



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**“Las emociones y la Expresión Corporal en la Educación Física a través de la música y la danza libre en tercero y cuarto de Educación Primaria”.**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

**AUTOR: NOELIA GARCÍA ROJO**

**TUTOR: FRANCISCO ABARDIA COLÁS**

**PALENCIA, Junio/Julio 2018**

## RESUMEN

Este proyecto pretende evidenciar la importancia de la Danza y la música en la Expresión Corporal y su influencia sobre el conocimiento del propio cuerpo y las emociones. Este trabajo de conocimiento personal se llevará a cabo a través de una Unidad Didáctica que propone cinco sesiones en las que se trabajarán las emociones a través de la Danza Libre y la Música.

La propuesta didáctica de este trabajo está dirigida al alumnado de Educación Física de tercero y cuarto de Primaria.

**Palabras Clave:** Educación Física, Expresión Corporal, Danza Libre, Música, Emociones, Sentimientos, Sensaciones y Movimiento.

## ABSTRACT

This project aims to demonstrate the importance of dance and music in the body expression and its influence on the knowledge of the own body and emotions. This work of personal knowledge will be carried out through an educational unit that proposes five sessions that will work the emotions through dance and music.

The didactic proposal of this work is directed at students of Physical Education in the third and fourth of Primary School.

**Key Boards:** Physical education, Corporal Expression, Free Dance, Music, Emotions, Sensations, Feelings and Movements.

# ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
0.- INTRODUCCIÓN .....	4
1.- OBJETIVOS.....	5
2.- JUSTIFICACIÓN .....	6
3.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	8
3.1.-LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	9
3.1.1.- Nos acercamos a la definición de Expresión Corporal .....	10
3.2.- LOS ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL: CUERPO Y EMOCIONES .....	12
3.2.1.- Cuerpo.....	12
3.2.2.- Emociones .....	16
3.3.- DANZA LIBRE Y MÚSICA .....	18
3.3.1.- Danza Libre.....	19
3.3.2.-Música .....	21
4.- PROPUESTA DIDÁCTICA .....	23
4.1- TÍTULO.....	23
4.2- TEMPORALIZACIÓN .....	23
4.3- JUSTIFICACIÓN .....	23
4.4.- METODOLOGÍA .....	24
4.5.- OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS .....	26
4.6.- CONTENIDOS GENERALES Y ESPECÍFICOS .....	28
4.7.- EVALUACIÓN .....	29
4.8.- SESIONES .....	30
Sesión 1: Qué siento.....	31
Sesión 2: Amistad, Cariño y Compañerismo .....	33
Sesión 3: Satisfacción, Felicidad y Compartir .....	35
Sesión 4: Alegría, Entusiasmo y Celebración.....	37
Sesión 5: Nos expresamos.....	40
6.- CONCLUSIONES .....	43
7.- POSIBLES LÍNEAS DE TRABAJO QUE GENERA ESTA PROPUESTA .....	45
8.- BIBLIOGRAFÍA.....	46

8.1.-Referencias musicales.....	49
9.- ANEXOS .....	51
ANEXO I .....	51
ANEXO II .....	53
ANEXO III .....	54

# 0.- INTRODUCCIÓN

El presente documento es un Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria en la mención de Educación Física, regido por el Currículo oficial vigente, realizado con la finalidad de dar fin a dicha etapa universitaria sujeto a la ley LOMCE (*REAL DECRETO/26/2016, de 21 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 pretende profundizar en las posibilidades que nuestro propio cuerpo nos ofrece para alcanzar un mayor autoconocimiento emocional, y gracias a este, conseguir capacitar al alumnado para reconocer sus propias emociones y sentimientos además de aprender a interpretar las de los demás por medio de la Expresión Corporal, principalmente a través de la Música y la Danza Libre.

Una de los objetivos de este trabajo, es evidenciar la importancia de la Danza Libre en la Expresión Corporal, cuál es su influencia, y como ayuda al alumnado a tener un mayor conocimiento del propio cuerpo y tener más consciencia de él.

Comenzaré el trabajo exponiendo los “Objetivos” que pretendo conseguir con él y que sirven de guía para poder desarrollar el trabajo. Después continuaré con la explicación y “Justificación” del porqué de la elección del tema de este TFG.

A continuación seguiré con la “Fundamentación Teórica” que va a ser sobre lo que se sostenga todo el trabajo, es la teoría, los datos, documentos que he recopilado y en los que me he basado (citados en la “Bibliografía”), y los contenidos sobre los que he basado la aplicación didáctica (descrita en el apartado de “Propuesta Didáctica”).

Después de la Fundamentación expongo la “Metodología” sobre la cuál trabajaré la “Propuesta Didáctica” que expongo en el siguiente punto.

El trabajo finaliza con un apartado en el que reflexiono sobre los objetivos del trabajo, y las “Conclusiones” que he sacado sobre la elaboración. Y por último aparecen las “Líneas futuras del trabajo” que podría tomar el presente trabajo. Y para acabar las “Referencia Bibliográficas” en las que he basado todo el trabajo.

# 1.- OBJETIVOS

Los objetivos que pretendo conseguir con este trabajo son:

- Dar cumplimiento al Real Decreto 26/2016, del 21 de Julio, sobre todo en relación al Real Decreto 126/2014, del 28 de Febrero, por el cual se regula la finalización de Grado en Educación Primaria, y más en este caso, con la Mención de Educación Física.
- Diseñar procesos de enseñanza sobre Danza Libre como contenido de la Expresión Corporal en Educación Física.
- Comprobar la importancia de la Expresión Corporal como contenido en el área de Educación Física.
- Profundizar sobre la relación de la Danza Libre y la Expresión Corporal a través de la comunicación de las emociones.
- 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.
- Destacar la importancia de dar respuesta a las necesidades expresivas del niño.

## 2.- JUSTIFICACIÓN

Lo que me llevó a escoger este tema sobre la Expresión Corporal y de emociones a través de la danza libre y el movimiento fueron mis propias inquietudes por el comportamiento cambiante que yo observaba en mis ocupaciones laborales, relacionadas con la música y el movimiento. También lo elegí por la curiosidad que genera en mi el tratamiento del cuerpo mediante la Expresión Corporal en el ámbito escolar, y su importancia en nuestras vidas cotidianas tanto en la comunicación y como en la expresión.

El cuerpo tiene un gran peso en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y como tal, tiene importancia la expresión de lo que sentimos y cómo lo hacemos. Podemos ver todo tipo de situaciones escolares en las que el cuerpo es parte esencial y necesaria para crear conocimientos o asentarlos. Como maestros debemos fomentar este tipo de actitudes corpóreas que consigan estímulos positivos hacia una disciplina que trabaje sus mundos interiores y su espontaneidad expresiva.

Para Marta Castañer (2002) la Expresión Corporal junto con la danza transmite cantidad de mensajes cargados de ideas, emociones y sentimientos denominándolo “lenguaje del silencio” (Castañer, Pujade-Renaud, 1974), por ello, el tratamiento de la danza en la Expresión Corporal del área de Educación Física y en edades en las que tienen que aprender a expresarse, es tan importante, para poder conocer las emociones propias, conseguir un autoconocimiento y una mejora en las habilidades de empatía, pudiendo descifrar de manera más fácil lo que piensan y sienten los demás. Además de conseguir un mayor conocimiento de las respuestas de nuestro cuerpo, su movimiento y las capacidades de expresión propias de cada uno.

A través del cuerpo, de sus movimientos y la Expresión Corporal enseñamos al mundo lo que somos. Nuestro “Alfabeto corporal” define cómo son nuestros movimientos y lo que representan y es tan interesante conocer el nuestro propio, cómo el de nuestro alumnado, ya que si conocemos sus maneras de actuar podemos saber cómo se sienten o lo que demandan. Una de las maneras de aprender y conocer el alfabeto es mediante la danza y los movimientos que se realizan en el área de educación Física. A la vez que el docente aprende a entender a sus alumnos y alumnas debe fomentar el conocimiento de

sus posibilidades, a través de la expresión y el movimiento y poder llegar a aprendizajes significativos que ayuden a su desarrollo y propiocepción.

Una herramienta para poder trabajar de manera adecuada dicho tema es la danza, trabajándola en todos sus aspectos tiene una gran importancia en la etapa que trabajaré. La danza influye en el conocimiento y dominio del propio cuerpo, la postura, la orientación espacial, el ritmo, la coordinación de movimientos y equilibrio entre otros aspectos. La danza es una forma de acercarnos a nuestro entorno más próximo, que en este caso en el aula es el de nuestros compañeros/as, y mantener una comunicación fluida entre ellos/as. La danza va muy ligada a la música, puesto que la última tiene una gran influencia sobre la danza, y juntas ayudan a expresar lo que pensamos y sentimos, vivenciándolo corporalmente.

En nuestra vida cotidiana nos acompaña en gran parte la música, de la cual nos aprovechamos para canalizar nuestro estado emocional. La música nos trae recuerdos, nos recuerda a determinadas personas, nos hace reflexionar sobre infinidad de temas, y nos hace cambiar de estado de ánimo.

Para la elaboración de este proyecto he tenido como referencia el *Real Decreto 26/2016, de 21 de Julio*, por el que se encuentra regulado el Trabajo de Fin de Grado (TFG), establece “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”.

### **3.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Me parece importante empezar definiendo qué es la Expresión Corporal para abrir este apartado de fundamentación teórica, el principal componente de este trabajo es la Expresión Corporal de las emociones a través de la Música y la Danza Libre por lo que iré intentando relacionar, describir y definir cada uno de los conceptos que vamos a tratar en la posterior unidad didáctica.

La Expresión Corporal es un aprendizaje innato e imprescindible para expresar los sentimientos y las emociones de cada uno. Una forma de aprender cómo expresarnos es por medio de la Danza Libre y la Música.

Dentro de este punto tendremos varios apartados en los que desgranaremos los conceptos en sub-apartados para poder comprender el contenido de este trabajo y cuál es su función dentro de la Educación Física escolar y el proceso de enseñanza-aprendizaje. Primero comenzaré definiendo Expresión Corporal, ya que es la base sobre la que se sustentan los temas de este proyecto. Como segundo apartado trataremos dos de los elementos de la Expresión Corporal, cuerpo y emociones, que son dos de los ejes sobre los que gira el trabajo, el cuerpo como medio de expresión a través de la danza y la música, y las emociones como producto del movimiento y la influencia que tienen la danza y la música en las personas. Después hablaremos sobre la importancia que tiene la Danza Libre y la Música y como podemos utilizarlas en los contenidos de Expresión Corporal, además de la influencia que tienen sobre el autoconocimiento, la expresión de ideas, sentimientos y emociones.

### 3.1.-LA EXPRESIÓN CORPORAL

Primero comenzaremos dando significado a los conceptos que aparecen dentro de la Expresión Corporal según la Real Academia de la Lengua (RAE):

- *Expresión*: “Especificación, declaración de algo para darlo a entender”, “Efecto de expresar algo sin palabras”, “Vivencia y propiedad con la que se manifiestan los afectos en las artes y en la declamación, ejecución o realización de las obras artísticas”, “Aquello que en un enunciado lingüístico manifiesta los sentimientos del hablante”.
- *Expresivo*: “Dicho de una persona: que manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa”, “Dicho de cualquier manifestación mímica, oral, musical o plástica: que muestra con viveza los sentimientos de la persona que se manifiesta por aquellos medios”.
- *Corporal*: “Perteneiente o relativo al cuerpo, especialmente al humano”.
- *Cuerpo*: “Aquello que tiene extensión limitada, perceptible por los sentidos”, “Conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo”.

De estas definiciones no podemos sacar en claro muy bien qué es realmente la Expresión Corporal, pero podemos ver que nos expresamos por diferentes tipos de capacidades y que una de las maneras de expresarnos es corporalmente, por medio de expresiones, movimientos y gestos que den a entender a nosotros mismos y al resto del mundo que nos rodea lo que sentimos y queremos que entiendan.

### **3.1.1.- Nos acercamos a la definición de Expresión Corporal**

Puesto que con las anteriores definiciones no hemos entendido bien el concepto de Expresión Corporal voy a recurrir a buscar definiciones de algunos autores. Como es un tema muy amplio he recogido distintas definiciones de autores diferentes para poder entender bien el concepto.

- La Expresión Corporal como un lenguaje, como un medio de comunicación, entre la persona consigo misma y la persona con los otros. (Stokoe, P y Harf, 1980).
- La Expresión Corporal es una disciplina que ayuda a tomar conciencia al individuo del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización, aprender a utilizarlo plenamente tanto desde el punto de vista motriz como de su capacidad expresiva y creadora para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos. (Alexander Schächter. 1994).
- La Expresión Corporal es como un quehacer específicamente organizado relativo a un aspecto de la conducta humana. Es precisamente mediante esta actividad planificada como el lenguaje corporal se enriquece gracias a un proceso de aprendizaje que abarca el ámbito de la sensación, la percepción y las prácticas motoras. (Stokoe, P. 1995).
- Dentro de la educación general y de la Educación Física en particular; la Expresión Corporal es un contenido de la Educación Física caracterizado por la concienciación, aceptación, interiorización, y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades, para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sentimientos, vivencias... así como por un marcado objetivo de creatividad. (Sierra. 2001).
- 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. (Castillo y Díaz. 2005).

Después de leer estas definiciones, otras definiciones de otros autores, artículos, capítulos de libros, publicaciones y libros que hablan sobre el tema, podemos sacar en conclusión que la Expresión Corporal es el lenguaje de cada persona, el lenguaje del cuerpo, inmediato y propio del ser humano donde se traducen las emociones y pensamientos más profundos. Es una experiencia espontánea y creativa, que puede ser individual o en comunicación con otros participantes, que fomenta la investigación, aceptación, concienciación, experimentación, búsqueda e interiorización de las posibilidades corporales, cuyo objetivo es expresar y comunicar nuestras emociones, ideas, pensamientos más profundos, sensaciones, sentimientos, actitudes, vivencias, etc., originando así un mayor crecimiento, desarrollo y maduración de la persona y produciéndose así un proceso expresivo que implica una actividad física.

La expresión es un proceso que dura todo nuestro periodo de vida, es innato al ser humano, y está presente desde el principio de nuestra vida. En este proceso se pretende encontrar el conocimiento personal, la autoconfianza, la autoestima... y que seamos guiados de manera más fluida ante la comunicación, la libre expresión y la creatividad. Por eso es necesario su presencia en la escuela, que se trabaje la Expresión Corporal permite al alumnado conocerse mejor y a los demás.

Es inevitable, al hablar de un proceso tan propio de cada persona, no exponernos a nosotros mismos, cada individuo, como ya he dicho, tiene una forma diferente de vivir su cuerpo y de expresarse. La Expresión Corporal está construida por cada uno, y es de cada individuo propia y única, transformando lo que somos y hacemos. Debemos ser conscientes de que la Expresión Corporal está presente en nuestro día a día y es una disciplina que nos permite exteriorizar los sentimientos más profundos de cada uno, y transformar nuestros conocimientos.

## **3.2.- LOS ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL: CUERPO Y EMOCIONES**

En las definiciones que hemos analizado anteriormente podemos ver que dos de los elementos más visibles son el propio cuerpo y las emociones. Puesto que el presente trabajo gira en torno a las emociones y vamos a dedicarle un apartado para ellas solas, nos vamos a centrar en los elementos del cuerpo.

### **3.2.1.- Cuerpo**

El movimiento del cuerpo es el elemento fundamental en la Expresión Corporal, para Villada, P. (1997), la imagen corporal te permite tener una imagen de ti mismo y de nuestro yo. Es un instrumento de comunicación no verbal, que nos permite mantener un diálogo con la realidad que nos rodea por medio del movimiento. Al igual, para Paul Schilder (2013) define la imagen corporal como la representación que hacemos de nuestro propio cuerpo a través de nuestra mente, es decir, la forma de nuestro cuerpo representada por nosotros. Una de las formas de tener una idea real de nuestro cuerpo es teniendo claro cuál es el esquema corporal de cada uno, conociendo las respuestas de nuestro cuerpo, cómo nos movemos y cambiamos nuestras reacciones de manera que podamos responder de manera más fácil y beneficiosa para nosotros.

Para definir el esquema corporal, vamos a utilizar la definición de Le Boulch (1983) que lo define como el conocimiento inmediato y continuo de nuestro propio cuerpo de manera estática o en movimiento, en relación con sus distintas partes y sobre todo en relación con la parte espacial y los objetos que giran en torno a nosotros. Pero para llegar a esta definición el cuerpo debe pasar por varias fases definidas por Le Boulch (1995) en 3 etapas que responden a las mismas etapas en las que se divide la educación, hasta los tres años se le denomina *cuerpo vivido* que responde a los comportamientos globales, a la forma de relacionarse con los adultos y de conocerse a sí mismo por medio de las experiencias. La siguiente etapa coincide con la etapa de Infantil, de los tres a los seis años, denominada como *discriminación perceptiva*, en la cual se produce el desarrollo progresivo del esquema corporal, y que al finalizar el niño/a tiene un buen

dominio de su cuerpo a nivel global y de los segmentos corporales. Y la última corresponde a la del *cuerpo representado*, que va desde los siete a los doce años, la etapa de Primaria, y en la que se consigue una independencia funcional y segmentaria, y una autoevaluación de los segmentos corporales, consiguiendo una autonomía propia.

Para que el esquema corporal esté completado se debe tener conocimiento del propio cuerpo cuando desarrollamos capacidades perceptivo motoras y teniendo un desarrollo pleno de la lateralidad.

Sobre la lateralidad Le Boulch (1983) la define como la predominancia sobre uno de los segmentos derechos e izquierdos, en relación con la maduración de los centros sensitivo-motores de uno de los hemisferios cerebrales.

En el área de Educación Física la lateralidad debe ser trabajada por medio de diferentes actividades de estímulos de acción, siendo capaces de llegar a una consciencia del uso preferente del hemicuerpo, donde trabajar la Expresión Corporal va a ser de gran importancia. Así lograremos una lateralización completa y adecuada con actividades espontáneas para que el alumnado se dé cuenta de su propio aprendizaje en la lateralidad.

Y aunque la clasificación de Le Boulch nos sirve para adentrarnos en las características motrices a lo largo de las diferentes etapas educativas del cuerpo del alumnado, a continuación nos vamos a centrar en una clasificación diferente que nos ayude a situarnos en la importancia del cuerpo dentro de la Expresión Corporal.

Existe una clasificación de los cuerpos en función de la capacidad artístico expresiva que quiera trabajar el docente en el área. Según García Monge y Bores Calle (2015) en su artículo base de Expresión Corporal, partimos de que la capacidad expresivo-comunicativa del cuerpo es multidimensional, por tanto un concepto demasiado amplio que permite una amplitud de trabajo pero con puntos débiles que puede no cubrir. Para cubrir estas faltas, recurren a tres campos que se complementan entre sí y hacen que el término sea más concreto. Es imprescindible pasar por todos los campos que voy a exponer, ya que experimentándoles podemos llegar a tener una experiencia completa de lo que puede llegar a ser nuestro cuerpo.

En primer lugar el *cuerpo vivencial* es el cuerpo que mayor exigencia de trabajo introspectivo conlleva (es el más personal), permite que los intercambios más profundos de sensaciones y sentimientos de los que el individuo tiene consciencia, de las

sensaciones emanadas de la exploración de la acción, del entorno o de los otros nos lleven a un mayor nivel de sensibilidad y expresividad (Cuerpo Emocional). En segundo lugar el *cuerpo texto* es aquella parte de la expresividad social que permite comprender y emitir información clara en la comunicación de la vida diaria, de manera que nos sea posible descifrar ciertos movimientos, gestos, posturas o aspecto, sin emplear comunicación verbal. Por último el *cuerpo escénico* que es aquel cuerpo que pone más la atención en la representación de la expresión, en la recreación de historias, situaciones, sensaciones... de manera que el receptor sea el espectador de la “representación”.

El *cuerpo vivencial* es el que nos va a ayudar a comprendernos a nosotros mismos interior y exteriormente, lo que ayuda a que desarrollemos de manera consciente el *cuerpo texto* y el *cuerpo escénico*.

Es difícil trabajar los tres cuerpos simultáneamente, por ello normalmente se tratan por separado en diferentes etapas de la vida del alumnado, adaptándolo a sus necesidades y capacidades.

Nicolás Bores Calle y Alfonso García Monge exponen que la presencia de los tres cuerpos es imprescindible para conseguir una buena imagen mental de nuestro propio cuerpo, de los que somos, de cómo actuamos y nos sentimos, además de poder llegar a entender cómo se comporta el resto y porqué hacen lo que hacen. Como bien describen en el artículo, todos los cuerpos se retroalimentan y hacen que queden cubiertas las necesidades artístico expresivas de la Expresión Corporal consiguiendo una experiencia corporal completa y que ayude a entender cómo es nuestro propio cuerpo y sus maneras de expresar lo que sentimos y pensamos.

Fijándonos en todo lo anterior y viendo los diferentes estudios, podemos concluir que en las clases de Educación Física se suele dar más valor al *cuerpo escénico*, dejando de lado el *cuerpo vivencial* y el *cuerpo texto*. Formando a actores o gente de escenarios, en vez de gente para la vida del día a día. Por todo ello se debe de recalcar que hay que trabajar todo tipo de cuerpo. Es necesario incidir en todos los cuerpos de manera que el vivencial arranque al alumnado a conocerse y a saber cuáles son sus formas de expresarse y de interactuar con su entorno más cercano. El docente suele optar por elegir únicamente uno de los tres cuerpos, cuando la realidad es que se deben trabajar los tres cuerpos de una manera conjunta y global, sacando partido a los aspectos positivos que ofrece cada una de

ellos. Es cierto que cuando vas a trabajar algo en concreto, te puedes centrar más en un cuerpo que en otro, pero nunca dejar de lado ninguno de ellos.

Para poder comprender un poco más sobre el cuerpo en la Expresión Corporal, abordaremos los diferentes tipos de cuerpos ya mencionados que pueden dividirse didácticamente de la siguiente manera (Abardía. 2015).

*El cuerpo perceptivo espacial:* con él aprendemos a captar nociones de espacio propio en relación con el entorno, y sus posibilidades, lanzamientos, desplazamientos, orientación y organización...

*El cuerpo perceptivo temporal:* a él están ligadas las nociones de ritmo y movimiento, velocidad en desplazamientos, adaptarse diferentes estructuras rítmicas marcadas por diversos estilos musicales.

*El cuerpo hedonista:* las nociones hedonistas, de sentido lúdico y del humor, el pensamiento positivo, la resiliencia, el optimismo y el disfrute corporal se ponen de manifiesto.

*El cuerpo comunicación corporal:* en él lo importante es el diálogo no verbal y corporal, la escucha activa, las miradas y la interacción corporal.

*El cuerpo creativo:* la capacidad imaginativa produce algo que no existe, construye y busca nuevas situaciones y aplicaciones de objetos materiales.

*El cuerpo colaborativo/cooperativo:* la interacción grupal e interpersonal, la colaboración y el compartir consiguen un mayor desarrollo de las capacidades expresivas grupales.

*El cuerpo introyectivo:* se refiere a la adquisición de competencias relacionadas con la capacidad de controlar e interiorizar la realidad corporal de uno mismo.

*El cuerpo emocional:* pone de manifiesto la importancia de las emociones en las actividades educativas, identificando la influencia en su desarrollo personal.

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

### **3.2.2.- Emociones**

Otro elemento importante de la Expresión Corporal y en directa relación con el cuerpo vivencial son las emociones. Para Jon Berastegi (2007) el niño debe ser consciente de su desarrollo emocional, porque gracias a él, va a aprender a conocerse a sí mismo, a canalizar las emociones y energías situadas en su cuerpo, marcarse metas...Considero que la emoción es “un proceso desencadenado por la evaluación valorativa de una situación que produce una alteración en la actividad fisiológica del organismo” (Fernández-Abascal, 1995, pp. 47)

Las respuestas emocionales están ligadas a nuestra forma de pensar, a nuestros valores y creencias, objetivos personales y circunstancias personales haciendo que sean diferentes las respuestas en unas personas que en otras.

Todas las personas, desde que nacemos, estamos continuamente expresando emociones, ya sea a través de los gestos, los movimientos o incluso, la voz. Pero, además de expresarlas, desde edades muy tempranas, las personas somos también capaces de distinguir las emociones en los demás, muy especialmente aquellas que se manifiestan de forma muy clara gracias a nuestras expresiones faciales, la entonación de la voz, la intensidad, el ritmo y el acento.

Nuestro trabajo como docentes es presentarles las bases para comenzar a madurar, comprender y expresar las emociones que determinarán su forma de vivir, su personalidad, su comportamiento y su posibilidad de presentarse en la sociedad de una forma positiva. La forma de diseñar de manera coherente un trabajo de introspección y autoconocimiento es teniendo en cuenta que el estado de ánimo influye en la manera de percibir la realidad. (Stefanucci, Jeanine K. 2011).

El medio que nos rodea influye directamente en nuestra forma de actuar relacionándolo así con nuestras emociones y estas con nuestras respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo. El entorno hace que tomemos ciertas decisiones o actuaciones en función de lo que nos influye, para tomar esta serie de decisiones correctas es fundamental conocer nuestras emociones. El autoconocimiento requiere procesos de análisis y reflexión consciente y conocimiento de las emociones para poder tomar decisiones que sean correctas tanto mental como sentimentalmente. (Mikels, J.A. 2010).

La emociones nos hacen tomar conciencia de nuestro cuerpo y de lo que provocan estas en él y nuestra forma de reaccionar y actuar ante ellas, llegando a conocernos tal y como somos individualmente y al entorno al que pertenecemos. Para Gross, J.J. (1997) la manera de conocer y canalizar las emociones es por medio de una libertad en la que lo principal sea la expresividad, consiguiendo una fluidez de emociones hace que la persona pueda romper ciertas barreras físicas y psíquicas que provoca la represión de las emociones.

El objetivo del tratamiento de las emociones en el aula es que el alumnado consiga la libertad expresiva y permitir que sus emociones sean reales y desinhibidas. Para conseguirlo las sesiones deben tener un motivante que haga que se impliquen en las propuestas.

Para Darwin (1984) hay unas emociones básicas y universales, que son expresadas y reconocidas por todo el mundo de la misma forma, estas emociones serían la alegría, el afecto, la sorpresa, la admiración, el miedo, la vergüenza y la culpa. Estas emociones pueden ser positivas o negativas en función de cómo las vivencia el sujeto si de manera desagradable o con placer.

Las emociones que generan en nosotros procesos emocionales agradables son aquellas que llamamos positivas, como puede ser la alegría, el amor o la felicidad. Por el contrario aquellas que generan en nosotras experiencias desagradables son las denominadas negativas, como la ansiedad, la depresión o la ira.

Alegría, miedo, ira... son emociones naturales de todo el mundo que generan en nosotras una respuesta y forman parte de la comunicación con el resto.

Otro autores, como Greenberg y Paivio (2000) clasifican las emociones de otra manera colocándolas en tres clases, primarias, secundarias e instrumentales.

Las emociones primarias son la respuesta a estímulos externos cumpliendo una función beneficiosa y de adaptación en el organismo al favorecer las reacciones frente a estos estímulos, estas emociones podrían ser la ira, el amor, el miedo... Cuando surgen estas emociones primarias aparece una detrás que sería la emoción secundaria, por ejemplo, después de sentir el amor (emoción primaria) podemos expresar alegría (emoción secundaria), una emoción se transforma en otra, es decir, después de haber sentido una emoción primaria, si esta perdura, genera una segunda emoción (emoción secundaria) provocada por la primera o una transformación de ella. Las emociones instrumentales son aquellas que expresamos controlada y voluntariamente para poder sacar algún beneficio.

### **3.3.- DANZA LIBRE Y MÚSICA**

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

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

Como podemos ver en el libro de Pedagogía Corporal Meditativa de Abardía. F (2004) la danza es una de las formas más naturales de expresarse de manera espontánea. La Danza Libre tiene dos componentes fundamentales, según Francisco Abardía el estímulo acústico y las visualizaciones que se generan en nuestro mundo interior. Los factores se entrelazan de manera que podamos movernos corporalmente centrándonos en el sonido de las canciones, haciendo presentes por medio del movimiento nuestras visualizaciones mentales.

### **3.3.1.- Danza Libre**

A veces, asociamos danza a movimientos, coreografías y puestas en escena pautadas, pero este tipo de danza no tiene nada que ver con la Danza Libre que en este trabajo se pretende abordar.

El movimiento es el protagonista que actúa en consecuencia de las imágenes mentales y del aprendizaje interior.

La Danza Libre no se trabaja de un día para otro en el aula, sino que es un proceso que debe partir de la Danza como una vía de escape y de expresión, hasta evolucionar a una introspección-meditación que tenga como protagonista el movimiento consciente.

“Durante la práctica de la 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).

Para Ainhoa Izagirre (2000) cuando hablamos de movimiento consciente nos referimos al método con el que se trabaja la escucha consciente del cuerpo por medio de la Danza consciente para prestar atención a cada uno de los segmentos corporales, tomando consciencia de lo que sentimos y proyectamos al exterior.

Teniendo en cuenta a Abardia Colas (2004), no podemos olvidar lo que significa la consciencia sensorial dentro del proceso. Todo aquello que nuestro cuerpo reacciona de manera inconsciente a los estímulos del exterior. En el proceso hay que aprender a tener un equilibrio entre el cuerpo y las situaciones.

Trabajando la Danza Libre, el movimiento y la Expresión Corporal en la Educación Física conseguimos favorecer el conocimiento personal y del entorno, el desarrollo de las capacidades motrices, la función de comunicación, de relación y expresivo-estética y funcional cultural. A pesar de los avances en el área, la utilización de este contenido es escaso, a pesar de las posibles utilidades y posibilidades que podría tener en la formación del alumnado tanto a nivel motriz como intelectual y emocional. Además de todos los beneficios expresivos ya citados, y todas las posibilidades que puede suponer en el alumnado en el conocimiento del cuerpo y de sus sensaciones y sentimientos, la Danza Libre tiene más beneficios, como por ejemplo una mejor en las capacidades físicas y las habilidades motrices.

La Danza Libre es un ejercicio físico, que como todo ejercicio y actividad física, contribuye a una mejora de la salud y calidad de vida, aportando beneficios físicos, cognitivos, relacionales y emocionales. Mejorando la capacidad motriz, mejoramos la salud, y el desarrollo de la función anatómico-funcional, además de las funciones lúdico-recreativa, comunicativa, afectiva y relacional, hedonista, si consideramos que el movimiento rítmico es un liberador de tensiones.

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

Aparte de los beneficios que puede suponer la actividad en el ámbito escolar, las actividades de Danza Libre suponen un gran motivante para el alumnado. Sus experiencias, su forma de comunicarse se ven modificados enriqueciendo su expresión y entendimiento de su propio cuerpo y sentimientos, además de empezar a comprender su entorno y a las personas que le rodean, experimentando nuevas sensaciones con los compañeros.

### **3.3.2.-Música**

El papel de la Danza Libre dentro de la Expresión Corporal está vinculado a un estímulo acústico que lleve a un movimiento que motiva a la mente a realizar y originar imágenes y visualizaciones de lo que nos transmite el estímulo para que el cuerpo expresa fluidamente materializando dichas visualizaciones con movimientos, gestos y expresiones.

Según Vallejo (2015) la música no solo tiene una gran influencia en nuestro estado de ánimo, sino que también lo tiene sobre nuestro desarrollo cognitivo de una manera muy positiva, ejerciendo una gran influencia sobre nuestras estructuras cerebrales de motivación y emoción.

Por un lado, la música ayuda a que el alumnado exprese a través de su cuerpo amplíen y enriquezcan sus vivencias expresivas. Al realizar gestos, movimientos, desplazamientos y sonidos, se va adquiriendo una conciencia de sí mismo, afirmando la personalidad y reforzando la comunicación con los demás. El recurso de la música promueve la interacción y relación activa con el entorno despertando interés y receptividad, guiándoles hacia un camino de autonomía personal.

Y por otro lado, la música es canalizadora y transformadora de energías ya que tiene el poder de influenciar a nivel perceptivo e introspectivo al sujeto, generando la activación consciente entre la emoción, la cognición y la motivación de la propia persona.

En la Danza Libre dentro de la Expresión Corporal utilizaremos la música como recurso hacia el contacto y conocimiento del propio cuerpo.

Según Delalande (1995), el ser humano tiene la necesidad de corporizar la música, poniendo en funcionamiento diferentes habilidades motrices, musicales y sociales, que son parte de la capacidad interpretativa que se debe tratar en el aula.

Dependiendo de la música que se escucha, esta suscita unas emociones u otras, de manera que nosotros corporalmente podemos expresar y tener diferentes emociones.

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”.

El movimiento da respuesta a las necesidades y estímulos del ser humano, desde las fisiológicas hasta las artísticas, y se van adaptando a lo largo de nuestra 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 del alumnado.

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 se ve más estimulada de manera significativa, adaptando los movimientos corporales a los diferentes ritmos de la misma manera que favorecerá a mejorar la coordinación y combinar y una serie de conductas.

La práctica de la Danza Libre junto a la música educa en fantasía y creatividad y refuerza 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 persiguiendo en este trabajo, por lo que serán la música y el movimiento, los que ayuden a conseguir nuestra labor como docentes y les dé al alumnado la capacidad de ser creativos, de socialización, de coordinación psicomotriz... y sobre todo la capacidad de ser felices.

## **4.- PROPUESTA 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.

### **4.1- TÍTULO**

“LA BELLEZA DE SENTIR A TRAVÉS DE LA DANZA LIBRE Y LA MÚSICA”

### **4.2- TEMPORALIZACIÓN**

La unidad didáctica consta de cinco sesiones de 45 minutos cada una. Estas cinco sesiones se desarrollarán en las primeras semanas a la vuelta de las vacaciones de Semana Santa, es decir, las dos primeras semanas del tercer trimestre.

### **4.3- 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”.

Con el desarrollo de esta unidad didáctica pretendo que el alumnado tenga la oportunidad de trabajar la Expresión Corporal desde una perspectiva diferente, consistente en la indagación de su propio cuerpo para conseguir alcanzar un mayor autoconocimiento, en concreto, para conocer su mundo emocional. Los principales vehículos que nos acompañarán en el desarrollo de esta unidad van a ser la música y la danza, pues son considerados unos de los motores esenciales para el florecer y el despertar de los sentimientos y las emociones en nuestro cuerpo.

#### **4.4.- METODOLOGÍA**

En este nuevo apartado hablaremos sobre la metodología a adoptar en la propuesta didáctica.

Cuando hablamos de metodología nos referimos a la manera que el docente utiliza para actuar durante el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.

A la hora de escoger metodología hay que tener en cuenta las variables de los factores que pueden afectar al desarrollo de las sesiones, humanos, materiales, espacio-temporales... los contenidos de la unidad deben estar ajustados a las necesidades del alumnado, responder a los intereses reales, y adecuarse a su contexto vital, para conseguir una motivación en el proceso.

Al igual que los contenidos, las actividades deben ser acordes con la metodología escogida por el docente.

Cada alumna y alumno tiene una experiencia vital, diferente y única, la cual les ha dado diferentes aprendizajes de los que debemos partir. Para partir de estos aprendizajes significativos debemos tener en cuenta que los contenidos deben estar claramente estructurados.

La metodología que escoja debe ser activa, participativa, cooperativa y flexible, en la que el alumnado sea el protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Que llegue a conclusiones y reflexiones finales que engloben todos los contenidos tratados. Todo ello sin olvidar que partimos de sus propias experiencias y de sus conocimientos previos.

Además la metodología no debe estar sujeta en todo momento a un plan de intervención, sino que debe ser flexible y pueda modificarse si surgen líneas de intervención más interesantes para el alumnado y de las que podemos sacar mayores beneficios.

Teniendo en cuenta que los contenidos que vamos a trabajar son de Expresión Corporal, la metodología que más se ajusta al trabajo de esos, es una metodología por descubrimiento, a pesar de que hay cantidad de metodologías, la que más me gusta personalmente y que se ajusta a lo que quiero desarrollar es esta, porque lo que busca es el descubrimiento guiado y la indagación sobre el propio cuerpo. Este tipo de metodología toma mayor trascendencia en la etapa de Educación Primaria, pretendiendo que el propio alumno/a sea quien descubra, experimente, explore y explote su cuerpo al máximo, el movimiento y sus posibles, que escojan esquemas motrices eficaces, resuelvan problemas motrices de la vida diaria, de juegos o de simulaciones... El descubrimiento guiado parte de unos indicios que marca el docente para que el alumnado de su propia respuesta. La enseñanza está estructurada, pero la implicación cognitiva es parcial. Es el propio alumno el que toma decisiones y las ejecuta, es autónomo, de esta manera el aprendizaje puede ser más lento, pero mucho más duradero ya que lo ha experimentado por sí mismo, implicándose de manera afectiva y cognitiva.

He encontrado varios autores que definen este tipo de metodología, algunos de estos autores es Zarza Cortés (2009) que propone que los principios metodológicos sean:

- El aprendizaje es adquirido únicamente por el descubrimiento del alumno.
- El descubrimiento obtenido debe ser directo y no verbal, incluyéndose así de manera inmediata a la estructura cognitiva.
- Da respuesta a una de las metas principales de la educación: la capacidad de resolver problemas.
- Promueve que el alumnado sea pensador, crítico y constructivo.
- Es muy probable que el descubrimiento alcanzado perdure en el tiempo.

#### **4.5.- OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS**

Atendiendo al Real Decreto 26/2016, de 21 de Junio, 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 acción 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.

#### **4.6.- CONTENIDOS GENERALES Y ESPECÍFICOS**

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

##### **Contenidos generales del B.O.C.Y.L. (ORDEN EDU/26/2016):**

- 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.

### **4.7.- EVALUACIÓN**

La forma de saber cuál es la evolución de los conocimientos es hacer una evaluación por parte de las dos partes, del alumnado y del profesor, de manera que ambos tengan la suficiente información para analizar cómo ha sido el proceso y si se han conseguido los objetivos. La manera de hacer esta evaluación es por medio de la observación por parte del docente y una evaluación continua en la que se vean los detalles del proceso (ANEXO III).

Para realizar la evaluación hay dos documentos que nos van a demostrar lo que el alumno está aprendiendo, uno que demuestra la evolución durante las sesiones, que rellenarán al finalizar la sesión (ANEXO I). Y por medio de una ficha (ANEXO II) en el que a un lado aparecerán las ideas previas a la sesión y al otro lado las de después de la sesión, y en casa tendrán que realizar un pequeño dibujo de una de las actividades que más les haya llamado la atención, especificando título y lo que hicieron.

## **4.8.- SESIONES**

En la primera sesión veremos cuáles son las emociones y las pondremos algunas características, gestos y movimientos. Después en las siguientes sesiones trataremos dos emociones que fomenten un disfrute de las emociones, primero trataremos la amistad, el cariño y el compañerismo, en la siguiente experimentaremos la satisfacción, la felicidad y el compartir, y por último alegría, el entusiasmo y la celebración. En la última sesión haremos un popurrí de música en el que cada uno podrá expresar sus emociones dependiendo de lo que le transmita la música.

Las sesiones estarán divididas en tres momentos, el primero el momento de encuentro, luego la construcción del aprendizaje y por último el momento de reflexión y despedida. Cada uno de estos momentos está caracterizado y debe tener sus propios tiempos, el momento de encuentro es el momento en el que nos cambiamos de zapatillas, exponemos lo que se va a desarrollar en la sesión, y ponemos en común algunas ideas previas que podamos tener sobre lo que vamos a hacer, y las apuntamos en nuestra hoja de sesión (ANEXO II), para que al final, en el momento de reflexión y despedida veamos si lo que pensábamos antes ha cambiado, si sabemos algo más...

El momento de construcción del aprendizaje, está caracterizado por tener la mayor amplitud de tiempos, ya que es el periodo donde se concentran las actividades que nos van a llevar a tener las posteriores reflexiones.

Por último el momento de reflexión y despedida, que es en el que pondremos en común nuestra idea de inicio y como ha cambiado, o no, qué hemos aprendido nuevo y cómo lo hemos aprendido, para que posteriormente lo podamos escribir y dibujar en la ficha.

## **Sesión 1: Qué siento**

### **Contenidos**

- 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.
- El conocimiento de mi cuerpo para reconocer dónde se localizan las diferentes partes.
- La adquisición de los conceptos de Expresión Corporal, emoción y creatividad.

Espacio: Gimnasio

Material: Altavoces, portátil.

### **Momento de encuentro**

Recogemos a los alumnos en el aula y nos dirigimos hacia el gimnasio, una vez allí, nos descalzamos y comenzamos a explicar el tema sobre el que vamos a tratar en la nueva unidad didáctica y la sesión de hoy, cuyo tema principal es el contacto con las emociones. Antes de empezar escribimos en nuestra ficha de sesión algunas emociones, y de las que hemos escrito elegimos una para describir cómo la representaríamos. Como rutina normalmente se calienta, pero en esta unidad didáctica comenzamos la clase con una canción de gestos “Pedro el cowboy”.

#### **ACTIVIDAD 1: “Adivinando emociones”**

Por grupos, les damos una lista con emociones, de esa lista elegirán una emoción que deberá ser representada para que el resto de la clase averigüe cuál es la emoción. Para representarla deberán situarse en un contexto en el que encaje la emoción, es decir, no solo hay que representar la emoción, sino que deberán representar e imaginar la situación en la que se puede dar dicha emoción.

### Lista de música:

- “Happy” Pharrell Williams
- “Las Valquirias” Wagner
- “Liebestraum No. 3 LabM” Franz Liszt
- “Dance of the Knights” Sergei Prokofiev
- “Preludio y fuga sobre el nombre de Bach” Franz Liszt
- “Le nouvel arc en ciel” Miche Pepé
- “My heart qill go on” Celine Dion
- “El vuelo del moscardón” Nikolai Rimsky Korsakov

### **ACTIVIDAD 3:**

Para finalizar realizamos la representación para todos los compañeros y en cada representación decidimos cuáles son las características principales por las que podemos reconocer y representar cada una de las emociones.

#### **Momento de reflexión y despedida**

En gran grupo, realizamos una breve reflexión sobre el desarrollo de la sesión y recogemos las aportaciones que los alumnos quieran hacer. Echamos un vistazo a lo que escribimos al principio de la sesión en la ficha y lo ponemos en común diciendo que era lo que pensábamos y si ahora seguimos pensando lo mismo, si hemos descubierto nuevas emociones, si seguimos creyendo que la manera de representar nuestra emoción es la más clara para que averigüen la emoción... una vez terminada la puesta en común, les entregamos la ficha (ANEXO I) que deberán rellenar todos los días después de la clase, y que sirve para autoevaluar la unidad, y les recordamos que tienen que hacer le dibujo de la ficha.

Nos despedimos, nos cambiamos de calzado y todos juntos volvemos al aula.

## **Sesión 2: Amistad, Cariño y Compañerismo**

### **Contenidos**

- 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.

Espacio: Gimnasio

Material: Altavoces y portátil.

### **Momento de encuentro**

Recogemos a los alumnos en el aula y nos dirigimos hacia el gimnasio, una vez allí, nos descalzamos y comenzamos a explicar las emociones sobre las que vamos a tratar en la sesión de hoy, Amistad, Cariño y Compañerismo. Antes de empezar escribimos en el cuaderno una situación en la que podemos sentir estas emociones. Comenzamos la clase con una canción de gestos “Curro”.

## **Construcción del aprendizaje**

### **ACTIVIDAD 1: “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: “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, pero expresando cariño, amistad y compañerismo. 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.

También podemos hacerlo con las dos mitades de la clase, enfrentando un grupo frente a otro utilizando cada uno una mitad del gimnasio, o con 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: “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 reflexión y despedida**

En gran grupo, realizamos una breve reflexión sobre el desarrollo de la sesión y recogemos las aportaciones que los alumnos quieran hacer. Echamos un vistazo a lo que escribimos al principio de la sesión en la ficha y lo ponemos en común, representando las situaciones que escribimos sobre las emociones. Una vez terminada la puesta en común, rellenamos la hoja de autoevaluación de la Unidad, y les recordamos que deben realizar el dibujo de alguna situación de la clase.

Nos despedimos, nos cambiamos de calzado y todos juntos volvemos al aula.

### **Sesión 3: Satisfacción, Felicidad y Compartir**

#### **Contenidos**

- 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.

Espacio: Gimnasio

Material: Altavoces, portátil.

## **Momento de encuentro**

Recogemos a los alumnos en el aula y nos dirigimos hacia el gimnasio, una vez allí, nos descalzamos y comenzamos a explicar las emociones sobre las que vamos a tratar en la sesión de hoy, satisfacción, felicidad y compartir. En nuestra ficha de sesión escribimos qué es lo que nos pasa cuando sentimos algunas de estas emociones, ¿Por qué nos hemos puesto así?, ¿Qué sentimos y dónde?...

Comenzamos la clase con una canción de gestos “Epo i tai taie”.

## **Construcción del aprendizaje**

### **ACTIVIDAD 1: “Las situaciones”**

Teniendo en cuenta que las emociones de esta sesión, satisfacción, felicidad y compartir, vamos a utilizar música que transmita estas emociones. Durante esta actividad permaneceremos todo el rato con los ojos cerrados, si fuese necesario podremos utilizar antifaces. Esta actividad consiste en recordar alguna situación que ellos ya han vivido, una, en la que hayan sentido satisfacción, felicidad o hayan compartido algo, y les animaremos y guiaremos para aprender a canalizarlas por medio de la danza, por eso les vamos realizando preguntas y hablando sobre cómo se sintieron, qué partes del cuerpo estaban implicadas... les guiamos a que con su cuerpo vayan representando la emoción que han escogido, que se muevan libremente al ritmo de la música de manera fluida y consciente.

### **ACTIVIDAD 2: “Mi personaje feliz preferido”**

Mientras suena una música alegre los alumnos deberán bailar imitando a un personaje de su familia, actor o personaje de ficción, en su momento más alegre, es decir, realizar los movimientos y sonidos que puedan acompañarlo, que haría esa persona estando muy contento.

### **ACTIVIDAD 3: “La palomitas felices”**

Con música sonando, estaremos con los ojos cerrados, nos iremos moviendo por el gimnasio expresando alegría, cada vez que nos tocamos con una compañera o compañero debemos quedarnos quietos, hasta que vuelva a tocarnos otra persona y podamos volver a sentir la alegría.

### **Momento de reflexión y despedida**

En gran grupo, realizamos una breve reflexión sobre el desarrollo de la sesión y recogemos las aportaciones que los alumnos quieran hacer. Teniendo en cuenta cómo nos hemos sentido durante la sesión, reflexionamos si tiene que ver lo que escribimos al principio de la sesión con lo que hemos experimentado. Una vez terminada la puesta en común, rellenamos la hoja de autoevaluación de la Unidad, y les recordamos que deben realizar el dibujo de alguna situación de la clase.

Nos despedimos, nos cambiamos de calzado y todos juntos volvemos al aula.

### **Sesión 4: Alegría, Entusiasmo y Celebración**

#### **Contenidos**

- 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.

Espacio: Gimnasio

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

## **Momento de encuentro**

Recogemos a los alumnos en el aula y nos dirigimos hacia el gimnasio, una vez allí, nos descalzamos y comenzamos a explicar las emociones sobre las que vamos a tratar en la sesión de hoy, alegría, entusiasmo y euforia. ¿Qué nos hace sentir alegría/euforia/entusiasmo? ¿Quiénes nos hacen sentir alegría/euforia/entusiasmo? ¿Cuándo estamos alegres/eufóricos/entusiasmados? Escribimos en nuestra ficha de sesión la respuesta a estas preguntas.

Comenzamos la clase con una canción de gestos “El huevo”.

## **Construcción del aprendizaje**

### **ACTIVIDAD 1: “En su piel”**

Esta actividad va a tratar las emociones de la sesión por medio de una situación, nos encontramos en una fiesta (la música acompaña durante toda la actividad). Tienen un tiempo para centrarse en la emoción que tienen que representar, como lo van a hacer, cómo quieren comportarse... y luego han de exteriorizarla a través del movimiento, gestos y la voz. La norma es que no se pueden tocar entre los compañeros, los mensajes y las emociones “se lanzan al aire”.

Después, la música cambia y se cambian las emociones. La música será animada y con mucho ritmo, representando euforia, alegría, libertad...

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

### **ACTIVIDAD 2: “El mundo de la felicidad y el de la tristeza”**

La clase va a contar con dos lugares principales, cada uno en una punta del aula: el mundo de la felicidad y el mundo de la tristeza. Los alumnos se disponen sentados en el suelo intentando ocupar todo el espacio. En el momento en el que la música empiece a sonar deberán tomarse un tiempo relajado para escuchar la melodía, y dependiendo de la emoción que les provoque, los alumnos deberán desplazarse a al “mundo” que más se corresponda con la emoción que esa música les provoca. Para desplazarse a cada uno de los mundos, los alumnos pueden realizar los gestos o movimientos que estimen pertinentes en función de la emoción que les transmita la canción que están escuchando. Por ejemplo, si aparece una canción que expresa felicidad, pueden dirigirse al “mundo de la felicidad” bailando o realizando cualquier tipo de movimiento que exprese

felicidad. Si lo ven necesario, pueden hacerlo con los ojos cerrados, siempre con mucho cuidado de no hacerse daño ni hacer daño a los demás. Además, se pueden ampliar los diferentes “mundos”, atendiendo a diferentes emociones que ayuden a ampliar la experiencia.

*Canciones que se van a utilizar:*

- “Salta”. Tequila.
- “Waka Waka”. Shakira.
- “I gotta feeling”. The Black Eyed Peas.
- “Vivir mi vida”. Marc Anthony
- “You’re Beautiful”. James Blunt.
- “I Will Always Love You”. Whitney Houston.
- “Jueves”. La Oreja de Van Gogh.

**ACTIVIDAD 3: “He ganado”**

En esta actividad consiste en sentir la energía que corre por nuestro cuerpo cuando ganamos, cuando conseguimos hacer algo que pensamos que no podríamos hacer...

Para ello les situaremos en las olimpiadas, un campeonato o un partido, cada uno puede escoger una disciplina deportiva que le guste, se tiene que poner en situación de que está compitiendo, de manera que al ritmo de “Carros de fuego” de Vangelis, deberán ir interpretando su papel de deportista, y al finalizar sea él/ella el ganador/a. Pueden recurrir a los recursos de la voz, o incluso utilizar algún objeto que les ayude a meterse en el papel, pero siempre llevando el ritmo de la música y sintiéndose como protagonista, sintiendo la euforia del momento, y la celebración y alegría del final.

### **Momento de reflexión y despedida**

En gran grupo, realizamos una breve reflexión sobre el desarrollo de la sesión y recogemos las aportaciones que los alumnos quieran hacer. Comentamos en común cómo sentimos la alegría, la celebración y el entusiasmo, como lo hemos expresado en la ficha al principio de la clase y si ha cambiado lo que hemos escrito. Una vez terminada la puesta en común, rellenamos la hoja de autoevaluación de la Unidad, y les recordamos que deben realizar el dibujo de alguna situación de la clase.

Nos despedimos, nos cambiamos de calzado y todos juntos volvemos al aula.

### **Sesión 5: Nos expresamos**

#### **Contenidos**

- 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 como medio para expresar e interpretar.
- La voz como 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.

Espacio: Gimnasio

Material: Altavoces, portátil, colchonetas y carteles de emociones, y balón de gomaespuma.

### **Momento de encuentro**

Recogemos a los alumnos en el aula y nos dirigimos hacia el gimnasio, una vez allí, nos descalzamos y explicamos que hoy es el último día de la unidad y vamos a tratar todas las emociones en conjunto para poder ver lo que hemos aprendido. Escribimos en la ficha cómo nos sentimos ahora mismo, ¿Por qué nos sentimos así?

Comenzamos la clase con una canción de gestos “Yo tengo un tic”.

### **Construcción del aprendizaje**

#### **ACTIVIDAD 1: “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...

#### **ACTIVIDAD 2: “¿Cómo me siento?”**

En pareja tendrán que expresar una emoción para que su compañero adivine cual es. Cada emoción tiene que ser representada desde tres posiciones diferentes, comenzando tumbados desde el suelo, seguidamente agachados y finalizando de pie.

#### **ACTIVIDAD 3: “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 reflexión y despedida**

En gran grupo, realizamos una breve reflexión sobre el desarrollo de la sesión y recogemos las aportaciones que los alumnos quieran hacer. Hacemos memoria de todas las emociones que hemos trabajado y expresamos la que más nos ha gustado, cómo hemos aprendido a expresarnos y si lo que hemos aprendido nos ha resultado motivante e interesante. Una vez terminada la puesta en común, rellenamos la hoja de autoevaluación de la Unidad, y les recordamos que deben realizar el dibujo de alguna situación de la clase.

Nos despedimos, nos cambiamos de calzado y todos juntos volvemos al aula.

## 6.- CONCLUSIONES

Con la elaboración de este proyecto he llegado a una serie de conclusiones.

He tenido la oportunidad de poner en práctica de los conocimientos y aprendizajes de diversas asignaturas que he cursado a lo largo de estos cuatro años. Una de las que más he podido ampliar conocimientos y de la que más he aprovechado ha sido Expresión y Comunicación Corporal, de mi tercer curso, la cual me ha aportado algunos conocimientos presentes en este trabajo. En esta asignatura aprendí como la Expresión Corporal influye en el desarrollo integral del alumnado y la importancia que tiene tratar este tipo de contenidos en el aula.

La Expresión Corporal a pesar de ser un contenido establecido en el currículum está muy poco normalizada dentro de los aulas, no hay costumbre de normalizar este tipo de aprendizajes dentro del área, lo que hace que este tipo de aspectos no sean tan atractivos para el alumnado, y más si hablamos del gran componente emocional que suponen, tan poco aprovechado y que tanto podré ayudar tanto a docente como alumno a conseguir un proceso de enseñanza-aprendizaje más atractivo y del cual sacar mayor partido. Y aunque aparezca en la vigente Ley, este tipo de contenido apenas tiene la importancia que debería tener dentro del área de Educación Física. 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. 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.

Cómo hemos podido observar, podemos decir que la música y la Danza son dos componentes totalmente necesarios para hacer de vehículo en el desarrollo de nuestras capacidades expresivo-artísticas y emocionales. Además de mejorar nuestra propia imagen corporal y apariencia física, construyendo en el alumnado un proceso de autoconocimiento por medio de la autonomía y la libertad expresiva, fomentando un interés por este tipo de contenidos que son motivadores. 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. Por medio de la Danza conseguimos potenciar la capacidad de percibir nuestros estados emocionales y aprender a gestionarlos.

De los estudios sobre emociones en la Expresión Corporal en el área de Educación Física podemos sacar como conclusión que el nivel emocional en estas edades es muy alto, y por eso se deben tratar educativamente las emociones, deben ser tratadas para que el alumnado aprenda a reconocerlas, tanto en ellos mismos como en el resto, fomentando actitudes empáticas que hagan entender lo que sienten otras personas.

## **7.- POSIBLES LÍNEAS DE TRABAJO QUE GENERA ESTA PROPUESTA**

A partir de este proyecto se podría centrar la atención en el desarrollo de un “Alfabeto Corporal” para el alumnado y así favorecer el autoconocimiento mejorando al mismo tiempo sus habilidades de interpretación en Educación Física.

Otras líneas que podría tomar esta propuesta es una ampliación de las sesiones, para añadir y completar aprendizajes relacionados con el proyecto. También podríamos realizar otro tipo de actividades que tienen que ver con el tema central y que puedan ser desarrolladas en otros cursos, en común o por separado y adaptarlas a otros niveles, primer y tercer ciclo de Educación Primaria. Este trabajo lo podríamos enfocar hacia otros ámbitos de la Expresión Corporal poniendo como objetivo abarcar mayor temática para su desarrollo.

Por último, me gustaría animar a otras personas a continuar con la investigación sobre este tema, y ofrezco este Trabajo de Fin de Grado como punto de partida para investigaciones, trabajos, o incluso sus propios Trabajos de Fin de Grado. Para mí sería un orgullo, y estaría encantada de prestar mi ayuda y aportaciones.

## 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
- Barriopedro, Moro, M<sup>a</sup> I. y Ruano, Arriagada, K. (2012). *La influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones*. Un estudio experimental. Madrid, Editorial Académica Española.
- Berastegi, J (Octubre 2007). Inteligencia emocional. Desarrollo emocional: educación primaria. Disponible en: <http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2007/10/01/desarrollo-emocional-educacion-primaria/>
- Bores Calle, N.; García Monge, A. *La Expresión Corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica*. [http://cursoanterior2.campusvirtual.uva.es/2014\\_2015/pluginfile.php/670241/mod\\_resource/content/1/00%20La%20EC%20en%20la%20EF.pdf](http://cursoanterior2.campusvirtual.uva.es/2014_2015/pluginfile.php/670241/mod_resource/content/1/00%20La%20EC%20en%20la%20EF.pdf)
- Bores Calle, N. J. et al. (2005). *La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Castañer Balcells, M (2002). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona: INDE.
- Darwin, C. (1872/1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza.
- 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.

- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy* (Vol. 13). Guilford Press.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and aging*.
- Le Boulch, J. (1995), *Psicomotricidad funcional y aprendizaje motor*, en Actas de Primer Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia, La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. Págs. 223 -243.
- Le Boulch, J. (1997), *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona, Ed. Paidós. Pág. 196; y 203-207.
- 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
- Mikels, J. A., Löckenhoff, C. E., Maglio, S. J., Carstensen, L. L., Goldstein, M. K., & Garber, A. (2010). Following your heart or your head: Focusing on emotions versus information differentially influences the decisions of younger and older adults. *Journal of Experimental Psychology: Applied*.
- Miller, A. (2005). *El cuerpo nunca mente*. Tusquets Editores. Recuperado a partir de <http://www.alsf-chile.org/Indepsi/Libros-Clinicos/L043-El-Cuerpo-nunca-Miente.pdf>.
- Montávez, M. Y Zea, M<sup>a</sup>. J. (1998) “*Expresión corporal: Propuestas para la acción*”.
- RAE, (2001) “*El Diccionario de la lengua española*”.
- Schilder, P. (2013). *The Image and Appearance of the Human Body*. Routledge.
- Schinca, M. (1988). *Expresión Corporal. “Bases para una programación teórico-práctica”*. Madrid: Escuela Española.

- Sierra, M.Á. (2001) “*La expresión corporal desde la perspectiva del alumnado de Educación Física*”. Tesis doctoral. Madrid: UNED.
- Stefanucci, J. K., Gagnon, K. T., & Lessard, D. A. (2011). Follow your heart: Emotion adaptively influences perception. *Social and personality psychology compass*.
- Stokoe, P. (1986). “*La expresión corporal*”. Buenos Aires: Paidós.
- Stokoe, P y Harf, R. (1987). *La Expresión Corporal en el jardín de infantes*. Barcelona: Paidós.
- Stokoe, P. y Schächter, A. (1984). *La expresión corporal*. Barcelona: Paidós.
- Vaca, Escribano, M. y Varela, Ferreras, M<sup>a</sup>.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Barcelona, GRAÓ.
- Vallejo Laso, M.T. El poder de la música sobre las emociones, [en línea]. Febrero 2015, [20 de febrero de 2015]. Disponible en la web: <http://www.serfelices.org/index.php/psicologia/410-el-poder-de-la-musica-sobre-las-emociones>.
- Villada, P. (1997). *Manual del maestro especialista en Educación Física*, Coordinador F.J. Castejón. Madrid: Pila Teleña.

## 8.1.-Referencias musicales

- Celine Dion. “My heart qill go on”

<https://www.youtube.com/watch?v=FHG2oizTlpY>

- Franz Liszt. “Liebestraum’No. 3: Lab”.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y4XEPdYO5mM>

- Franz Liszt.“Preludio y fuga sobre el nombre de Bach”

<https://www.youtube.com/watch?v=t4XO5ZD18rs>

- James Blunt. “You´re Beautiful”.

<https://www.youtube.com/watch?v=oofSnsGkops>

- La Oreja de Van Gogh. “Jueves”.

[https://www.youtube.com/watch?v=8KHH9W\\_Xsbc](https://www.youtube.com/watch?v=8KHH9W_Xsbc)

- Marc Anthony. “Vivir mi vida”.

<https://www.youtube.com/watch?v=YXnjy5YIDwk>

- Miche Pepé. “Le nouvel arc en ciel”

<https://www.youtube.com/watch?v=5VQUWK5umVQ>

- Nikolai Rimsky Korsakov “El vuelo del moscardón”

<https://www.youtube.com/watch?v=Sciy6GZr8Po>

- Pharrell Williams “Happy”

[https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N\\_BXs&list=RDZbZSe6N\\_BXs](https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs&list=RDZbZSe6N_BXs)

- Sergei Prokofiev. “Dance of the Knights”

[https://www.youtube.com/watch?v=MDHc40aT\\_AY](https://www.youtube.com/watch?v=MDHc40aT_AY)

- Shakira. “Waka Waka”.

<https://www.youtube.com/watch?v=dzsuE5ugxf4>

- Tequila. “Salta”.

<https://www.youtube.com/watch?v=OOIPbNwgjBE>

- The Black Eyed Peas. “I gotta feeling”.

<https://www.youtube.com/watch?v=uSD4vsh1zDA>

- Wagner, R. “La cabalgata de las Valquirias”.

<https://www.youtube.com/watch?v=Clg1IbQ7sNY>

- Whitney Houston. “I Will Always Love You”.

<https://www.youtube.com/watch?v=3JWTaaS7LdU>

## 9.- ANEXOS

### ANEXO I

#### FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO

	SESIÓN I			SESIÓN II			SESIÓN III			SESIÓN IV			SESIÓN V		
EMOCIONES															
Cómo lo he hecho:															
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 mis emociones y de las emociones de mis compañeros															
Soy consciente de las diferentes partes de mi cuerpo cuando me estoy expresando															
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															



## ANEXO III

### FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROCESO

	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>	<b>9-10</b>
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					