, reconocer nuestro mundo exterior, el espacio que ocupamos y saber orientarnos dentro de él.

En cuanto a la primera, la *orientación espacial* hablamos de ella como una capacidad para poder entender nuestro cuerpo en el espacio y a su vez, de éste con los objetos que nos rodean.

Según Castañer y Camerino (1991), en su libro: “*La educación física en la enseñanza primaria*”, la espacialidad se clasifica en *orientación espacial*, *estructuración espacial*, y *organización espacial*:

Cuando hablamos de *orientación espacial* nos referimos a la comprensión de nuestro cuerpo en el espacio respecto a los objetos y a los demás (espacio perceptivo-relaciones topológicas). En el caso de la *estructuración espacial* consiste en mantener la localización entre los objetos o los sujetos y estos entre sí, es aquí donde se hace referencia a las

relaciones espaciales proyectivas, donde el alumno desde un espacio libre sea capaz de modificarlo, como por ejemplo crear un escenario de juego (espacio representativo-relaciones euclidianas o métricas). En cuanto a la *organización espacial* nos referimos al nexo de las dos anteriores, la orientación y la estructuración espacial, lo que ayudará al niño a repartir el espacio.

La evolución de la percepción espacial en la educación primaria se desarrollaría de la siguiente manera:

Durante el primer ciclo (6-8 años) según Piaget (1981) “domina las nociones básicas de orientación espacial”, Le Boulch (1991) por su parte aporta que “consigue una mejor orientación del cuerpo en el espacio, gracias a la consolidación de la lateralidad” y finalmente Trigueros y Rivera (1991) explican que el niño “domina los conceptos de agrupación y dispersión en relación a los objetos en movimiento”. En el segundo ciclo (8-10 años) Le Boulch (1981) dice que es el momento en el que “se inicia los procesos de estructuración espacio-temporal, el cuerpo se sitúa como un objeto más en el espacio” y según Piaget (1981) “comprende las relaciones espaciales: distancias, relaciones, cambios de sentido y dirección, interposiciones,...”. Para acabar, en el tercer ciclo (10-12 años) Piaget (1981) mantiene que el niño “comprende y emplea las diferentes nociones de perspectiva y proyecciones entre los diferentes objetos” y por su parte Trigueros y Rivera (1991) explican que “domina los conceptos espaciales en tres dimensiones: apreciación de velocidades, trayectorias, alturas...”.

Es entre los 2 y los 7 años cuando podemos hablar de un *espacio figurativo*, donde los niños y niñas lo forman a través de las experiencias motrices y las experiencias perceptivas, mientras que a partir de los 8 años y en la adolescencia se hace referencia al *espacio representativo* donde se elaboran las relaciones espaciales más complejas.

El manejo del espacio juega un papel muy importante en la relación de formas musicales en relación a las formas de composición. En el tema que vamos a llevar a cabo, el espacio será el medio que nos va a permitir y apoyará la proyección de los gestos o los movimientos. La sensación que obtendremos sobre el espacio es esencial, ya que es el lugar físico donde se encuentra nuestro esquema corporal con el de los demás y los objetos.

Existen diversos tipos de espacios, cada uno con organización y estructuración diferentes, por lo que en la Expresión Corporal en cada caso estará condicionada y será diferente, y por otro lado, también deberemos tener en cuenta en el aspecto simbólico ya que conlleva una carga emocional, siendo el medio de relación con los demás

Finalmente hablamos del *tiempo* como otro de los elementos básicos que conforman la Expresión Corporal. El ritmo y el movimiento, como sucede en el tema que abordamos, están estrechamente relacionados, por eso toma importancia este apartado, ya que cualquier movimiento tiene una dimensión rítmica, temporal.

R. Laban (1987) realiza un análisis y clasificación de elementos expresivos partiendo de unas preguntas que desarrolla en su método de trabajo: “¿Qué se mueve? *El cuerpo*; ¿En qué dirección? *El espacio*; ¿Cuándo? *El tiempo*; ¿Cómo? *Energía*”.

En este caso lo entendemos como algo abstracto y no se puede obtener sin estímulos espaciales y motrices, lo que quiere decir que el tiempo en este caso, lo relacionamos con el movimiento, y junto a él aparece el ritmo (que nos ayudará a organizar los sucesos desarrollados durante el tiempo).

Por su parte, el *ritmo* es el que rige la actividad de la persona tanto de forma individual como en grupos, basado en la cadena creada por tensiones y relajaciones musculares unidas al espacio y al tiempo.

También tendremos en cuenta el *tempo*, que se trata del grado de rapidez o lentitud con el que se manifiesta el tiempo dentro de las secuencias motrices, es decir, el ritmo fisiológico del movimiento. En el caso de la danza libre no es necesariamente imprescindible la sincronización de los movimientos, pero ante un ritmo externo para una comunicación expresiva grupal sería necesario encontrar un tempo común.

El movimiento a través del tiempo podríamos clasificarlo de la siguiente manera: *aceleración* (producida ante el aumento de la velocidad), *desaceleración* (durante la disminución de la velocidad), *vibratorio* (cuando los movimientos que se producen son pequeños y rápidos), *explosivos* (movimientos realizados de forma rápida e intensa) y *lentos* (empleando una velocidad mínima).

Una vez comprendido esto, también es necesario hacer mención a la *temporalidad* y tener algunas nociones generales de ella.

La temporalidad según Castañer y Camerino (1996) es la “la toma de conciencia de los cambios que se suceden durante un periodo determinado”.

En cuanto a esta definición, hablaría de la temporalidad como la manera que tenemos de percibir la progresión del tiempo a través de los cambios y movimientos en el espacio con una determinada duración.

Siguiendo las fases de Piaget (1975), la evolución de la temporalidad constaría de tres partes. La primera de ellas hace referencia al periodo sensoriomotor (0-2 años) “tiempo ritmo vivido: La primera noción que se conoce es la sucesión y progresivamente los ritmos naturales (corazón-respiración), el tiempo ligado al sueño y a la vigilia, al hambre y a la saciedad...”. En la segunda fase nos habla del periodo preoperatorio (2-8 años), entendido como el tiempo ritmo percibido “a los 3-4 años es capaz de producir un orden sencillo de sucesos, a los cinco años se adapta a un ritmo dado, percibe el orden y la duración, distingue entre situaciones simultáneas y alternativas, mejora la orientación temporal y automatismos”. Para finalizar Piaget nos habla del periodo de operaciones concretas (8-12 años) en relación al tiempo ritmo conocido donde “se da la estructuración del orden, duración y otros conceptos temporales: sucesión, simultaneidad, velocidad, aceleración, consecutivo, etc.”.

Se busca, entre otras cosas, que cuando un niño comience a ejecutar cualquier acción motriz debe tener prevista la duración, la distribución de los componentes en el tiempo, el mejor ritmo de ejecución...

Según Contreras (1998) la percepción temporal está dividida en dos componentes, uno de ellos es la percepción temporal u orientación temporal, que es “la capacidad de percibir las relaciones temporales (apreciar velocidades y ritmos)” (Le Boulch, 1991).

En relación a la Expresión Corporal trabajaremos sobre el ritmo para dar respuesta a la organización de los fenómenos que se desarrollarán durante el tiempo.

Este factor es imprescindible en la Danza ya que el movimiento normalmente viene acompañado de música. Dentro de la Expresión Corporal hablaríamos del ritmo en relación a la estructura métrica incluyendo los factores que hemos incluido anteriormente, el tempo, intensidad, silencios...por otro lado también debemos relacionarlo con la estructura no métrica atendiendo a las variaciones de velocidad, duración y continuidad.

En referencia a la temporalidad hay que añadir que es de gran importancia dentro de la Expresión Corporal en Primaria, ya que gracias a ella los alumnos lograrán ser capaces de ajustarse a los diferentes ritmos y al tiempo en las diferentes partes de las sesiones dentro de sus composiciones.

Durante las sesiones de Expresión Corporal todo ello permitirá a los niños y niñas dominar sus percepciones temporales, tomar decisiones para adaptarse o resolver situaciones motoras, y a mejorar su ritmo, ayudándoles así, a sincronizarse y atender a las variaciones del tiempo.

4.1.3. Concepto de Danza Libre

Cuando hablamos sobre la Danza, muchas veces la asociamos a unos movimientos y gestos pautados, coreografías, expresiones con fines estéticos, lo que supone una traba para trabajar con lo que nosotros queremos conseguir que surja en este caso, la Danza Libre y el Movimiento Consciente.

Según Gabrielle Roth (1994, pp.46) la danza "... es la forma más inmediata de expresar los ritmos esenciales del cuerpo; es espontánea, universal".

Para comprender el papel de la Danza Libre dentro de la Expresión Corporal hemos de comprender que es la que conlleva mover el cuerpo conforme a un estímulo acústico y también según las visualizaciones que se originan y surgen desde nuestro interior, de manera que nuestro cuerpo fluya y corporalmente se exprese centrándose en los sonidos de las canciones o materializando las visualizaciones que se han generado en nuestra mente.

El propio movimiento es el total protagonista, actuando a través de la mente y del aprendizaje interior.

"En realidad, la propia Danza es siempre libre, lo que ocurre es que podría ser danzada por quien todavía no lo es" (Thorton, S., 1996).

La Danza Libre nos guía junto a las técnicas de meditación, a un estado de consciencia libre de intromisiones donde nuestros pensamientos pueden guiarnos al encuentro de un profundo trabajo hacia la introspección.

4.1.4. La Danza Libre en el aula

Trabajaremos la Danza Libre de una manera progresiva, ya que de manera inicial lo que tratamos es que nos sirva como una vía de escape hasta llevar la mente a un espacio de trabajo propio donde poco a poco llegaremos hacia el momento de meditación-introspección, donde el cuerpo en movimiento consciente es el protagonista.

“Durante la práctica de danza libre y movimiento consciente, en muchas ocasiones, se utilizan verbalizaciones con el fin de: facilitar el reconocimiento de las diferentes partes del cuerpo y las distintas sensaciones en éstas; despertar el feedback kinestésico para la persona; aumentar el repertorio de movimiento; facilitar la sincronía con uno mismo (self-synchrony) y con el grupo (group synchrony), y estimular y expandir las respuestas motoras afectivas” (Stark y Lohn, 1993).

Finalmente, después del trabajo interior, y la meditación-introspección se proponen músicas capaces de acrecentar el potencial emotivo, lo que favorece la actitud de Apertura y Aceptación para integrar el trabajo realizado.

Añadido a la danza libre hablamos también del *movimiento consciente*, ya que es un método con el que trabajamos la escucha consciente del cuerpo donde le prestamos atención a cada zona muscular, pudiendo así llegar a tomar conciencia de quienes somos y quiénes decimos ser a través de nuestro cuerpo hacia nosotros y hacia los demás.

En continuación a ello también debemos tener en cuenta la *consciencia sensorial* ya que forma una parte imprescindible en este proceso ya que todo lo anterior está condicionado por la información procedente del medio y nuestro cuerpo inconscientemente puede reaccionar de diversas maneras ante los estímulos. Por lo tanto tenemos que ir cediendo al cuerpo la capacidad de obtener un equilibrio entre el cuerpo y las circunstancias.

4.1.5. La Danza Libre en el ámbito educativo

La Danza Libre, el movimiento y la Expresión Corporal dentro de la educación favorecen al desarrollo de funciones transcendentales, como el conocimiento personal y del entorno, el desarrollo de la capacidad motriz, la función de comunicación, la de relación, la función expresiva y estética y funcional cultural.

La utilización de este contenido dentro de la Educación Física sigue siendo escaso a pesar de las amplias posibilidades que supone para la formación de los discentes desde los diferentes planos que se trabajan (físico, intelectual y emocional).

“Danzar supone practicar un ejercicio físico corporalmente global, exento de elementos competitivos y con un alto componente hedonista” (Laban, 1978).

De esta manera la Danza va a contribuir al desarrollo físico de la persona influyendo de manera muy positiva en su salud y en la calidad de vida.

La Educación integral toma como base la naturaleza del ser humano como unidad consciente (cuerpo, sentimientos, pensamientos y actuaciones). Se persigue que los alumnos puedan vivenciar esa conexión de manera personal y social en todas sus dimensiones.

La Danza en este caso, nos puede servir como herramienta educativa para poder mejorar las relaciones interpersonales gracias a su aportación de beneficios físicos, cognitivos, relacionales y emocionales.

Permitirá el desarrollo de la función anatómico-funcional, mejorando e incrementando la capacidad motriz y la salud, la función lúdico-recreativa, la función comunicativa, afectiva y de relación, la hedonista, considerando el movimiento rítmico como liberador de tensiones.

Se busca la experiencia de encontrar el propio “ser” a través del cuerpo y del movimiento. Introducir la Danza en las clases de Educación Física va a suponer un elemento motivador y gratificante para el alumnado. A lo largo de sus experiencias vivenciadas a través de ella sus modos y sus medios de comunicación se van modificando y enriqueciendo, del mismo modo que lo hace la estructura de su personalidad, de la misma manera que también se estrechan los lazos entre compañeros al experimentar juntos nuevas sensaciones de cómo han ido progresando en sus formas de comunicación y Expresión Corporal.

4.2. LAS EMOCIONES

Las emociones juegan un papel imprescindible en el tema de la Danza Libre en la Expresión Corporal, de la misma manera que en la sociedad en general, ya que la alegría, la tristeza, el miedo, el amor...todo ello condiciona la manera de actuar de las personas.

Por ello nuestro trabajo como docentes va a ser presentarles la base sobre la que comenzar a madurar esas emociones que determinarán su forma de vivir, su personalidad, su comportamiento y su posibilidad de presentarse en la sociedad de una forma positiva.

“Ser conscientes que nuestro estado de ánimo influye directamente a nivel fisiológico en nuestra forma de percibir la realidad es fundamental para diseñar de forma coherente cualquier tipo de trabajo de introspección y autoconocimiento” (Stefanucci, Jeanine K. Et al 2011).

La información visual que captamos del exterior también está relacionada con nuestros estados emocionales, influyendo de manera fisiológica a la respuesta del corazón y a la actividad neuronal de nuestro cerebro.

Es por ello que en nuestras sesiones de Expresión Corporal debemos dar a nuestros alumnos el ambiente adecuado para favorecer a la meditación y que sus emociones fluyan de la manera más intensa posible.

“El proceso de Autoconocimiento exige reflexión y análisis consciente desde la comprensión de nuestras emociones, lo que favorecerá la toma de decisiones equilibrando la forma de ver-sentir la realidad ya sea desde la Razón o desde el Corazón” (Mikels, J. A. Et al, 2010).

Con las emociones tratamos de tomar conciencia de nuestro cuerpo e incrementar nuestra sensibilidad para llegar a conocernos tal y como somos como individuo y como sociedad.

“Lograr un estado de libertad donde la Expresividad tenga todo el protagonismo permitirá soltar y canalizar las emociones aprendiendo del propio proceso. Conseguir este fluir interior beneficia a la persona ya que progresivamente se podrán ir disolviendo los bloqueos psico-físicos que la inhibición de las emociones suele provocar en los seres humanos” (Gross, J.J. et al, 1997).

El conjunto de las actividades que se lleven a cabo en una sesión donde se trabajen las emociones tienen que lograr fomentar las ganas y la implicación por parte del alumnado guiándoles hacia su libertad expresiva, y permitir que a través de ella fluyan todas sus emociones llevando consigo la desinhibición.

4.2.1. Concepto de emoción

Consideraremos la emoción como “un proceso desencadenado por la evaluación valorativa de una situación que produce una alteración en la activación fisiológica del organismo” (Fernández-Abascal, 1995, pp.47).

Por otro lado comprendemos que nuestras respuestas emocionales están relacionadas con las circunstancias ambientales, nuestras creencias y objetivos personales, entendiendo así por qué las reacciones emocionales son diferentes en unas personas y en otras.

“Una evaluación sobre la propia relación con el entorno y que implica bienestar personal. Cada emoción positiva es producida por una clase particular de beneficio evaluado como tal y cada emoción negativa por una clase particular de daño evaluado” (Fernández-Abascal, 1995, pp. 47).

4.2.2. Funciones de las emociones

Poder conectar nuestra naturaleza biológica con el mundo que le rodea es una de las funciones primordiales de las emociones.

En primer lugar presento la *función adaptativa*, donde las emociones, en este caso según Mayor, Moya y Puente (1998) “*están ligadas a la supervivencia individual y de la especie*”, y por su parte Goleman (1997) añade que “las emociones tienen un papel fundamental porque muchas veces funcionan antes que la “cabeza”, sobre todo en los momentos importantes, como situaciones de riesgo, pérdidas irreparables, relaciones de pareja, etc.

Hablamos en este caso, de que las emociones tienen primordialmente una función de supervivencia que nos ayudarán a crear conductas que logren ajustar el organismo a los cambios del entorno.

Martínez (2001) nos habla de la emoción como “el principal sistema de evolución y adaptación de todo ser inteligente y es el proceso psicológico básico menos conocido”.

En relación a ello introducimos la *función social*, que nos ayuda con las relaciones interpersonales y a predecir las reacciones de unas personas ante otras o ante nosotros mismos.

Parkinson (1995) propone la función social como la de mayor importancia, ya que en sus palabras “nos alegramos, entristecemos, o enfadamos según la actitud o acción de otra u otras personas y, por otro lado, nuestros cambios afectivos repercuten en las emociones y/o actitudes que nos rodean”.

El entorno social influye en las experiencias emocionales y por lo tanto, también en la expresión de las emociones.

Para acabar haremos mención de la *función motivacional*, la cual hace de las emociones procesos de activación y orientadores de la acción.

Resulta de gran importancia tener en consideración la influencia que tienen las emociones ante la salud y la enfermedad a través de las propiedades motivacionales, teniendo la capacidad de encaminarnos tanto hacia conductas saludables, como no saludables.

4.2.3. Características de las emociones

Para Darwin (1984) existen una serie de emociones básicas y universales, lo que quiere decir que son expresadas y reconocidas por todo el mundo de la misma manera. Estas emociones son: la alegría, el afecto, la sorpresa o asombro, la admiración, el miedo, la vergüenza y la culpa.

Las emociones pueden denominarse positivas o negativas en función de cómo sea nuestra vivencia global de la emoción, es decir, de si nos produce placer o desagrado.

Las emociones positivas son aquellas en las que los procesos emocionales nos generan una experiencia agradable, como por ejemplo la alegría, la felicidad o el amor. Las emociones negativas son las que producen una experiencia emocional desagradable como la ansiedad, la ira o la depresión.

La alegría, el miedo o la ira son emociones naturales en todos los individuos y esencialmente agradables o desagradables, que nos activan y forman parte de la comunicación con los demás.

Finalmente encontramos según Greenberg y Paivio (2000) las emociones clasificadas en primarias, secundarias e instrumentales.

Las emociones primarias son las respuestas que se dan de forma incipiente ante los estímulos externos, como por ejemplo la ira, el miedo y el amor, los cuales cumplen una función beneficiosa y de adaptación en el organismo al favorecer las reacciones frente a los estímulos. Cuando surgen se producen cambios psicológicos, psicológicos y psicosomáticos.

En cuanto a las emociones secundarias son aquellas que se producen ante una emoción primaria, como por ejemplo, después de un miedo (emoción primaria) podemos expresar enfado (emoción secundaria), que suele ocurrir cuando no dejamos sentir una emoción, y se transforma en otra. En cuanto a las emociones instrumentales son aquellas que expresamos voluntariamente, de forma controlada en busca de un beneficio.

En razonamiento a este apartado, podemos ver que dentro de las características de las emociones generalmente las encontramos con una señal propia y están relacionadas con los estados mentales. Su lenguaje puede ser interno, con el que nos hacemos seres conscientes de nuestro propio estado emocional, y por otro lado podemos expresarlas con lenguaje externo, es decir, hacia los demás haciéndoles conocedores de dicho estado y a su vez pudiendo ser “contagiados”.

Cada persona puede tener diferentes estilos que caractericen una respuesta para afrontar sus emociones. Incluiremos la motivación como base del factor emocional que nos haga pensar de una manera positiva y alejar los pensamientos negativos.

4.2.4. La inteligencia emocional

Se trata es de razonar, identificar y controlar las emociones y sentimientos, donde además nos guía hacia la motivación y el manejo adecuado de las relaciones.

Salovey y Mayer definieron la inteligencia emocional como “la capacidad para identificar y traducir los signos y eventos emocionales personales y de los otros elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y del ambiente”.

Los mismos, nos hablan del modelo de las cuatro fases que se siguen durante este proceso. En primer lugar se trata de percibir, apreciar y expresar las emociones, seguidamente hemos de asimilar esas emociones y después analizarlas, para finalmente reflexionar sobre ellas y regularlas.

Por otro lado Martín y Navarro (2010) presentan otras cuatro etapas diferentes, comenzando por la *autoconciencia*, que se trata de conocer nuestras sensaciones, estados de ánimo y recuerdos.

Seguidamente hablan *del autocontrol*, donde se emplean los propios sentimientos, estados de ánimo, obligaciones e impulsos, lo cual hace nexo a la siguiente etapa referida a la *conciencia social*, centrada en reconocer los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las terceras personas.

Para acabar, la última fase hace referencia al *manejo de las relaciones*, que supone la capacidad para manejarlas correctamente y crear redes de apoyo.

El modelo de Goleman sobre la inteligencia emocional está dividido en cinco partes. La primera es la autoconciencia, donde se consigue la habilidad de reconocer y comprender las emociones, estados de ánimo, los impulsos y su efecto en los demás. A continuación incluye en su lista la autorregulación, donde se trata de controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo, se trata de eliminar los juicios y se piensa antes de actuar.

Por otro lado habla sobre la motivación como una propensión para lograr las metas con energía y persistencia.

En cuarto lugar hace mención a la empatía, mostrándola como una habilidad para entender la apariencia emocional de los demás, y finalmente habla de las habilidades sociales, como una habilidad para manejar y construir redes de relaciones, al igual que para encontrar un espacio común y construir simpatía.

Trabajar la inteligencia emocional en el aula nos ayudará al desarrollo de la curiosidad, la creatividad, la intencionalidad, el autocontrol, la curiosidad, las relaciones interpersonales y la capacidad de comunicación y cooperación entre los alumnos. Si nos implicamos en este factor a través del sistema educativo los alumnos podrán tener la capacidad de conocer sus propias emociones, las de los demás, controlarlas y prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas y desarrollando habilidades para generar

emociones positivas y adoptar una actitud positiva ante la vida y desarrollar una mayor competencia emocional. Todo ello nos llevará hacia otros puntos de interés tanto en el aula como en la vida social general, como por ejemplo tener la capacidad de controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos, tomando una conciencia cuyos factores induzcan al bienestar potenciando la capacidad de ser feliz, desarrollando el sentido del humor y la resistencia ante la frustración.

4.3. LA MÚSICA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

Los movimientos corporales responden a infinidad de estímulos y necesidades del ser humano. En este apartado la rítmica (expresión corporal de los ritmos musicales) juega un papel fundamental.

Con la música buscaremos que los alumnos la expresen a través de su cuerpo para ampliar y enriquecer sus vivencias durante la unidad didáctica. Gracias a sus gestos, movimientos, desplazamientos, sonidos...adquirirán de manera progresiva conciencia de sí mismos, afirmando así su personalidad, reforzándoles además en la comunicación con los demás. La música ayudará a los alumnos a intervenir de manera activa en el espacio que les rodea, despertando su interés y receptividad, guiándoles así hacia el camino que les lleva a alcanzar la autonomía personal.

Es por ello que utilizamos la música como vehículo para transformar y canalizar esas energías conociendo su gran influencia a nivel perceptivo (Nakahara, H. Et al, 2009) e introspectivo ya que lo que deseamos es establecer una relación en la activación consciente entre la emoción, la cognición y la motivación de la propia persona (Markus, H.R. Et al, 1991).

En la Danza Libre dentro de la Expresión Corporal utilizaremos la música como un elemento de motivación hacia el contacto con el conocimiento del cuerpo.

Según Delalande (1995), “en el ser humano surge la necesidad de corporizar la música. El movimiento corporal provocado por la música pone en marcha habilidades motrices, musicales y sociales que forman partes de las capacidades interpretativas que han de desarrollarse dentro del aula de infantil”.

Para Dalcroze (1965) existen tres principios en el proceso evolutivo de autoconciencia corporal y de adaptación del cuerpo al medio que son de especial relevancia en la educación musical:

- El movimiento es una herramienta para el desarrollo rítmico y musical, ya que todo lo que tiene naturaleza motriz y dinámica depende del oído y del juego muscular y nervioso de todo el organismo.
- La música es sonido en movimiento y el cuerpo nos permite exteriorizarlo y otorgar así, una perspectiva visual del hecho sonoro que ayuda al aprendizaje.
- La práctica musical, vocal e instrumental, requiere el dominio de las destrezas motrices para coordinar y disociar los innumerables movimientos corporales inherentes a la misma.

Michels, (1992) decía que “la psicología de la música se ocupa de los efectos producidos por la música y por la obra de arte musical sobre el hombre”.

Esto quiere decir, que en relación a la música que escuchemos nuestro cuerpo puede tener y expresar diferentes tipos de sentimientos.

Beltran (1991) expone que “dependiendo de las cualidades particulares de la música: melodía, ritmo, armonía, timbre y forma nos afecta emocionalmente despertando en la persona sentido anímico”.

Por lo tanto, interpretamos que para conseguir diferentes emociones emplearemos diferentes tipos de música dentro de las sesiones para sacar el máximo dinamismo de cada una de ellas.

Los movimientos corporales responden a las necesidades y estímulos del ser humano, desde las fisiológicas hasta las artísticas, las cuales van adaptándose a lo largo de la vida. Estas manifestaciones no hacen solo referencia al cuerpo, sino que también entran en juego las emociones, sentimientos y pensamientos.

Además, hemos de tener en cuenta que el movimiento del cuerpo, va ligado al mundo de los sonidos, y por ello los elementos sonoros juegan un papel muy importante durante la evolución y el crecimiento de los niños y niñas.

Vivenciar la música a través de la escucha y la práctica musical acciona al cuerpo, tendiendo ante él inagotables posibilidades de movimiento y expresión.

Gracias a la música, la Expresión Corporal del niño va a verse estimulada de una manera más significativa, adaptando sus movimientos corporales a los diferentes ritmos de la misma manera que favorecerá a mejorar su coordinación y combinar y una serie de conductas.

La práctica de la Expresión Corporal junto a la música educa a los niños no sólo en fantasía y creatividad, sino que también quedan reforzadas la autoestima y la capacidad de cooperación. La música tiene el poder de despertar en las personas diferentes sentimientos, pudiendo así experimentar diferentes reacciones como por ejemplo alegría, tensión, melancolía, relajación... que es exactamente lo que estamos perseguiendo en la unidad didáctica, por lo que será ésta, la música, la que nos ayude en nuestra labor como docentes y les dé a los niños y niñas la capacidad de ser creativos, de socialización, de coordinación psicomotriz... y sobre todo la capacidad de ser felices.

5. METODOLOGÍA

Una vez finalizada la fundamentación teórica, hablaremos sobre la metodología que emplearemos durante esta unidad didáctica.

La metodología es la actuación del profesor en su manera de enseñar durante el desarrollo de las sesiones, es decir, la respuesta a cómo se enseña.

Para elegir la metodología más adecuada y aplicarla a esta unidad didáctica he tenido en cuenta diferentes factores, como el número de alumnos con los que trabajaremos en el aula, el grado de aprendizaje autónomo, conocimientos previos...

El método que se llevará a cabo durante la unidad didáctica será el *constructivista*.

Se trata de que los alumnos vayan construyendo los nuevos aprendizajes partiendo de los conocimientos previos sobre el tema que se va a trabajar. Esto supondrá, que serán los alumnos los principales responsables de su propio aprendizaje.

En este caso, la Danza Libre en la Expresión Corporal, buscaremos principalmente la improvisación, la creatividad, la introspección, la desinhibición...por lo que se dará pie al *descubrimiento guiado* y la *resolución de problemas* persiguiendo que los niños observen y operen por medio de la experimentación comprendiendo su propio “ser” incluyendo también *enseñanza recíproca* cuando los niños intercambiarán diferentes papeles y observan y pasan por los diferentes roles, y limitaremos la instrucción directa a explicar conceptos y ciertas pautas.

Ante esto, nuestra labor como docentes deberá centrarse en conducir a los niños y niñas a alcanzar los objetivos propuestos. En este caso el profesor no va a ser el que resuelva el proceso de aprendizaje hacia los nuevos conocimientos, sino que será simplemente el que facilite las pautas y las herramientas necesarias para que sean los alumnos quienes dirijan su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, independientemente de que la situación pueda resultar como un reto novedoso, tendrán que ser ellos mismos quienes con su cuerpo y sus emociones experimenten las nuevas sensaciones y con ello los nuevos conocimientos que pretendemos aportarles.

Hemos de intentar que los alumnos se impliquen en las sesiones, por lo que tenemos que investigar y encontrar los ambientes más favorables para despertar y activar en ellos una actitud creativa constante.

La independencia que adquirirán durante el modelo de enseñanza-aprendizaje, les hará ser conscientes de su evolución durante el desarrollo de las diferentes sesiones.

5.1. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Esta unidad didáctica a la que he llamado “A través tu yo”, está compuesta por cinco sesiones, estructuradas todas ellas de la misma manera: *momento de encuentro*, *momento de construcción del aprendizaje* y *el momento de despedida* de acuerdo con las aportaciones de Vaca y Varela (2008).

El *momento de encuentro* es en el que se crean una serie de rutinas que sirven de introducción a la clase y dejando a los alumnos en predisposición para el comienzo de las sesiones.

En este caso consistirá en cambio de atuendo en la llegada al gimnasio, reunión y saludo de grupo alrededor de la pizarra o bien en una escuadra del gimnasio, explicación sobre el contenido de la sesión, breve repaso de conocimientos previos y escribimos en el Cuaderno de Campo y finalmente tenemos tres minutos para escribir de nuevo en él sobre todo el proceso de las actividades.

A continuación realizaremos el momento de *construcción del aprendizaje*, el principal en el desarrollo de las sesiones.

Comienza por una fase de exploración que introduce al alumno en la sesión, sitúa al alumno en lo que se va a trabajar y seguidamente se realiza el desarrollo de las actividades programadas en la unidad didáctica, teniendo una duración máxima de diez minutos.

Para acabar, llevamos a cabo el *momento de despedida*, donde de la misma manera que en el momento de encuentro, realizamos unas rutinas para dar por acabadas las sesiones.

En este caso recogeremos el material y emplearemos cinco minutos para comentar las sensaciones que hemos tenido, reflexionar y plasmar en el Cuaderno de Campo cómo han vivido la sesión, rellenaremos también una ficha de evaluación anexa a él (consiste

en que valoren a través de emoticonos su trabajo en la sesión, y en el cuaderno, además de sus sensaciones, plasmen el porqué de esa evaluación) y la cerramos con la despedida.

Tiempo: esta unidad didáctica, recordamos, compuesta por cinco sesiones, será desarrollada durante las tres primeras semanas de la primera evaluación dirigida al segundo Ciclo de Educación Primaria. Decido que sea esta la estructura temporal, porque antes de continuar con posteriores unidades didácticas quiero que los alumnos adquieran conocimientos sobre sus propias capacidades, se liberen corporal, mental y socialmente y así lograr una mejor adaptación en las sucesivas sesiones.

Espacio: Será el gimnasio el lugar en el que desarrollaremos todas las sesiones, ya que nos proporciona el espacio necesario para tener la libertad de movernos y desplazarnos acorde a lo que tenemos previsto realizar en las sesiones y donde además encontramos y podemos distribuir todos los materiales que necesitamos para llevarlas a cabo.

5.2. UNIDAD DIDÁCTICA

Buscando poner en práctica el contenido teórico presentado hasta el momento, he desarrollado cinco sesiones en las que se muestran los objetivos, contenidos, materiales empleados, desarrollo y evaluación de las mismas trabajando la Danza Libre y la Expresión Corporal como base para el desarrollo del descubrimiento y aprendizaje de sus emociones y sensaciones, y a modo general, el autoconocimiento.

5.2.1 Título

“SIENDO...A TRAVÉS DE MI SER”

5.2.2. Temporalización

La Unidad Didáctica se llevará a cabo durante las tres primeras semanas de noviembre.

5.2.3. Justificación

De acuerdo con el actual BOCyL encontramos la referencia a este trabajo en el Bloque 5 “Actividades físicas artístico-expresivas” donde “se hallan incorporados los contenidos dirigidos a fomentar la comunicación y la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. El uso del espacio, las calidades del movimiento, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones”.

Son estos componentes los que nos van a ayudar a conseguir un buen desarrollo de las sesiones que queremos plantear, ya que todo ello nos guía hacia un trabajo de introspección, de creatividad y de expresión emocional, trabajando a su vez su noción corporal y desarrollando sus capacidades creativas, expresivas y de improvisación.

5.2.4. Objetivos

Atendiendo al 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 **objetivos generales** necesarios para contribuir al desarrollo íntegro del niño/a, que son:

- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo.
- Tomar conciencia de las posibilidades corporales de forma estática y en movimiento.
- Fomentar la iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Conocer, comprender y respetar las diferencias entre los/as compañeros/as
- Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas.
- Desarrollar la creatividad motriz.
- Fomentar la automotivación y la comunicación positiva con uno mismo y con los demás.
- Desarrollar el sentido del ritmo.
- Generar una mayor conciencia corporal.

- Potenciar las relaciones sociales, las habilidades comunicativas y el trabajo en equipo.
- Fomentar experiencias positivas mediante acciones motrices compartidas.
- Potenciar el dominio y el control corporal.
- Aceptar y respetar el propio cuerpo y el de los demás y, utilizar la educación física como medio para favorecer el desarrollo personal y social.
- Favorecer la desinhibición y el desbloqueo corporal.
- Desarrollar las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás.
- Fomentar experiencias positivas mediante acciones motrices compartidas.
- Valorar las propias cualidades personales y las de los demás.
- Tomar conciencia de nuestro cuerpo y de sus posibilidades de movimiento.
- Potenciar las relaciones sociales, la competencia social, los valores positivos de grupo y el trabajo en equipo.
- Permitir a los alumnos valorar el trabajo realizado mediante la utilización del refuerzo positivo.
- Conocer la relación entre el cuerpo, el movimiento y las emociones.
- Guiar a los alumnos hacia el autoconocimiento.
- Favorecer la gestión inteligente de las emociones.
- Favorecer la relajación global-segmentaria y la toma de conciencia de las propias sensaciones corporales.
- Favorecer un clima positivo de confianza dentro del grupo, basado en el respeto y la cooperación.
- Aprender y poner en práctica diferentes maneras de comunicarnos, expresarnos y relacionarnos.

Objetivos específicos:

- Adquirir confianza ante la expresión del propio cuerpo en diferentes situaciones.
- Conseguir un conocimiento del propio esquema corporal.
- Favorecer la toma de conciencia de las propias sensaciones corporales.
- Lograr un control sobre el propio cuerpo a través de la Expresión Corporal.

- Conocer las posibilidades de expresión de mi cuerpo ante las diferentes emociones.
- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Conocer la disposición de los elementos de mi cuerpo mediante las emociones.
- Experimentar la fluidez de mi cuerpo a través de los movimientos y sonidos.
- Comprender la importancia del respeto de la expresión corporal de los compañeros/as.
- Reconocer la importancia de comprender las emociones.
- Saber representar las emociones de una forma adecuada.
- Ampliar la capacidad de percepción corporal.
- Interiorizar las emociones y sentimientos y desarrollar la atención y concentración.
- Reconocer las posibilidades de mi cuerpo.

5.2.5. Contenidos

Utilizaremos los contenidos como medio que utiliza el alumnado para alcanzar los objetivos propuestos.

Contenidos generales del B.O.C.Y.L. (ORDEN EDU/519/2014):

- El trabajo individual y en grupo como forma de prestar atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- El esquema corporal y las partes del cuerpo en sí mismo.
- El trabajo de las diversas posibilidades sensoriales, como experimentación, exploración y discriminación de las emociones.
- La orientación espacial para manejar y el espacio de una forma adecuada.
- Las diversas formas de desplazamientos para elaborar movimientos creativos.
- El control y dominio del cuerpo en las diversas actuaciones.
- El descubrimiento de las posibilidades expresivas del cuerpo, para realizar movimientos creativos y sonidos novedosos.
- El cuerpo y movimiento como medio para exteriorizar las emociones.
- La Expresión corporal como disfrute del propio cuerpo.

Contenidos específicos:

- El respeto a los compañeros/as como medio para valorar su trabajo.
- La confianza como forma de representar lo que verdaderamente siento.
- La valoración del cuerpo cómo medio para expresar e interpretar.
- La voz cómo medio para representar sonidos.
- La participación activa y consciente en las actividades.
- La originalidad para crear composiciones, movimientos y sonidos novedosos.
- La imitación de objetos, sonidos para fomentar la creatividad y expresión corporal.
- El conocimiento de mi cuerpo para reconocer dónde se localizan las diferentes partes.
- El control de los movimientos para dotar a los movimientos de plasticidad.
- La adquisición de los conceptos de expresión corporal, emoción y creatividad.

5.2.6. Sesiones

Sesión 1: “Conociendo y transmitiendo mis emociones”

Contenidos:

- El reconocimiento de las emociones para conocer nuestros estados de ánimo en cada momento.
- La representación de las emociones para comprender cómo afectan a nuestro cuerpo, a nuestros sentimientos y a nuestras sensaciones.
- La originalidad, llevando a cabo formas de expresión personales.
- Las diferentes formas de expresión harán conscientes de su ser a los alumnos de forma indirecta e inconsciente.
- La creatividad como destreza a desarrollar para alcanzar diversas formas de energía y comunicación expresiva en cualquier momento.
- La desinhibición para permitir que el lenguaje corporal (gestos, movimientos, sonidos etc.) sea fluido e ilimitado.
- El cuerpo como vía para tomar conciencia de los intercambios más profundos, como emociones y los sentimientos
- El respeto y valoración hacia las representaciones de los compañeros/as.
- La orientación del espacio para mantener controlado al cuerpo en todo momento
- El control del tiempo para ajustar las producciones al tiempo propuesto por el docente

Espacio: Gimnasio

Material: Altavoces, portátil, balones de goma espuma, cuerdas aros, cintas.

Momento de encuentro

Realizamos el cambio de atuendo en la llegada al gimnasio y seguidamente reunimos a los alumnos y les explicamos en qué va a consistir la Unidad Didáctica sobre la que vamos a trabajar y cómo lo vamos a hacer. Les hablaremos sobre las emociones, los sentimientos, la importancia de desinhibirse, de ser creativo, de ser libres con los movimientos, de las sensaciones, la Danza, la música y las posibilidades que tenemos de expresarnos y finalmente preguntamos sobre sus conocimientos previos sobre el tema. Explicamos también el objetivo y el funcionamiento del Cuaderno de Campo, así que una vez hecho esto, comenzamos a escribir en él.

Construcción del aprendizaje

Actividad 1 (10´) “El balón de las emociones”: Nos distribuimos por todo el espacio en parejas, cada pareja con un balón de goma espuma. De fondo pondré diferentes estilos de música, y lo que harán los niños es, ir pasándose el balón en desplazamiento o de manera estática y entre los dos expresar con él las emociones que la música le está transmitiendo. Por ejemplo, si la música me transmite ira, boto el balón muy fuerte, o lo piso, lo golpeo...de lo contrario, si me transmite alegría salto con él, lo lanzo al aire...

- Variante: una vez trabajadas las emociones con la música haremos del balón un transmisor de las mismas. En este caso, se les dará una hoja con unas emociones y el que tiene el balón, transmitirá esa emoción al balón y el otro responderá a esa emoción también en él. Por ejemplo, si uno muestra enfado en el balón, el otro al recibirlo puede mostrar miedo, o tristeza. Si otro muestra ternura, el otro puede mostrar alegría, y así sucesivamente. Cada vez que uno recibe el balón responde a la emoción de su compañero y empieza otra diferente para transmitírsela.

Actividad 2 (10´) “Estatuas”: Los alumnos tendrán que bailar por el espacio expresándose con lo que la música les transmita. Cuando pare la música los niños deberán adoptar una posición estática donde transmitan la misma emoción que estaban transmitiendo en movimiento.

Actividad 3 (10´) “Libres”: En el círculo central encontraremos varios materiales, como cuerdas, aros, cintas y balones de goma espuma. De fondo sonará música, en la mayoría de ella será de percusión con diferentes ritmos y los alumnos se expresarán libremente pudiendo utilizar materiales o solo con el cuerpo y la voz.

Momento de despedida

Recogeremos el material y empleamos cinco minutos para comentar las sensaciones que hemos tenido, reflexionamos y plasmamos en el Cuaderno de Campo cómo hemos vivido la sesión y lo que nos ha aportado, y para acabar rellenamos la ficha de evaluación anexa.

Sesión 2: “¿Qué siente-s?”

Contenidos:

- El reconocimiento de las emociones para conocer nuestros estados de ánimo en cada momento.
- La representación de las emociones para comprender cómo afectan a nuestro cuerpo, a nuestros sentimientos y a nuestras sensaciones.
- La originalidad, llevando a cabo formas de expresión personales.
- Las diferentes formas de expresión harán conscientes de su ser a los alumnos de forma indirecta e inconsciente.
- La creatividad como destreza a desarrollar para alcanzar diversas formas de energía y comunicación expresiva en cualquier momento.
- La desinhibición para permitir que el lenguaje corporal (gestos, movimientos, sonidos etc.) sea fluido e ilimitado.
- El cuerpo como vía para tomar conciencia de los intercambios más profundos, como emociones y los sentimientos.
- El respeto y valoración hacia las representaciones de los compañeros/as.
- La orientación del espacio para mantener controlado al cuerpo en todo momento
- El control del tiempo para ajustar las producciones al tiempo propuesto por el docente.
- La empatía como trabajo y toma de conciencia afectiva hacia situaciones ajenas.

Espacio: Gimnasio

Material: Altavoces, portátil, colchonetas, picas, balones de goma espuma y aros.

Momento de encuentro

Realizamos el cambio de atuendo en la llegada al gimnasio, reunión y saludo de grupo, explicamos el contenido de la sesión, breve repaso de conocimientos sobre la sesión anterior y escribimos en el Cuaderno de Campo.

Momento de aprendizaje

Actividad 1 “En su piel”: Esta actividad será una actividad única donde los alumnos estarán divididos en dos grupos y el espacio dividido en dos escenarios (las dos mitades del gimnasio). En uno de ellos se va a tratar el bullying y en otro la vida de los animales en los zoológicos. A su vez, los dos grupos se dividirán en otros dos. En el caso del bullying, la mitad harán de víctimas y la otra mitad de acosadores, y en el zoo la mitad harán de animales encerrados y la otra mitad de visitantes. Antes de empezar, podrá una música triste, angustiante y de miedo para que los alumnos vayan centrándose en las emociones que sentirían estando en la piel de quien van a representar (la música acompaña durante toda la sesión). Tienen dos minutos para centrarse en la emoción que tienen que representar y luego han de exteriorizarla a través del movimiento, gestos y la voz. La norma es que no se pueden tocar entre los roles opuestos, los mensajes y las emociones “se lanzan al aire”. Cuando hayan acabado se cambian los roles, y después se cambian las emociones, haciendo escenificaciones de compañeros que se respetan y se divierten juntos y en el otro caso, donde los animales sean libres (las dos partes del escenario del zoo serán animales libres, ya no hay visitantes). En esta última parte la música será animada y con mucho ritmo, representando euforia, alegría, libertad...

Seguidamente los dos grupos iniciales cambian de lado para vivenciar los otros roles.

Antes de empezar, los alumnos podrán elegir diferentes materiales para acompañar su expresión, como colchonetas, picas, balones de goma espuma, aros...

Momento de despedida

Recogeremos el material y empleamos cinco minutos para comentar las sensaciones que hemos tenido, reflexionamos y plasmamos en el Cuaderno de Campo cómo hemos vivenciado la sesión y lo que nos ha aportado, y para acabar rellenamos la ficha de evaluación anexa.

Sesión 3: “Conectando”

Contenidos:

- El reconocimiento de las emociones para conocer nuestros estados de ánimo en cada momento.
- La representación de las emociones para comprender cómo afectan a nuestro cuerpo, a nuestros sentimientos y a nuestras sensaciones.
- La originalidad, llevando a cabo formas de expresión personales.
- Las diferentes formas de expresión harán conscientes de su ser a los alumnos de forma indirecta e inconsciente.
- La creatividad como destreza a desarrollar para alcanzar diversas formas de energía y comunicación expresiva en cualquier momento.
- La desinhibición para permitir que el lenguaje corporal (gestos, movimientos, sonidos etc.) sea fluido e ilimitado.
- El cuerpo como vía para tomar conciencia de los intercambios más profundos, como emociones y los sentimientos
- El respeto y valoración hacia las representaciones de los compañeros/as.
- La orientación del espacio para mantener controlado al cuerpo en todo momento
- El control del tiempo para ajustar las producciones al tiempo propuesto por el docente.

Espacio: Gimnasio

Material, Altavoces, portátil, antifaces, bongos, didgeridoo, caja china, maracas...

Momento de encuentro

Realizamos el cambio de atuendo en la llegada al gimnasio, reunión y saludo de grupo, explicamos el contenido de la sesión, breve repaso de conocimientos sobre las sesiones anteriores y escribimos en el Cuaderno de Campo.

Construcción del aprendizaje

Actividad 1 (10'): “Vamos por partes”: en esta actividad los alumnos estarán distribuidos por todo el espacio en posición tendido supino con un antifaz puesto y sin que puedan tocarse unos con otros. De fondo habrá música tranquila y de abajo a arriba vamos a ir despertando y sintiendo cada músculo y cada articulación mientras mantenemos una respiración relajada y profunda.

Actividad 2 (15') "La energía recorre mi cuerpo": La actividad comienza con una música suave donde los alumnos irán expresándose acorde al ritmo y a la intensidad de esta. Poco a poco irá mezclando la música incrementando ese ritmo e intensidad para que los alumnos de manera progresiva vayan desinhibiéndose y soltando su cuerpo. Mientras las canciones suenan yo las acompañaré con diferentes instrumentos, cada cual, corresponderá a la energía de partes concretas del cuerpo en las que incidiremos el movimiento. Ejemplo: Didgeridoo-elección libre, bongos-piernas, caja china-cadera, maracas-brazos...

Actividad 3 (5') "Hacia mí": En continuación a la actividad anterior se volverá a modificar de nuevo la música hasta llegar a una canción totalmente suave y relajada donde los niños tienen que acabar tumbados con los ojos cerrados donde acabe en un silencio absoluto. En este momento, les acompañamos a descubrir cómo se sienten en ese momento y que sin moverse, sean conscientes de todas las partes del cuerpo con las que se han expresado durante la sesión.

Momento de despedida

Recogeremos el material y empleamos cinco minutos para comentar las sensaciones que hemos tenido, reflexionamos y plasmamos en el Cuaderno de Campo cómo hemos vivido la sesión y lo que nos ha aportado, y para acabar rellenamos la ficha de evaluación anexa.

Sesión 4 "Entre ritmo y emociones"

Contenidos:

- El reconocimiento de las emociones para conocer nuestros estados de ánimo en cada momento.
- La representación de las emociones para comprender cómo afectan a nuestro cuerpo, a nuestros sentimientos y a nuestras sensaciones.
- La originalidad, llevando a cabo formas de expresión personales.
- Las diferentes formas de expresión harán conscientes de su ser a los alumnos de forma indirecta e inconsciente.
- La creatividad como destreza a desarrollar para alcanzar diversas formas de energía y comunicación expresiva en cualquier momento.

- La desinhibición para permitir que el lenguaje corporal (gestos, movimientos, sonidos etc.) sea fluido e ilimitado.
- El respeto y valoración hacia las representaciones de los compañeros/as.
- La orientación del espacio para mantener controlado al cuerpo en todo momento
- El control del tiempo para ajustar las producciones al tiempo propuesto por el docente.

Espacio: Gimnasio

Material: Portátil, altavoces, timbales, bongos, cascabeles, claves, maracas, carteles de emociones, colchonetas.

Momento de encuentro

Realizamos el cambio de atuendo en la llegada al gimnasio, reunión y saludo de grupo, explicamos el contenido de la sesión, breve repaso de conocimientos sobre las sesiones anteriores y escribimos en el Cuaderno de Campo.

Construcción del aprendizaje

Actividad 1 (5´) “Corriente de emociones”: Dividimos la clase en dos grupos. Cada grupo hace un círculo y dentro de ellos, uno empieza a expresar una emoción (hemos de motivar a los alumnos para que la emoción no solo sea expresada con el cuerpo, sino también con los sonidos), y mientras la está expresando en el momento en el que toca al compañero que esté a su lado este continúa expresando a su manera esa emoción.

Actividad 2 (10´) “Los timbales creativos”: Tocaré los timbales con diferentes ritmos e intensidades y los alumnos tendrán que imaginar y expresarse cómo ante las diferentes situaciones propuestas. Por ejemplo como si: el suelo fuera de lava, somos monos que vamos de árbol en árbol, somos tortugas, somos caracoles, somos tigres furiosos, somos agua, somos viento...

- Variante: Dividimos a la clase en dos grupos. En cada grupo habrá un alumno que elija un instrumento (timbales, bongos, cascabeles, maracas, claves...), y marcará su propio ritmo e intensidad mientras indica a su grupo lo que tienen que representar. Todos harán ambos roles (en este caso la actividad se alargaría más de 10 minutos.

Actividad 3 (15') "La ciudad de las emociones": Haremos del gimnasio una ciudad. Los edificios serán colchonetas en el suelo, y los espacios entre colchonetas serán las calles. De fondo pondré música variada y muy movida que ayude a los alumnos a desinhibirse y a ser creativos utilizando todo su cuerpo y sus voces. Mientras la música suena los niños y niñas recorrerán libremente a su ritmo las calles de la ciudad. Cuando pare la música, tendrán que meterse en los edificios (máximo dos alumnos por colchoneta), donde habrá un cartel con una emoción diferente en cada una de ellas y tendrán que expresarlas durante un minuto y después continuará la música y saldrán de nuevo a las calles. Antes de acabar la actividad todos los alumnos tendrán que haber entrado en todos los edificios para haber vivenciado todas las emociones. Poco a poco según va finalizando la actividad se va cambiando la selección de canciones a unas más suaves y relajantes hasta acabar todos en el suelo con los ojos cerrados y en completo silencio donde se hagan conscientes de todo lo que ha experimentado su cuerpo y su mente durante la sesión y de cómo se sienten en ese mismo instante.

Momento de despedida

Recogeremos el material y empleamos cinco minutos para comentar las sensaciones que hemos tenido, reflexionamos y plasmamos en el Cuaderno de Campo cómo hemos vivenciado la sesión y lo que nos ha aportado, y para acabar rellenamos la ficha de evaluación anexa.

Sesión 5 “Liberando emociones”

Contenidos:

- El reconocimiento de las emociones para conocer nuestros estados de ánimo en cada momento.
- La representación de las emociones para comprender cómo afectan a nuestro cuerpo, a nuestros sentimientos y a nuestras sensaciones.
- La originalidad, llevando a cabo formas de expresión personales.
- Las diferentes formas de expresión harán conscientes de su ser a los alumnos de forma indirecta e inconsciente.
- La creatividad como destreza a desarrollar para alcanzar diversas formas de energía y comunicación expresiva en cualquier momento.
- La desinhibición para permitir que el lenguaje corporal (gestos, movimientos, sonidos etc.) sea fluido e ilimitado.
- El cuerpo como vía para tomar conciencia de los intercambios más profundos, como emociones y los sentimientos
- El respeto y valoración hacia las representaciones de los compañeros/as.
- La orientación del espacio para mantener controlado al cuerpo en todo momento
- El control del tiempo para ajustar las producciones al tiempo propuesto por el docente

Espacio: Gimnasio

Material: Altavoces, portátil, lista de emociones

Momento de encuentro

Realizamos el cambio de atuendo en la llegada al gimnasio, reunión y saludo de grupo, explicamos el contenido de la sesión, breve repaso de conocimientos sobre las sesiones anteriores y escribimos en el Cuaderno de Campo. Esta vez comentamos con los alumnos que es la última sesión de la Unidad Didáctica por lo que pediremos que profundicen más en lo que vayan a transmitir en él.

Construcción del aprendizaje

Actividad 1 (10') “¿Cómo me siento?”: Comenzaremos agrupados en parejas. Cada pareja tendrá una lista de emociones que tendrá que expresar para que su compañero adivine cual es la emoción que está expresando. Cada emoción tiene que ser representada

desde tres posiciones diferentes, comenzando tumbados desde el suelo, seguidamente agachados y finalizando de pie.

Actividad 2 (10´) “Te reto”: Cambiamos las parejas de la actividad anterior y esta vez sonarán diferentes tipos de música, desde música suave a la más movida, y de la pareja, cada uno tendrá 30 segundos para ir expresando el incremento del ritmo y la intensidad de la música. Cada alumno en base a la manera de expresarse que tiene su compañero tendrá que determinar si lo ha hecho mejor o no tan bien como su compañero, y por qué, y sobre la marcha intentar mejorar.

Variantes:

- Hacerlo con las dos mitades de la clase, enfrentando un grupo frente a otro utilizando cada uno una mitad del gimnasio.
- Hacerlo en grupos de 4-5 personas, enfrentándose dos y que el resto haga de jueces indicando por qué uno lo ha hecho mejor que otro y aconsejando cómo podrían hacerlo mejor e ir cambiando los roles.

Actividad 3 (10´) “Liberando mis emociones”: Comenzamos con una música de ritmos suaves donde guiamos a los alumnos haciéndoles conscientes del movimiento de las diferentes partes de su cuerpo. Una vez centrados en su cuerpo y sus sensaciones se va modificando la música hasta llegar progresivamente a canciones de música tribal donde los alumnos serán totalmente libres con sus movimientos y sus voces, sacando al exterior todo lo que la música y su estado emocional les transmiten.

Momento de despedida

Recogeremos el material y empleamos cinco minutos para comentar las sensaciones que hemos tenido, reflexionamos y plasmamos en el Cuaderno de Campo cómo hemos vivido la sesión y lo que nos ha aportado, y rellenamos la ficha de evaluación anexa. Para acabar, nos aplaudimos entre todos y nos damos un abrazo de grupo, y damos la enhorabuena a los niños y niñas por haber trabajado sobre sus emociones y expresarlas hacia ellos mismos y por compartirlas con los demás, por haber conocido su propio ser, por haber sido felices...por haber sido libres.

5.2.7 Evaluación

En este apartado presento la manera de dar a conocer por ambas partes, la discente y docente, la evolución conseguida a lo largo de la unidad didáctica.

Para ello, se realizará una observación directa y se llevará a cabo una evaluación continua. Gracias a las observaciones, podremos considerar si las actividades que se han planteado sirven para la adquisición de los nuevos conocimientos al alumnado y para cumplir los objetivos establecidos.

Para verificar que los objetivos previstos se han llevado a cabo, realizaremos una tabla de evaluación al acabar cada sesión. La evaluación tendrá dos vertientes, por un lado, se evaluará a los alumnos con una tabla en la que encontraremos varios ítems valorados con un rango del 1 al 5, siendo 1 la nota más baja y 5 la más alta (ANEXO 1). Por otro lado, serán ellos mismos quienes se evalúen en una ficha que añadiremos al Cuaderno de Campo donde hay otra serie de ítems que contienen las partes más importantes sobre las que tienen que tomar conciencia. Esta ficha se valorará con diferentes emoticonos con una progresión de expresiones desde el desagrado hasta la cara más feliz mostrando cómo de satisfechos han estado con su trabajo durante las sesiones y añadiendo de forma escrita en su cuaderno sus sensaciones y el porqué de su elección en las propias valoraciones (ANEXO 2).

6. CONCLUSIONES

En este apartado aparecen las reflexiones realizadas sobre todo el contenido desarrollado hasta el momento.

- Con el Trabajo de Fin de Grado he podido trabajar y poner en práctica muchos de los conocimientos adquiridos en la Universidad.
- La práctica de la Danza Libre hace que valoremos de una manera más positiva nuestra imagen corporal, aumentando así nuestros niveles del concepto sobre la propia apariencia física.
- El proceso de investigación que he realizado durante este trabajo me ha ayudado a potenciar mi grado de autonomía e iniciativa personal, haciéndome a su vez, consciente de la transcendencia que puede alcanzar la Expresión Corporal durante la Educación Primaria.
- La Danza Libre en la Expresión Corporal puede suponer una forma muy destacable de hacer que los alumnos construyan su propio proceso de autoconocimiento, gracias a la autonomía y libertad que tienen los niños y niñas para descubrir a través de su cuerpo, el tiempo y el espacio.
- Gracias a la Expresión Corporal los alumnos pueden expresar una progresión en la percepción y evaluación de las propias habilidades motrices permitiendo un incremento del auto-concepto de habilidad física.
- Poner en práctica las emociones en la Educación Física resulta de gran importancia ante la influencia que ejerce sobre el comportamiento y la expresión en las personas, ya que las emociones contienen la información que nos ayuda a guiarnos hacia el autoconocimiento y a conocer a los demás teniendo como objetivo buscar el bienestar físico y mental.
- La Expresión Corporal se origina en las competencias comunicativas, en las conductas gestuales espontáneas de cualquier individuo por lo que resulta de gran interés para el ámbito social. Todo ello hace que se formen personas con una capacidad especial para afrontar la vida cotidiana, evolucionando las relaciones personales, tanto uno mismo como con el resto de personas y el entorno.

- La Expresión Corporal en Educación Física hace que los alumnos afirmen su personalidad, adquieran conocimientos del cuerpo y logren de forma progresiva mayor confianza y seguridad en sí mismos.
- La Danza Libre en la Expresión Corporal permite que se potencie la capacidad de percibir los propios estados emocionales y gestionarlos de forma inteligente.
- Hemos de entender la Expresión Corporal como algo natural e innato con nuestra persona, siendo el primer instrumento de expresión con el que nos comunicamos desde que nacemos.
- La Danza presenta el potencial de producirnos efectos positivos en la autoestima, en las diferentes capacidades físicas, emocionales y sociales que la conforman, sin olvidarnos a su vez, de la capacidad de ser felices.
- La Danza Libre en la Expresión Corporal nos permite conocernos de forma realista tanto física como emocionalmente, aceptarnos de forma incondicional, expresar en libertad nuestra esencia y nuestra individualidad de una manera pura, relacionarnos de forma más positiva con los demás, así como liberarnos de nuestras tensiones físicas y emocionales, potenciando de esta forma nuestra salud física, psíquica y emocional.

7. LINEAS FUTURAS DE TRABAJO QUE GENERA ESTA RESPUESTA

Este trabajo puede servir de inspiración y motivación, no solo, o no necesariamente, para desarrollar otros Trabajo Fin de Grado, sino para que se apliquen este tipo de técnicas en las aulas y deleiten a los alumnos con este tipo de sesiones, y también que para cualquier persona a la que pueda llegar a sus manos se vea incitado a comprobar cómo es estar en conexión con el propio cuerpo y mente, el autoconocimiento, la introspección...

Por otro lado también se podría adaptar para el resto de ciclos de Educación Primaria, y que así los alumnos de las distintas edades tengan la posibilidad de obtener todos los beneficios que estas prácticas conllevan durante el desarrollo de la etapa escolar.

Por su parte, se podrían plantear e incluir más actividades con el objetivo final de conocer el propio cuerpo y la introspección trabajando a través de la Danza Libre, la Expresión Corporal y las emociones.

Finalmente, también lo podríamos enfocar hacia otros ámbitos de la Expresión Corporal poniendo como objetivo abarcar mayor temática para su desarrollo.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Abardía Colás, F. (2015). *Expresión y Comunicación Corporal*. Grado de Primaria, Universidad de Educación de Palencia (Universidad de Valladolid (2015-2016). Apuntes Inéditos.
- Abardía, Colas, F. (2014). *Pedagogía Corporal Mediática*. La Mettasession como recurso para una Expresión Corporal consciente. Palencia, Re-Quality SL.
- Abardía, Colas, F. y Medina, Sánchez, D. (1997). *Educación Física de Base. Manual didáctico*. Palencia, ASOCIACIÓN CULTURAL CUERPO, EDUCACIÓN Y MOTRICIDAD
- Antolín, Gimeno, L. (2013). *Expresión Corporal. Fundamentos motrices*. Valencia, Universitat de Valencia. Servei de Publicacions.
- Arte, A. (2008). La expresión corporal-danza, según Patricia Stokoe. *Educadores y Arte*. Recuperado el 6 de julio de 2015, de <http://educadoresyarte.blogspot.com.es/2008/08/la-expresion-corporal-danza-segun.html>
- Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la Expresión Corporal*. Ámbito pedagógico. Granada, Grupo Editorial Universitario
- Barriopedro, Moro, M^a I. y Ruano, Arriagada, K. (2012). *La influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones*. Un estudio experimental. Madrid, Editorial Académica Española.
- Berge, Y. (1985). *Vivir tu cuerpo*. Para una pedagogía del movimiento. París: NARCEA S.A
- Berge, Y. (2000). *Danza la vida. El movimiento natural una autoeducación holística*. Madrid, Narcea, pp. 153-154.
- Berge. Y. (1979). *Vivir tu cuerpo*. Para una pedagogía del movimiento. Madrid, NARCEA, S.A. de Ediciones.
- Bisquerra, R. (2000), *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona, Ed. Paidós.
- Bolaños, G. (2006). *Educación por medio del movimiento y Expresión Corporal*. Universidad Estatal a distancia: Costa Rica.

- Bores, Calle, N. y García, Monge, A. (2006). *La expresión corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica*. Universidad de Educación de Palencia (Universidad de Valladolid).
- Calvo, A. (1998). *Expresión Corporal, Danza y Educación Física. Fundamentación de los contenidos en Educación Física Escolar*. (204-208) Sevilla: COPY-REX, S.L
- Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona, INDE
- Castañer, M. (2001). La importancia de la técnica corporal. *El potencial creativo de la danza y la expresión corporal*. (15-17). Santiago de Compostela: Creación Integral. S.L
- Castañer, M. y Camerino, O. (2004). *Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas*. Madrid, Biblioteca Nueva.
- Contreras, O. (1998), *Didáctica de la Educación Física*. Un enfoque Constructivista. Barcelona, Ed. INDE.
- Fernández, Abascal, E.G. y Martín, M.D. (1995). Psicología de la Motivación y Emoción. En E. G. Fernández, Abascal, (Coord.), *Manual de Motivación y Emoción* (pp.22-55). Madrid, Centro de Estudios Ramón Arces.
- García, A. y Bores, N. (2004), La Expresión Corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica. En *Revista el Patio*, nº1 pp. 40-60. Facultad de Educación de Palencia (Universidad de Valladolid).
https://www.researchgate.net/publication/235958149_LA_EXPRESIN_CORPORAL_EN_LA_EDUCACION_FISICA_OBLIGATORIA_IDEAS_PARA_ORGANIZAR_EL CONTENIDO_Y_LA_PRACTICA
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- Gómez, I. (2009). La motricidad como medio de expresión y conocimiento. *Innovación y experiencias educativas. Revista digital*.24
- Knapp, M.L. (1982). *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- LE Boulch, J. (1969), *Educación por el movimiento*. Madrid, Ed. Paidós.
- Le Boulch, J. (1976). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Buenos Aires, Paidós.

- Learreta Ramos, B. y Sierra Zamorano, M.A. (2003). *La música como recurso didáctico en Educación Física*. Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. N°6
- Learreta Ramos, B., Sierra Zamorano, M.A., y Ruano Arriagada, K. (2005). *Los contenidos de expresión Corporal* Barcelona: INDE publicaciones.
- LOMCE (2014) Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa, 2014. REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero.(BOE, 1-05-2014)
- Martín, Bravo, C. y Navarro, Guzmán, J.I. (2009). “Desarrollo emocional y social”. En: De caso, A. M. Díez, C.García, J-N. Marbán, J.M Y Robledo, P., *Psicología del desarrollo para docentes*, pp. 117-118. Madrid, Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.)
- Montálvez, M. y Zea, Mª.J. (1998). *Expresión Corporal. Propuestas para la acción*. Málaga: Imprenta montes.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. Barcelona, Humanitas
- Motos, T. (1986). *Juegos y experiencias de expresión corporal*. Barcelona, Humanitas
- Motos, T. (2003), *Cerebro emocional, educación emocional y expresión corporal*, en Sánchez, G., Taberner, B., Corterón, F.J., Llanos, C. y Learreta, B. (Cord), Actas I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Universidad Europea de Madrid. Salamanca, Amarú Ediciones.
- ORDEN ECI73857/2007, de 27 de diciembre, en la que se establecen los requisitos para la adquisición de los títulos universitarios oficiales, los cuales habilitan para ejercer la profesión de Maestro en Educación Primaria (BOE 29 DIC´07)
- Ortiz, M.M. (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada, Grupo Editorial Universitario.
- Romero, C. (2000). *Las capacidades perceptivo motoras y su desarrollo. Lateralidad*. En Ortiz, M.M, *Comunicación y lenguaje corporal: bases y fundamentos aplicados al ámbito educativo*. Granada, S.A.L. Proyecto Sur De Ediciones.
- -Santos, F. y Cañal, M.C. (2001) *Música, danza y Expresión Corporal en Educación Infantil y primaria*. .Junta de andalucía. Consejería de educación y ciencia.

- Vaca, Escribano, M. y Varela, Ferreras, M^a.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Barcelona, GRAÓ.

ANEXOS

ANEXO 1: FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROCESO

ALUMNO/A					
Demuestra dominio y control corporal					
Es espontáneo/a, original y creativo/a					
Presenta coordinación y ritmo					
Emplea correctamente el espacio y tiempo					
Muestra desinhibición y desbloqueo corporal					
Utiliza los recursos expresivos del cuerpo (mirada, gesto, postura) y la voz					
Existe relación entre los gestos, movimientos y voz con las emociones que se pretenden expresar					
Experimenta con las diferentes posibilidades de expresión que le ofrece su cuerpo					
Siente curiosidad e interés en el aprendizaje					
Demuestra conciencia y dominio corporal					
Pone en práctica diferentes formas de expresión y comunicación					

Se muestra motivado/a en las diferentes actividades					
Presenta iniciativa para crear diferentes formas de expresión					
Demuestra autoconocimiento corporal y emocional ante las diferentes expresiones estáticas y en movimiento					
Se muestra interesado/a y participativo/a en las actividades grupales					
Presenta capacidad para percibir sus propios estados emocionales y los de los demás					
Su actitud ante las diferentes propuestas favorece a la motivación del grupo					

ANEXO 2: FICHA DE EVALUACIÓN POR PARTE DEL ALUMNADO

ALUMNO/A



Disfruto con las actividades planteadas				
Intento expresarme con nuevos gestos, movimientos y sonidos				
Soy creativo/a con mi cuerpo y con los materiales con los que me puedo expresar				
Soy consciente de las diferentes partes de mi cuerpo cuando me estoy expresando				
Soy consciente de mis emociones y de las emociones de mis compañeros				
Soy capaz de expresar todas las emociones				
Soy capaz de expresar todos los tipos de música y sus diferentes ritmos				
Respeto, aprendo y me siento a gusto con mis compañeros				
Me siento feliz				
Me siento libre				

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por su ejemplo, por sus consejos, por su apoyo incondicional, por las normas y libertades que me han dado y hoy me hacen ser quien soy, una persona que logra alcanzar cada una de sus metas, una persona preparada para la vida, una persona feliz.

Al Dr. Francisco Abardía Colás, por darme a conocer el mundo de la Expresión Corporal de una manera tan trascendental, por su notable vocación e ilusión que hace que hayamos sacado lo mejor de nosotros mismos y también, por guiarnos para alcanzar el autoconocimiento tan importante en nuestras vidas. Como docente, espero transmitir siempre ese entusiasmo a mis alumnos y a cualquier persona que requiera de mis conocimientos.

Gracias.

*“La vida sólo se aprecia
en el instante, la vida se
siente y se baila, dando la
más pura armonía de las músicas que emergen de
los más exquisitos y
bellos sentires; ahí es
donde la vida se expresa,
en las mágicas danzas
desde donde el fuego se
expande, llenando el
entorno con su mágico calor...”*

Alfredo Amaya