



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO PARADIGMA PEDAGÓGICO
DEL CUERPO EMOCIONAL
LA CONQUISTA DE EMOCIONES A TRAVÉS DE LA MÚSICA Y
LA DANZA EN LA ETAPA ESCOLAR
(SEGUNDO INTERNIVEL – EDUCACIÓN PRIMARIA)**

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

AUTOR: Juanjo Ibáñez Garrido

TUTOR: Francisco Abardía Colás

Palencia, 28 de junio de 2018

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962).

RESUMEN

En este documento se realiza una propuesta formativa de Expresión Corporal, dentro del área de Educación Física, siendo elementos favorecedores y protagonistas del proceso, el factor emocional y su propuesta didáctico-pedagógica dentro del ámbito de la educación emocional. Para ello, el argumento propulsor de este planteamiento tiene su origen en el plan curricular educativo específico, contemplado en el apartado denominado "Actividades Físicas Artístico-Expresivas".

Está dirigido a un alumnado específico el cual reúne un bagaje previo en esta materia. En consecuencia, esta proposición queda ajustada para el curso de 6º de Primaria que por sus características de evolución y desarrollo integral facilita la ejecución del mismo y la consecución de los objetivos planteados.

PALABRAS CLAVE

Expresión Corporal, emoción, música, danza, ritmo, introyección, educación emocional, inteligencia emocional, cuerpo vivencial, cuerpo emocional, Indicadores Elementales de Expresión Corporal (IEEC), alfabeto expresivo, gestualidad expresiva.

ABSTRACT

In what follows we put forward an educational proposal for Body Expression within the area of Physical Education. The emotional factor and its role in the teaching-learning process are the main leading forces behind it, against the broader backcloth of emotional education. Our proposal falls into a specific syllabus subsumed under the heading "Artistic Expressive Physical Activities."

It is aimed at a group of primary school year 1 students well-trained in the matter. Their stage of integral development makes them ideal for its practical application and the assessment of the degree of success.

KEYWORDS

Body expression, emotion, music, dancing, rhythm, introjection, emotional education, emotional intelligence, experiential body, emotional body, main body language indicators, expressive alphabet, expressive body language.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	- 6 -
2. OBJETIVOS	- 8 -
3. JUSTIFICACIÓN	- 9 -
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	- 11 -
4.1. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DE EXPRESIÓN CORPORAL.....	- 11 -
4.1.1. Distintas visiones preceptivas	- 12 -
4.1.2. Justificación de su enseñanza – aprendizaje en los primeros pasos de la educación formal	- 13 -
4.2. PLANTEAMIENTO PRELIMINAR DE LA NOCIÓN DE EMOCIÓN. TIPOLOGÍAS PRINCIPALES COMO PARTIDA DE ITINERARIO Y CONCISO ESBOZO DE SUS MÚLTIPLES EXTENSIONES.....	- 14 -
4.2.1. Educación emocional. Facultades elementales para el desarrollo del individuo como persona y su pertenencia social	- 16 -
4.2.2. Cuerpo Emocional, principios básicos, justificación y aplicación en el ámbito escolar	- 18 -
4.2.2.1. Vinculación inherente al Cuerpo Vivencial	- 19 -
4.2.3. El sentido del Cuerpo Emocional en la Expresión Corporal.....	- 20 -
4.3. EL RITMO COMO PARTE FUNDAMENTAL DE NUESTRA IDENTIDAD CORPÓREA	- 22 -
4.3.1. La llama que nace desde nuestro espectro introspectivo.....	- 22 -
4.3.2. Relevancia de su manifestación	- 23 -
4.4. LA LÓGICA SINCRÉTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LAS EMOCIONES DESDE LA PROFUSA DIVERSIDAD RÍTMICA Y MELÓDICA. TRASCENDENCIA PEDAGÓGICA EN EL CONTEXTO ESCOLAR.....	- 24 -
4.4.1. Contextualización histórico-cultural de la Expresión Emocional a través cuerpo por mediación de la música y la danza.....	- 27 -
4.4.2. Alcance en las posibilidades de manifestación expresivo-emocional, en el ámbito de la Educación Física, atendiendo a la amplia diversidad rítmico-melódica. Ritmos Tribales, Sensoriales, Contemporáneos.....	- 28 -
5. PROPUESTA EDUCATIVA.....	- 29 -
5.1. DEFERENCIA A UNA EXPOSICIÓN QUE ATIENDE A LA DIVERSIDAD.....	- 30 -
5.2. EL ALFABETO EXPRESIVO	- 31 -
5.3. LOS INDICADORES ELEMENTALES DE EC	- 31 -
5.4. UNIDAD DIDÁCTICA	- 32 -
5.4.1. Estructura de nuestro modelo actuación. La lección	- 32 -

5.4.2. Modelos evaluativos consignados en la UD..... - 33 -

5.5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA.
UNIDAD DIDÁCTICA. - 35 -

5.5.1. Planificación de la Unidad Didáctica - 35 -

5.5.2. Presentación de las lecciones que constituyen la UD..... - 40 -

6. AUTOEVALUACIÓN DOCENTE DEL PROCESO DE E/A..... - 58 -

7. CONCLUSIONES - 60 -

8. POSIBLES LÍNEAS DE ESTUDIO A PARTIR DE ESTE TRABAJO - 63 -

9. BIBLIOGRAFÍA..... - 65 -

10. ANEXOS..... - 69 -

10.1. RELACIÓN DE ACTIVIDADES PARA LA UD..... - 69 -

10.2. FICHA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICO - 76 -

10.3. FICHA DE EVALUACIÓN FINAL..... - 77 -

10.4. MODELO FICHA ALFABETO EXPRESIVO - 78 -

10.5. AUDIOS UTILIZADOS - 79 -

10.6. GLOSARIO DE TÉRMINOS - 81 -

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) tiene como propósito principal el desarrollo de una propuesta didáctica enfocada en el área de Educación Física, cuya pretensión es acercarse y profundizar en la Expresión Corporal como materia vinculante en la educación dentro del marco legal educativo vigente. Por la naturaleza propia de la temática, se hace necesario concretar su ámbito de acción, siendo consciente de lo prolífico de su contenido, y en este aspecto el proyecto se va a centrar en el factor emocional utilizando fundamentos primordiales como la música y la danza. El principio metodológico en el que se va a apoyar esta propuesta, entre otros, será en la consecución, por parte del alumnado, de los Indicadores Elementales de Expresión Corporal donde se presenta de manera clara y concisa una serie de componentes imprescindibles para la aprehensión de los contenidos y objetivos establecidos.

Independientemente de la relevancia normativa que el tema posee, mi voluntad para desarrollar este proyecto nace del deseo y el entusiasmo generado a través de mi formación universitaria, donde se descubre ante mí un espacio de intervención pedagógica fascinante.

Detentando esa motivación personal, el trabajo se dispone en su estructura de una serie de apartados los cuales se hacen necesarios para dar sentido y comprensión a la propuesta didáctica desarrollada.

En un principio se ha de tener claro cuáles son las pretensiones y metas que se desean conseguir, y es por ello que al inicio de este documento expongo con claridad todas las inquietudes que el mismo me suscita, haciendo de ellas mi desafío personal y profesional para ser logradas. Sin embargo, no solo, como es obvio, me puedo amparar en la consecución de una serie de objetivos, y el trabajo necesita de una serie de factores que dan sentido y cuerpo a todo este proyecto.

Al mismo tiempo, el alegato del que se nutre este escrito es la relación indisociable entre cuerpo-mente-alma con la expresión del mismo en forma intrínseca y extrínseca. Para ello manejaré el mundo emocional en su espectro más representativo utilizando como herramientas productoras la música y la danza. No obstante se debe hacer hincapié, de nuevo, que todo ello se siente respaldado por la reglamentación curricular educativa la cual incluye a la Expresión Corporal en bloque de contenidos específicos (BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS).

Por otra parte, se necesita dar un soporte teórico fundamentado a todo el contenido del mismo. Un acercamiento a la investigación y la indagación del experto y el técnico que me reportará la fundamentación adecuada y concisa para encauzar el trabajo por el itinerario del conocimiento y la razón más congruente.

Dicho lo anterior, todo ello me lleva a plantear y realizar una propuesta metodológica en armonía con las exigencias educativas coyunturales y a considerar fructuosas las propuestas método-procedimentales vistas a lo largo de mi formación en la facultad, utilizándolas como asistencia y mediación dentro de este proceso de enseñanza y aprendizaje.

Para concluir, se hará un balance de lo realizado en virtud del análisis de todo el proceso elaborado, finalizando con una apuesta por la proyección futura diversificando su posible potencial.

2. OBJETIVOS

En la elaboración de este Trabajo Fin de Grado pretendo conseguir los siguientes objetivos como parte inequívoca de mis intereses suscitados hacia el mismo, los cuales se presentan en dos variantes, ambas con la misma consideración y relevancia, por un lado el aspecto personal y por otro el profesional. Tanto una como otra serán propósitos a conseguir en la elaboración de este TFG.

- Tomar conciencia del alcance emocional que la música suscita en el desarrollo del área de EF y sus posibilidades de crecimiento físico, psíquico e introspectivo para el alumnado.
- Investigar en la relación estrecha existente entre música y emoción para demostrar la valía pedagógica y didáctica dentro de la Expresión Corporal.
- Construir una propuesta didáctica que atienda a la interacción propia de la actividad psíquico-física, la interdisciplinariedad gracias a aunar distintas áreas y a la diversidad.
- Crear, programar, adecuar y valorar una propuesta formativa que contenga aspectos teóricos y prácticos relacionados con la temática, que acerque al alumnado a un conocimiento, desarrollo y conducta requeridos curricularmente.
- Construir diferentes contextos, dentro del modelo enseñanza- aprendizaje, que muestre la relación entre la naturaleza motriz del individuo y la comunicación para con los demás como reflejo de las distintas posibilidades emocionales.
- Experimentar acercamientos de introspección personal que logren establecer lazos estrechos de comunicación entre el Cuerpo Vivencial y el Cuerpo Texto.
- Generar procesos de enseñanza-aprendizaje donde el alumnado se considere actor, director y espectador de sus experiencias formativas.
- Plantear una propuesta didáctica que atienda en consecuencia a la diversidad y pluralidad en sus posibles disposiciones tanto individuales como colectivas.
- Diferenciar los movimientos propios de los distintos estilos y culturas musicales y su manifestación emocional a través del cuerpo.

3. JUSTIFICACIÓN

Durante mi proceso de formación universitaria los campos de aprendizaje se han sucedido uno tras otro mostrando todos ellos su riqueza y valía didáctica. Deteniéndome en el referido a la especialidad (EF) pude percibir como el principio corporal suponía ser un elemento común a todas las asignaturas específicas. Lo corpóreo se convertía en elemento protagonista haciendo del mismo el objeto de todo el proceso de enseñanza y aprendizaje donde pude detenerme y observar, además de vivenciar en múltiples ocasiones, como mi cuerpo ha sido interprete destacado de la interacción. Unas veces en forma activa (las menos), otras pasivas (las más) y otras semi - activas /pasivas, lo cierto es que mi cuerpo ha sido herramienta indispensable que se ha mostrado ante el contexto en múltiples modos y formas.

Esto mismo sucede en las aulas de cualquier centro educativo, pudiendo constatarlo a través de mis experiencias prácticas en los colegios. Niñas y niños llenan las instancias de los centros y se someten corporalmente a mostrar su cuerpo en función de las peticiones docentes. Cuerpo Silenciado, Cuerpo Tolerado, Cuerpo Suelto, Cuerpo Instrumentalizado,..., *“La educación en esta etapa no debe hacerse pensando sólo en que deben aprender, hay que tener en cuenta también su cuerpo e incorporarlo en la elaboración de un plan para su tratamiento educativo.”* (Vaca y Varela, 2006; p.26-28).

Se entiende que el cuerpo necesita ser partícipe de todo cuanto acontece y sobre todo necesita expresarse, manifestarse o exponerse, porque su potencial es inmenso y debemos aprovecharlo. A través de la Educación Física podemos lograr que este aspecto se pueda alcanzar, llegando a conseguir aprendizajes necesarios para el desarrollo infantil.

Mi bagaje personal puede constatar que la Educación Física actual cuenta con los medios y el respaldo de los requerimientos curriculares que otros tiempos no contemplaron. La apuesta es el conocimiento y la adquisición de competencias en Expresión Corporal a todas luces necesarias.

El alumnado debe ser consciente de las posibilidades corpóreas, sus distintas dimensiones y las repercusiones de cada una. Conocerse a sí mismo, de forma interna y/o externa, en todas las variables cromáticas posibles; utilizar ese conocimiento como mecanismo de comunicación e interacción social, y desarrollar competencias emocionales. Son más que suficientes argumentos para constatar la necesidad de aplicar esta materia.

En este trabajo se pretende que el discente se capacite para vivenciar y aprehender en primer lugar la Expresión Corporal como movimiento con intención comunicativa, y posteriormente, en su amalgama de posibilidades, nos centraremos en el aspecto emocional de esa Expresión

Corporal. Para ello el alumnado deberá tomar consciencia de su Cuerpo Vivencial (García y Bores, 2005; p. 5) y adentrarse en su mundo introyectivo, Cuerpo Introyectivo (Abardía Colás, F.; 2014; p. 25) para indagar en todas aquellas energías que el cuerpo posee y que están íntimamente relacionadas con lo sensitivo y emocional.

A este respecto, nos acercaremos a la Inteligencia Emocional por el gran interés que reclama en la adquisición de propiedades para el alumnado como el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo (Goleman, 1996). Una relación de habilidades que hoy en día se valoran en todos los ámbitos que la sociedad ofrece y reclama (académica, social, profesional, relacional,...) y que desde nuestra faceta como educadores no podemos dejar pasar.

Por supuesto, otra pieza que resultará indispensable para este apartado será la música, como elemento vehicular entre el cuerpo y su manifestación emocional, la cual será utilizada como medio para transformar y canalizar esas energías conociendo su gran influencia a nivel perceptivo (Nakahara, H. Et al, 2009; p. 35). La música será la red que capture y una los aspectos emocionales, cognitivos y corpóreos en lo que se entenderá como un instrumental de gran valía y estímulo.

Para finalizar, como incremento de todo lo expuesto, nos remitiremos a la legislación presente en la forma que a nosotros nos compete que es el currículum oficial de Castilla y León. Y allí encontramos dentro de los bloques de contenidos específicos en el área de Educación Física (Orden EDU/519/2014, de 17 de junio) el referido a este tema Bloque 5. Actividades Físicas Artístico-Expresivas, y es evidente que por defecto todos los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales están presentes, siendo responsables de su divulgación y puesta en conocimiento por todos y cada uno de los equipos docentes específicos de área.

En este bloque se pormenoriza aquellos aspectos que el alumno debe trabajar como la composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales, exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad, participación en situaciones que supongan comunicación corporal,..., (BOCyL, 2014), algo que este Trabajo Fin de Grado tratará de recoger.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Necesitamos contextualizar y establecer el conocimiento de la propuesta didáctica avalados por el saber, y sus justificaciones contrastadas, de aquellas y aquellos que no cesan en su labor de investigar, explorar y estudiar todas las inquietudes que la temática supone. Las cuales precipitan innumerables argumentos, tesis y razonamientos para los cuales hemos de estar abiertos, por convertirse en herramientas de trabajo importantes para la docencia.

Dicho esto, a lo largo de esta fundamentación, trataremos de acercarnos a todos aquellos elementos que conforman esta propuesta. Así, iniciaremos el recorrido intentando conocer la conceptualización del elemento base de esta propuesta que es la Expresión Corporal, y justificando su enseñanza dentro de los ámbitos educativos.

Una vez situados dentro del elemento principal de esta proposición, estableceremos la vinculación que promueve de manera específica el fin de nuestro proyecto, las emociones. De ahí hemos de promover su entendimiento, además de dar comprensión a aquellos elementos que se verán vinculados directamente, como son la música y la danza.

Todo ello imprescindible para poder entender el desarrollo posterior de la propuesta didáctica planteada, y el porqué de sus intereses y finalidades educativas necesarias dentro del progreso íntegro del discente en su proceso de enseñanza y aprendizaje.

4.1. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DE EXPRESIÓN CORPORAL

Para adentrarnos por el suntuoso universo de la Expresión Corporal y tener una disposición fundamentada del mismo es necesario dar significación al concepto en sí. Por su complejidad mostraremos de manera representativa una serie de opciones perfectamente válidas que consideramos como muy representativas, pero siendo conscientes de que en absoluto son determinantes (en todo caso complementarias), dada la amplísima pluralidad de razonamientos existentes.

Además, en este apartado, estableceremos razones para entender la importancia que la temática posee dentro del marco educativo. Y, por ello, mostraremos de manera concisa, intentando ser precisos, los distintos motivos por los que la Expresión Corporal se convierte en algo inexcusable que forma parte de la propia naturaleza humana.

En definitiva, vamos a ofrecer entendimiento a la idea y respuesta a su aplicación en el contexto pedagógico de nuestros entornos educativos.

4.1.1. Distintas visiones preceptivas

Trataré de dar un enfoque aclaratorio al significado y concepción de lo que se puede entender por Expresión Corporal. Introducirnos en este universo se antoja apasionante y fecundo, ya que sus posibilidades podríamos clasificarlas como ilimitadas. Ante sí vamos a converger en un apasionante mundo de infinitas posibilidades.

Nuestro rumbo tomará la senda que nos vincula en el devenir de este trabajo que no es otro más que la Expresión Corporal dentro del ámbito educativo y muy concretamente en el área de la Educación Física. Para ello, es interesante tener claro qué entendemos por Expresión Corporal¹. La composición del término está constituida en torno a dos vocablos, por una parte nos encontramos con la locución Expresión, que según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), esta recoge varias acepciones dignas de consideración: *“Acción de expresar” “Efecto de expresar algo sin palabras” “Manifestación de los afectos y de las emociones por medio de la gesticulación.”*, y por otro, tenemos el vocablo Corporal cuyo significado es: *“Perteneiente o relativo al cuerpo, especialmente al humano.”*

Como podemos apreciar etimología y definición de ambas entradas nos van encauzando por la ruta que da sentido a este trabajo. La EC es una apuesta por la comunicación, que va más allá de lo meramente verbal, trata de implicar al cuerpo desde la diversidad que el mismo posee atendiendo la inmensa oferta que implica su constitución (tanto anatómica, cognitiva y emocional) dando pie a manifestaciones creativas, artísticas e imaginativas *“Nuestro cuerpo es una especie de arcilla biológica en la cual se imprime el universo que nos rodea y que luego lo expresa”* (Fromont, 1981; p. 26).

Siguiendo las palabras de Castañer Balcells (2002, p.6) *“La Expresión Corporal la podemos entender como una especie de lenguaje del silencio, y es precisamente en el ámbito de la actividad física donde tiene mayor relevancia y desde donde nos podemos aproximar más a la idea de lenguaje corporal”*, nos invita a creer en la importancia de esta disciplina y su propagación dentro del contexto pedagógico y formativo como herramienta fundamental de la consecución de competencias por parte del alumnado.

“Y para lograr esto desarrolló una metodología didáctica que implica el desarrollo de las capacidades enfocadas bajo las áreas de lo corporal, la comunicación y la creatividad. En donde se incentiva la identidad, la autoconciencia del alumno de su proceso como ser activo en su propia búsqueda, en el juego, la sensibilización, la observación, ser protagonista, creador y comunicador.” (Kalmar, L.; en Sánchez, G., Taberner, B., Coterón, J., Llanos, C. y Learreta, B., 2003, pp. 19).

Particularmente, entiendo que la unidad que confiere esta expresión, valga la redundancia, deja claro el potencial que la misma posee bajo el interés que se suscita a través del proceso de Enseñanza/Aprendizaje, en el contexto didáctico de la programación curricular de nuestro sistema educativo. Por tanto, es obvio trabajar en esta dirección y no con un enfoque de mera tendencia sino desde el paradigma de lo consolidado y desde la perspectiva de la responsabilidad y eficiencia.

Hemos considerado, de manera somera (ya que dar comprensión en profundidad al concepto pudiera dilatarse de manera extraordinaria debido a la importancia del mismo), conceptualizar el vocablo, y a continuación trataremos de justificar la necesidad de la temática dentro del contexto educativo.

4.1.2. Justificación de su enseñanza – aprendizaje en los primeros pasos de la educación formal

Convivimos en un mundo donde lo corporal se convierte en esencia del propio ser humano. Esa inherencia corpórea se inicia desde el primer segundo de vida para todo ser. Y como es lógico ya en su preámbulo este concede a la expresión un elemento fundamental, en claro marcaje de subsistencia. Desde el neonato que ha de plañir para dar complacencia a sus necesidades más básicas, hasta la compleja gesticulación que nuestro rostro encierra en la etapa adulta, se convierten en ejemplos del planteamiento; aun así, se podrían citar infinidad de alusiones al respecto.

“...conviven con gestos simbólicos o representacionales, que son movimientos del cuerpo, generalmente las manos, que representan o se asocian con significados determinados, más o menos convencionales.” (Mariscal Altares, S.; 2008; p. 143-144).

Como se puede entrever el carácter comunicativo del cuerpo se sitúa estrechamente relacionado con el aspecto afectivo, Le Boulch (1978, p. 80) entiende la EC como *“la traducción de las reacciones emocionales y afectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes”*. Sin dudar, se puede comprender la importancia que posee este aspecto dentro de la formación y configuración del individuo, Y desde la perspectiva pedagógico-educativa, concretamente desde el área de la Educación Física no se puede dejar pasar por alto esta disciplina la cual posee argumentos más que suficientes como para justificar su aplicación. Desarrollo del cuerpo y el movimiento a través de la exteriorización corporal, intercambios comunicativos con alto contenido de creatividad, aproximaciones a todas y cada una de las facetas integradoras de nuestro conjunto corporal (físico, psíquico, emocional), conocimiento personal de nuestra

composición corpórea (limitaciones y competencias), etcétera, son pruebas de la relevancia de este tema.

“... la Expresión Corporal se entiende como una forma de lenguaje que ayuda a exteriorizar el mundo interno; pensamientos, sentimientos, emociones e ideas a través del cuerpo y el movimiento y se la considera una disciplina donde el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son la base en la que se apoya sus objetivos.” (Ruano Arriagada, K.; 2004; p. 17-18)

Desde el marco escolar, entendido como la iniciación de la formación formal de todo sujeto, establecer puentes de adquisición de conocimiento expresivo corporal es prioritario para lograr engendrar individuos que vayan logrando competencias en habilidades sociales y se sientan favorecidos por el bienestar psicológico y emocional, entre otras cuestiones.

4.2. PLANTEAMIENTO PRELIMINAR DE LA NOCIÓN DE EMOCIÓN. TIPOLOGÍAS PRINCIPALES COMO PARTIDA DE ITINERARIO Y CONCISO ESBOZO DE SUS MÚLTIPLES EXTENSIONES.

Al igual que otros muchos constructos, definir el término emoción es cuando menos complicado. Los enfoques desde los que nos podemos detener para poder ofrecer una explicación sobre este tema son diversos y muy variados. Voy a detenerme en primera instancia desde el punto de vista psicológico, donde se puede definir a las emociones como reacciones subjetivas, relativamente breves e intensas, provocadas por distintos estímulos, que excitan o inhiben la conducta, y que se manifiestan en conductas observables y cambios fisiológicos (Martín Bravo, C.; Navarro Guzmán, J.; 2011; p.117). Esto nos vincula inequívocamente a adentrarnos en ese mundo introspectivo que la naturaleza humana posee “Cuando una persona consigue prestar toda su atención al diálogo que existe entre sus percepciones propioceptivas y las percepciones exteroceptivas logra un estado de consciencia ampliado que le permite abrir las puertas de la introspección y del camino al interior.” (Abardía Colás, F.; 2014; p. 28).

Podemos, a tenor de lo visto, decir que las emociones forman parte de nuestra naturaleza de manera consustancial; se trata de algo que viene implícito en nuestro complejo mecanismo y que en el caso concreto de las mismas, su valor expresivo es fundamental ya que sin duda alguna cumple, además de en otros aspectos, con esa función. Por tanto, se trata de establecer entre iguales vínculos comunicativos en sistema bidireccional, (Critchley, Hugo D. Et al; 2005)

nos cuenta que la información visual que recibimos del exterior en relación a los estados emocionales de los demás, o de nosotros mismos, influye fisiológicamente tanto en la respuesta de nuestro corazón como a la activación neuronal de nuestro cerebro.

Hoy en día, mucho más en el ámbito educativo, se trabaja desde la concepción de una inteligencia emocional entendiendo este aspecto como algo fundamental; Gardner¹ expone que *“en la vida cotidiana no existe nada más importante que la inteligencia intrapersonal, ya que a falta de ella, no acertaremos en la elección de pareja, en la elección del puesto de trabajo, etc.”*. Entendiendo el sumo valor que las emociones representan para la vida de las personas, considerándolas como el centro de nuestra existencia, no es descabellado trabajar pedagógicamente con nuestros alumnos esta faceta con el fin, entre otros muchos, de entenderse a uno mismo y a los demás (empatía).

Ahora bien, deseamos obtener esa competencia pero el interrogante se cierne sobre nuestros pensamientos; cómo educar emocionalmente para conseguir desarrollar esa inteligencia emocional. (Bisquerra, R.; 2011; p. 11) *“Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.”*

La tarea es ardua, interesante y necesita de mucho afán ya que nuestros educandos, para conseguir lo mencionado anteriormente, deben poseer el marco adecuado para la captación, desarrollo y entendimiento de esta facultad. Sin embargo, desde el área que nos confiere, la Educación Física, dentro de la enseñanza educativa formal, se nos abren muchas posibilidades, obviamente la más significativa en la EC.

Acercar al alumnado a conocerse a sí mismo, utilizando la EC como herramienta, permitirá constituir el nexo entre el cuerpo y su universo emocional. Ahora necesitamos establecer cuáles serán las principales estaciones que se ofrecen para poner el punto de partida emocional. Es obvio comenzar por registrar como emociones primarias la felicidad, el miedo, el enfado y la tristeza. Su origen es remoto y va consignado al ser vivo de manera intrínseca. Están completamente asociados al instinto de supervivencia.

Por otra parte, establecemos un siguiente rango emocional los cuales se denominarían como emociones secundarias. Su complejidad viene asociada al enmarañado constructo social que la humanidad establece como marco de sociabilidad. *“Parece ser que las emociones secundarias surgen como reacción típica ante un público que dedica atención al sujeto y que, por tanto, lo evalúa.”* (Martín Bravo, C.; Navarro Guzmán, J.; 2011; p. 118). Nos encontramos ante

¹ Extraído de: Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós. (p. 4)

emociones como la vergüenza, la envidia, el orgullo, la culpa, la añoranza, etcétera, y sin escudriñar en demasía podemos establecer ese nexo humano y social que las emociones secundarias poseen como muy bien nos exponen Martín Bravo y Navarro Guzmán.

Se convierte en una misión muy atractiva y seductora establecer un programa educativo donde se tenga en cuenta esta temática. La EC en su faceta comunicativa nos propone un acercamiento a lo emocional sobresaliente. Bores Calle y García Monge (2005; p. 5) ejemplifican este aspecto de manera muy singular estableciendo diferentes situaciones: *“una quiromante y la persona que le consulta, un masajista y su paciente, una madre y su bebé, dos ejecutivos que cierran un negocio con un apretón de manos, dos niños que simulan que sus manos son marionetas que pelean entre sí, dos personas que realizan un pulso de manos,...”*. Todas ellas generan emociones partiendo de la EC simplemente con un denominador común, las manos.

Poder contar con la implicación corporal del alumnado para lograr manifestar sus emociones significa lograr enlaces emocionales entre su interior y el exterior, intentándose acercar al concepto de Expresión Corporal Consciente (Abardía Colás, F.; 2014, p. 19).

4.2.1. Educación emocional. Facultades elementales para el desarrollo del individuo como persona y su pertenencia social

A lo largo de esta fundamentación estamos observando como las emociones que todos y todas poseemos influyen en nosotros mismos y para con los demás. Además, todas ellas utilizan el cuerpo como medio expresivo sin la necesidad de recurrir a la emisión de palabra alguna. Y su contenido social es preponderante.

Visto todo esto, y alguna cosa más, en esta sección nos vamos a centrar en el aspecto pedagógico que ello conlleva. Es cierto que ciertas emociones (primarias) ya vienen integradas en nuestro particular “software” desde el primer momento de nuestra existencia, pero el recorrido vital nos involucra por defecto a la socialización ya sistematizada. Esto va a incidir y de qué manera en el desarrollo de nuevas “aplicaciones” emocionales que iremos integrando en nuestra forma de ser. Estas serán las mencionadas emociones secundarias. “El concepto de referencia social hace mención a la capacidad del niño o niña para confiar en la reacción emocional de otra persona” (Martín Bravo, C.; Navarro Guzmán, J.; 2011; p. 119).

Todo este asunto nos lleva a establecer enlace con una competencia que a todas luces se convierte en piedra angular dentro del marco del desarrollo humano, la inteligencia emocional. Goleman (2012, p.3) nos dice: “hemos caído en la trampa de creer que nuestra racionalidad prima sobre nuestros sentimientos y que a ella podemos atribuirle la causa de todos nuestros actos.”; efectivamente, la tendencia social a lo largo del tiempo ha otorgado mayor relevancia al

aspecto racional sin valorar, en su justa medida, la importancia de lo emocional. Es probable que el error derive de la conceptualización correcta, y quizás lo apropiado sería establecer como razón al intelecto, que estaría incluido dentro del todo que es la inteligencia. Y ella está formada por multitud de apartados necesarios para dar solución a los diferentes dilemas que la vida nos va ofreciendo. "Una inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada" (Gardner, 1995, p. 4). Por supuesto, de este extracto, se infiere con relativa facilidad que a diversidad de problemas ha de haber diversidad de soluciones, y por lo tanto, diversidad de inteligencias. He ahí nuestro argumento, seguro hay más, para justificar la existencia de la llamada inteligencia emocional.

"Según Meyer y Salovey (1997), la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones, para promover crecimiento emocional e intelectual (citado en Bisquerra, 2010)".²

Llegados a este punto es más que obvio que la educación emocional supone constituirse como competencia necesaria e indispensable, y que ha de estar presente en toda formación. Ruiz Lugo, L. (2007, p.1) nos dice que "La formación integral implica una perspectiva de aprendizaje intencionada, tendiente al fortalecimiento de una personalidad responsable, ética, crítica, participativa, creativa, solidaria y con capacidad de reconocer e interactuar con su entorno para que construya su identidad cultural." Es decir, atiende a una pertenencia social en la cual se hospeda con un bagaje educacional adecuado a los requerimientos personales y colectivos. Pero además, Ruiz Lugo, L. (2007, p.1) apunta que el individuo "Busca promover el crecimiento humano a través de un proceso que supone una visión multidimensional de la persona, y tiende a desarrollar aspectos como **la inteligencia emocional**, intelectual, social, material y ética-valoral."

Avanzando en nuestro razonamiento, teniendo claro el núcleo y la importancia de esta reflexión, es obligado presentar y dar a conocer los elementos de trascendencia que la inteligencia emocional posee, los cuales serán objeto de aprehensión educativa por su importancia en el desarrollo del sujeto, dentro de este trabajo. Gómez (et al., 2000)³ nos apunta que los principios por los que la IE se rige, son: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía,

² Extraído de: Porcayo Domínguez, B. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS. 2013(p.19)

³ Extraído de: García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 4. (p. 45-46)

habilidades sociales, asertividad, proactividad y creatividad. Ahora bien, para Goleman (1995a)⁴ la IE se compone de: conciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Unos y otros manifiestan principios que quizás debieran estar englobados de manera genérica, ya que se pueden considerar como elementales todos. Nuestros intereses, y observando que unos y otros lo contemplan como principio afín a todas las composiciones, han de converger en el principio de la empatía por ser uno de los protagonistas de nuestro proceso pedagógico. Sin duda, este fundamento no se puede pasar por alto ante la intención de educar emocionalmente y por la relevancia que contiene a nivel social la empatía es un motor importante de la conducta prosocial y altruista (Diez, García y Pacheco, 2007a; 2007b; 2007c; Monjas, 2007; Lozano, González y Carranza, 2004). Por ello, se convertirá en pilar importante dentro de la formación discente de nuestra propuesta.

4.2.2. Cuerpo Emocional, principios básicos, justificación y aplicación en el ámbito escolar

Mencionar constantemente Cuerpo y Emoción nos lleva a acuñar la locución “Cuerpo Emocional” (Abardía, F.; 2014; p. 25). Y una vez contextualizados se ha de reseñar cuáles son las sendas que hemos de recorrer en nuestro itinerario educativo. El alumnado ha de indagar, a través de la introspección y el autoconocimiento, la forma particular en que se presentan las emociones. Para ello deberá asociarse en forma inherente a otro concepto cuyo vínculo es ineludible, el Cuerpo Vivencial. Ambos irán de la mano ya que la falta de uno deja sin sentido al otro y viceversa.

Hay varios motivos que inducen a pensar en la necesidad de programas de educación emocional, así Elia (2003) nos indica que las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación de la vida, y se hace muy interesante, en estos momentos de la formación del alumnado, la necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo. Lo cierto es que educar emocionalmente nos dirige a “la necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones adversas con mayores posibilidades de éxito.” (de Andrés Vilorio, C.;2005, p.110); por ello, hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional (Élia, 2003).

En consecuencia, este aspecto se convierte en una “obligación” a tratar ya que la sociedad actual impone un contexto emocional digno de tener en cuenta. Pongamos un ejemplo, si nos fijamos

⁴ Extraído de: García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 4. (p. 45-46)

en el poder mediático nos damos cuenta de la importante carga emocional que el mismo posee, y esto hay que saber procesar; es decir, hay que aprender a manejar los criterios emotivos personales en función de las posibles manipulaciones.

Para Abardía Colás (2017)⁵ las causas se fundamentan desde una visión específicamente pedagógica, y desde ese ámbito atiende el contexto emocional promoviendo el uso de las emociones con fines lógicamente didácticos, donde se asegure la participación igualitaria y se potencie la interacción simultánea con la finalidad de aprender. Además, induce a la capacitación del reconocimiento de los propios sentimientos, los de los demás y a manejar adecuadamente la relaciones sociales y personales, potenciando esa inteligencia emocional entendida como fundamental. Y por último, insiste en la relevancia habida en la coexistencia de la transmisión emocional hacia los demás, el reconocimiento de nuestras propias emociones y sus efectos y la capacidad para manejar las mismas y sus impulsos conflictivos (Irradiación emocional, Conciencia emocional y Autocontrol emocional).

Tanto unos como otros (seguro que existen muchos más), son argumentos suficientes para explicar la necesidad de impartir este contenido en el contexto educativo.

Para la difusión de este tema nos podemos dotar de herramientas que fomenten y secunden las pretensiones deseadas. Podemos recurrir a la música (elemento que reporta una carga emocional excepcional), presentación de actividades donde se oriente al alumno y alumna a exponer su emocionalidad de manera individual o colectiva, reflexiones orales y escritas que animen al alumnado a componer, etcétera.

4.2.2.1. Vinculación inherente al Cuerpo Vivencial

Hemos hablado de Cuerpo Emocional pero este no tiene sentido si no nos remitimos quizás a lo que supone la esencia y médula de todo ello, el Cuerpo Vivencial. García Monge y Bores Calle (2005) hacen suya la locución refiriéndose a aquellos intercambios más profundos, aquellos cargados de sensaciones y sentimientos; aquellas situaciones en las que el sujeto toma conciencia de sí mismo, de sus sensaciones emanadas de la exploración de su acción, el entorno o los otros.

Se trata de esa búsqueda interna, de la introspección que se ha de generar para llegar a descubrir nuestro “yo interior” que conectará espontáneamente con nuestros sentimientos y emociones, *“..., donde el Cuerpo Vivencial sea el elemento clave que nos permita adentrarnos en las profundidades de Cuerpo Introyectivo. Es desde aquí donde consideramos que se puede*

⁵ Programa de la Asignatura de Expresión y Comunicación Corporal

abordar el Cuerpo Emocional sin las resistencias del propio Ego.” (Abardía Colás, F.; 2014; p. 25).

Se puede evidenciar que la dimensión inicial establece lazos de cohesión de manera rigurosa con ese Cuerpo Emocional y es desde ahí donde ha de iniciarse el conocimiento más personal e íntimo para poder descubrir el potencial sensitivo y emocional de cada uno. De esta forma establecemos facultades para poder entender nuestro comportamiento emocional, aprender a gestionarlo de manera personal y por ende en su vertiente social.

Este se convierte en nuestro desafío educativo, tratar de acercar al escolar al autoconocimiento más íntimo, ahondar en las profundidades de su ser para llegar al encuentro con su vertiente más sensorial y lograr que esta sea manifestada, haciéndose dueño de la capacidad expresivo-comunicativa. Y por otro lado, evitando, inicialmente, centrarnos exclusivamente en la representación expresiva de coyunturas metamórficas las cuales son muy interesantes pero no equidistan con contextos reales.

4.2.3. El sentido del Cuerpo Emocional en la Expresión Corporal.

A lo largo de nuestra vida los cambios y transformaciones fisiológicos, incluidos obviamente los cerebrales son una realidad. Este aspecto se acentúa en la primera fase de nuestra existencia donde las permutas se suceden con celeridad. En esos cambios, las emociones toman un papel estrella, Van de Rijt-Plooij y Plooij sugieren (1993) que justo en la antesala de un cambio del desarrollo, el cerebro del niño “se procura” a través de sus llantos, de la labilidad de su sueño y de otras manifestaciones de su desazón, la atención de la madre y cuidadores principales. Por supuesto, a lo largo de esta etapa inicial se enfatiza enormemente, ya que los cambios son abundantes en un tiempo relativamente corto. Todo esto sucede en pro de la madurez y el encuentro de personalidad.

En el caso de los adolescentes, la impulsividad, el incremento de la búsqueda de estímulos y otros rasgos característicos de este periodo crítico –bien descritos en el artículo de Burunat– coinciden con un deficiente control inhibitorio que tiene que provenir de la completa maduración de la corteza prefrontal. (Sadurní, M.; Rostan, C.; 2004)

Las emociones no escapan en su raíz a la exposición corporal por ser esta la herramienta de canalización de la energía que genera. Goleman (1996) alude al origen etimológico del vocablo emoción donde su raíz se relaciona con la palabra en latín “movere” que significa movimiento, y como establece correspondencia entre la emoción con la automática consecución de una acción (si un niño llora de rabia – patatea, si está alegre-salta,...). Como se puede observar a

través de este planteamiento, ya casi queda justificado el sentido que posee el Cuerpo Emocional con la Expresión Corporal. Su relación es fraterna.

De ahí hablar sobre inteligencia emocional, mencionada con anterioridad, en la apuesta educativa y pedagógica. El marco que nos ofrece la EC es magnífico para el desarrollo del Cuerpo Emocional cuyo nexos con la inteligencia emocional debe ser previsto por ser parte importante de la adquisición de competencias que el alumnado debe alcanzar. Aprender a conocerse, a gestionarse, a expresarse corporalmente, a socializarse, a empatizar, etcétera, son aptitudes y habilidades que niñas y niños han de cultivar; y si la EC es la manifestación, entre otros aspectos, de los sentimientos y emociones a través de la gesticulación corpórea integral el Cuerpo Emocional se ubica por formar parte del gran espectro corpóreo e integrar esas propiedades.

Por tanto, si nuestra corporeidad se halla compuesta por un conjunto de distintos “cuerpos” unidos todos entre sí: Cuerpo Vivencial, Cuerpo Texto, Cuerpo Escénico (García Monge, Bore Calle, 2005), Cuerpo Hedonista, Cuerpo Emocional,..., todos ellos contemplan con claridad la posibilidad de expresarse. Presentada en una forma u otra (intrínseca o extrínseca), pero con un denominador común, la necesidad de liberar y comunicar a través del cuerpo, de reflejarse ante sí y ante los demás. Los seres humanos significan las imágenes y prácticas culturales, las animan y recrean a través de procesos –proyección, introyección...- relacionados con la biografía propia, con estrategias y prácticas intrapsíquicas e interpersonales en el marco cultural (Chodorow, 2003). Así es, la liberación expresiva trasciende a lo cultural y social, y ella necesita de la manifestación.

4.3. EL RITMO COMO PARTE FUNDAMENTAL DE NUESTRA IDENTIDAD CORPÓREA

En nuestro camino por encontrarnos con la emoción a través de la EC nos topamos con un recurso que nos aporta el impulso necesario para tratar de exteriorizar toda la sensibilidad generada por los sentimientos más profundos. Ese elemento no es otro que la música. El concepto en sí es muy amplio y complejo, no es competencia adentrarse en esta temática, pero sí deseamos establecer conexión con nuestros propósitos e intereses educativos dentro de nuestra área, la Educación Física. Por lo tanto, iniciaremos nuestro nexo, por el valor que el mismo contiene dentro de la EC, acercándonos a conocer el sentido y la importancia de uno de los pilares más destacados dentro del cosmos de la música, el ritmo; como parte fundamental de la misma y por ende lo será en la Educación Física.

4.3.1. La llama que nace desde nuestro espectro introspectivo

“La diferencia se produce con el ritmo, es gracias a él que se opera el pasaje del caos al orden. El ritmo es la verdad de esta comunicación primera con el mundo.” (Klee, P.; 1964)⁶

Klee engloba en esta reflexión de manera sublime todo cuanto acontece en el plano expresivo y corporal a través del ritmo. Él (el ritmo) es capaz de ordenar esa “confusión” emocional que nuestro Cuerpo Vivencial puede experimentar y así poder liberarlo ante uno mismo y los demás. El ritmo tiene tanta importancia como que todo cuanto nos concierne se ve marcado por esa cadencia. Desde el primer minuto de existencia todos estamos pendientes de un sonido rítmico cuyo valor supone formar parte del encuentro con la vida, es el latido de nuestro corazón. Un ritmo vivo, acelerado e impetuoso, y a él se le unirán muchos otros, estos serán los ritmos biológicos (Fraisie, P.; 1976). Sin embargo, esto no es más que la punta del iceberg, en el transcurso de nuestro bagaje vivencial son muchos los ámbitos donde bien podríamos establecer puntos de inflexión en este sentido, ¿quién no se ha sorprendido llevando el compás con el pie al escuchar una pieza de música con un ritmo muy marcado?

No solo se establece una sincronía motórica y rítmica sino que se convierte en una válvula de escape para aquellas emociones que el tema musical nos provoca.

F. y J. Robins señalan que la música y el ritmo, transformados en movimiento por el cuerpo del niño, le abren el paso a la percepción. Por lo tanto, el ritmo es un medio de “establecer una comunicación entre los niños y el mundo exterior” (Th. Hirsch). Así es, se trata de manejar el ritmo para que el/la alumno/a contemplen la forma de expresarse, tanto intrínsecamente como

⁶ Extraído de: Paul Klee, *Conférence sur l'art moderne*. París, 1964. (Encontrado en Leticia Miramontes « El ritmo en la música y la danza : su función como organizador », *Rhuthmos*, 26 mars 2016 (p. 4)

extrínsecamente, gracias a la captación y aprehensión sensorial y emocional que la música o los ritmos musicales les establece.

4.3.2. Relevancia de su manifestación

Profundicemos un poco para entender su relevancia y por supuesto el porqué de su manifestación. Como dice Castro (2003)⁷ “el ritmo es el elemento primigenio de la música” y es por ahí por donde comenzamos a sentir esos impulsos cadenciosos los cuales resultan especialmente atractivos a nuestro cuerpo. Sassano (2003)⁸ entiende el ritmo como esencia física e intelectual, siendo el cuerpo entero quien permite la representación y vivencia del ritmo. Por su lado, Dalcroze (1919)⁹ piensa que la música es el único arte basado directamente en el ritmo y la dinámica que sea capaz de estilizar los movimientos corporales. Todo pareciera dirigirse a que el ritmo sin cuerpo carece de sentido y como si este estuviera ahí para ser necesariamente liberado por nuestra corporeidad. Finalmente, este último autor citado, añade que el ritmo es uno de los principales elementos de la expresión de los sentimientos, por tanto el vínculo con lo emocional claramente se establece.

4.3.2.1. Necesidad y beneficios de exteriorización

Adquirir competencias rítmicas significa no solo hacerse con habilidades motrices inherentes, generadas por esa introspección emocional que la música suscita. Sino la capacidad de potenciar la percepción por los diferentes sonidos que a la postre se transformará en comprensión musical. Megías (2009)¹⁰, opina que el cuerpo se comporta como un instrumento de percepción del sonido así como una herramienta para expresar dicha percepción. Por tanto, se hace obvio que la exigencia y sus provechos son más que justificados.

En opinión de Dalcroze (en Sassano, 2003) la educación, o bien en el campo particular de la música o bien en la de la vida afectiva, debe ocuparse de los ritmos del ser humano, favorecer en el niño la libertad de sus acciones musculares y nerviosas, ayudarle a triunfar sobre las resistencias e inhibiciones y armonizar sus funciones corporales como las del pensamiento.

⁷ Castro, M. Música para todos. Una introducción al estudio de la música. Costa Rica: Universidad de Costa Rica, 2003.

⁸ Sassano, M. Cuerpo, tiempo y espacio. Principios básicos de la psicomotricidad. Buenos Aires: Stadium, 2003

⁹ Jaques-Dalcroze, É. (1919). Le rythme, la musique et l'éducation.

¹⁰ Megías, M.I. Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza. Valencia: Universidad de Valencia [Tesis doctoral] 2009 [En línea]

4.4. LA LÓGICA SINCRÉTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LAS EMOCIONES DESDE LA PROFUSA DIVERSIDAD RÍTMICA Y MELÓDICA. TRASCENDENCIA PEDAGÓGICA EN EL CONTEXTO ESCOLAR.

Tras lo visto a lo largo de esta fundamentación hemos tratado de ofrecer significación conceptual y entendimiento textual a los apartados más significativos del mismo. Ahora nos encontramos en ese punto donde se pretende discernir la relevancia del tema tratado. No obstante, es evidente que a lo largo de toda la presentación la significación de la misma se hace palpable.

La importancia que la música y el ritmo atribuye a la expresión corporal en su faceta emocional tiene como nexo la fusión de los distintos conceptos de forma irrevocable. El ámbito expresivo-emocional de la música (por ende de ritmos y melodías) es de carácter universal; Brea Feijoo (2008) nos cuenta sobre la misma que parece necesaria su presencia en toda actividad humana que entrañe regocijo o lamento, júbilo o tristeza, placer o dolor, risa o llanto, amor o desamor. Y se hace muy difícil concebir el más allá sin su adorable caricia. La transcendencia de este fragmento escrito supone explicitar con gran acierto lo que se trata de advertir. Este médico habla sobre el poder de la música, y analizando sus palabras escritas podemos apreciar sin mucho esfuerzo la relación sólida e indisociable del factor emocional (ejemplo: tristeza) y expresivo (ejemplo: llanto) que la polifonía o la textura musical ofrece al ser humano.

Ya ha quedado relativamente claro la vinculación entre sí de todos los protagonistas del párrafo anterior, ahora necesitamos contextualizarlos desde la perspectiva que más nos interesa, la educativa y/o pedagógica. Nuestro afán no es otro que otorgar esa significación propia atribuida a la especialidad que nos representa. Para ello sería hermoso empezar diciendo que “La EC en EF se nutre de todas las manifestaciones artísticas corporales que ofrece la sociedad como son: la danza, el teatro, las performance y el circo” (Montávez Martín, M.; 2012, p.39) y es justo y ecuánime pensar que en la Expresión Corporal nos acercamos a la reproducción artística con lo que ello representa. Por lo tanto, una de las premisas competenciales como es la competencia en cultura humanística y artística es desarrollada a través de esta temática. Sin embargo, sus prolongaciones se diversifican profusamente y es prioritario enunciar que “la EC, ..., desarrolla

holísticamente¹¹ a la persona, no la entrena para algo concreto, recrea situaciones lúdicas y creativas, no entretiene, y educa no solo enseña (Montávez, 2001a)¹².

Tanto es así que Ziegenspeck (2002)¹³ añade que la EC desde la perspectiva holística es “*un aprendizaje con corazón, manos y cabeza*”. Efectivamente este autor muestra con sencillez a la vez que naturalidad la composición humana y esto se convierte en otro aprendizaje pedagógico que ha de estar presente dentro de la EC.

Hemos vinculado a la EC con el arte, con lo lúdico y creativo, con lo educativo y con la composición corpórea íntegra del ser humano. Se pueden añadir muchos más ingredientes a este fastuoso contenido, pero esta representación bien significa la valía pedagógica que el mismo representa dentro del contexto escolar.

Es momento para dar sentido a otro de los factores destacado en este repaso. La envergadura que supone el óptimo desarrollo emocional nos lleva a establecer multitud de travesías cuyo destino no es otro que el de gestar, alumbrar y madurar una inteligencia emocional necesaria e indispensable, dentro del contexto pedagógico, en las primeras etapas de la vida. Geetu Bharwaney (2010, p. 33), “la inteligencia emocional es la habilidad para sintonizar las emociones, comprenderlas y tomar medidas necesarias”, sin duda esta cita muestra cómo debe ser ese destino y sobre todo para qué lo podemos utilizar. Pero antes hemos de adentrarnos en ellas, sentir las y conocerlas. Para ello necesitamos de una única herramienta, nuestro cuerpo. Pasamontes (2014) dice: “... la emoción real sucede en el cuerpo. Lo que sucede en el pensamiento es eso: pensamiento. Pero la sensación emocional solo puede darse en el cuerpo”. Por tanto, el vínculo corporal está cimentado y a partir de ahí todo se origina. Hemos de acercarnos al sujeto (en nuestro caso sería el educando) a esa Expresión Corporal Consciente (Abardía Colás, F.; 2014;) con el fin de realizar la toma de contacto con el Cuerpo Vivencial (García, A.; Bores, N.; 2005) que le permitirá sumergirse en las profundas aguas de su Cuerpo Introyectivo (Abardía Colás, F.; 2014). Este sería el primero de los pasos a seguir en nuestro empeño por generar el conocimiento emocional y de ahí podríamos pasar a esa Educación Emocional que

¹¹ - Holístico, ca: adj. Fil. Perteneciente o relativo al holismo. Holismo: m. Fil. Doctrina que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen. (R.A.E.)

¹² Montávez, M (2001^a). Los Valores Humanos a través de la Expresión Corporal. En V. Mazón et al. (Coords.), Reflexiones y perspectivas de la enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar en el nuevo milenio (pp. 180-200). Santander: A.D.E.F. Cantabria.

¹³ Ziegenspeck J.W. (2002). Pedagogía de la experiencia. En X. Apellidos (Coord), Conferencia impartida en el I Congreso Internacional Pedagogía de la Experiencia y Ruta Quetzal. Cáceres.

nos acercaría irrevocablemente a la Inteligencia Emocional. Desde nuestro enfoque pedagógico cuáles serían las atribuciones desarrolladas; para Goleman¹⁴ la IE consiste en:

- Conocer las propias emociones.
- Manejar las emociones.
- Motivarse a sí mismo.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Establecer relaciones positivas con otras personas.

He aquí ejemplos que podríamos convertir en tributos educativos en nuestro proceso de enseñanza/aprendizaje. Y todo esto es factible de ser logrado a través de nuestro ámbito el de la EF y usando como vía principal la EC.

Por último, mencionar de manera breve otro de los pilares básicos. Su complejidad suscita cierta fascinación ya que la diversidad y variabilidad de su razón de ser nos acerca a sentir el infinito de su potencial tanto en lo motriz, como en lo emocional y desde luego en lo sensorial. Efectivamente nos referimos a la música y la concomitancia con esa multiplicidad variable de elementos que la envuelve. La implicación más directa según nuestros intereses gira en torno al ritmo, la danza, la manifestación corporal o psicomotricidad, y por supuesto la exteriorización emocional.

“...en el aspecto psicomotor, la música condiciona el cuerpo, desarrolla la psicomotricidad fina y gruesa, la agilidad corporal y autonomía, y el combate o energía constructora...” (Conejo Rodríguez, P.A.; 2012; p. 265) A esto habría que adjuntar el cariz coreográfico atribuido a la danza, que en ningún momento ha de ser académica o tecnicista, donde “*el valor educacional de la danza radica en la universalidad de sus formas del movimiento*” (Laban, R.; 1978) lo que supone que “*el niño tome conciencia de las entidades particularizadas de la expresión, lo cual configura un requisito indispensable de la claridad y precisión de cualquier forma de expresión y comunicación entre la gente*” (Laban, R.; 1978)¹⁵.

Se ha aludido a la manifestación corporal y la danza, y siguiendo el orden establecido habría que referirse al ritmo y a lo emocional aspectos que ya han sido tratados de manera específica y donde se infiere sin mucho esfuerzo sus atribuciones pedagógicas dentro del contexto educativo. Por tanto, sería redundar.

¹⁴ Extraído de: Punset, E. (2011). *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital Sant Joan de Déu. (p. 25)

¹⁵ Laban, R., & Ullmann, L. (1978). *Danza educativa moderna*. Paidós.

4.4.1. Contextualización histórico-cultural de la Expresión Emocional a través cuerpo por mediación de la música y la danza.

La humanidad ha expresado la riqueza emocional a través de su cuerpo desde los más remotos orígenes de la misma. La necesidad de liberar energías emocionales a la vez que la utilización semiótica gestual para su proyección hace del contexto músico-coreográfico un medio de expresión corpóreo, básico y elemental. En el fondo lo que el individuo reclama es comunicarse. De ahí que mediante la transparencia o apariencia corpórea que, al mismo tiempo que revela el cuerpo como primera noticia, lo autorrealiza integrándolo en la comunidad al crear un espacio expresivo solidario (Coca, S.; 1998); por tanto, estamos hablando de comunicación, integración y de crear espacios expresivos.

Queda claro que la interrelación existente entre todos los elementos es obvia y hacer referencia a uno de ellos es aludir al conjunto. Tras esta aclaración contextualizamos de manera breve pero muy representativa la acción expresivo-emocional a través de la historia.

Ya en la Prehistoria la danza se convierte en una manifestación donde los intereses emocionales perseguían cubrir necesidades básicas como la alimentación a través de la caza (de ahí danzas en las que se representaban a animales con intención de atraerlos), que no es más que una invocación a la naturaleza para ejercer control sobre ella. Se danza con perspectiva espiritual y de ofrenda, etcétera.

En la Edad Media, el cuerpo pasa a un segundo plano debido al dualismo surgido entre cuerpo y como trasfondo dogmático. Surge la “momería”¹⁶ dando a la expresión corporal una acción cómico-dramática como antesala del ballet teatral.

En el Renacimiento, se retoma el impulso del pensamiento Clásico y atrás se deja esas prohibiciones y limitaciones corporales de la Edad Media. Entre los espectáculos típicos de la época están las “Mascaradas”¹⁷ (fiesta cortesana que implicaba música, danza, canto e interpretación), originarias de Italia y Francia, que desembocará en el “Ballet de Cour”.

Ya en el siglo XIX se empieza a establecer conexión de las actividades corporales expresivas y estéticas en los promotores de la gimnasia moderna.

Y por último, en el siglo XX surgirán nuevos sistemas rítmicos provenientes de la cultura musical del momento (rock, pop, psicodelia, contracultura,...) que encuentran en el cuerpo expresivo su verdadera dimensión.

Este es un pequeño esbozo histórico (información extraída de Carmen, J. M. C. M. Y., & Celis, C.; 2017) sin profundizar en exceso ya que la riqueza histórica de este aspecto tratado es prolífica y muy abundante. Simplemente se trata de revelar el sentir emocional humano a través

¹⁶ Momería: Ejecución de cosas o acciones burlescas con gestos y figuras. (RAE; 2017)

¹⁷ Mascarada: Festín o sarao de personas enmascaradas. (RAE; 2017)

de la música y la danza a lo largo de su historia y cómo los diferentes contextos históricos culturales afectan en el sentir del individuo.

4.4.2. Alcance en las posibilidades de manifestación expresivo-emocional, en el ámbito de la Educación Física, atendiendo a la amplia diversidad rítmico-melódica. Ritmos Tribales, Sensoriales, Contemporáneos.

Entendiendo que la exposición emocional es algo intrínseco en el ámbito humano y que la relación con la música y la danza es evidente, hemos de establecer intencionalidad a la hora de ser aplicada. La amplia variedad de propuestas rítmico-musicales que esta disciplina nos ofrece hace que debamos definir el itinerario que más se pueda ajustar a nuestros intereses. Ese marco orbita alrededor de la expresión de emociones y nos adecuaremos a diferentes tipologías músico-coreográficas atendiendo a la historia y la cultura.

Así pues, los ritmos tribales, sensoriales y contemporáneos serán los protagonistas de nuestra actuación pedagógica.

- Ritmos Tribales, Danza Primal: “... No se trata de aprender sino de recordar y reconocer lo que pertenece a nuestra naturaleza primaria, original.” “Su práctica se basa en el descubrimiento de los movimientos y sonidos originales, arquetípicos o primales que activan nuestras **energías internas**, poniéndolas a disposición de la consciencia. (Taroppio, D.; 2005)¹⁸.
- Ritmos Sensoriales: aquellos que te permiten moverte con libertad, “... en la Danza Sensorial bailas con movimientos libres de tu ser interior, descodifica todo lo que has aprendido, al tiempo que te libera, te hace sentir único y auténtico” (Calzada, E.; 2012)¹⁹. Este ritmo “... por su sencillez y espontaneidad, es accesible a todas las personas de cualquier edad,...” (Abardía Colás, F.; 2014, p. 89), y por supuesto “Desde esta opción se observa cómo **el movimiento refleja los estados emocionales de la persona** y cambios en estos movimientos llevarán a cambios en la psique, promoviendo el crecimiento personal y la salud (LEVY, 1992).
- Ritmos Contemporáneos: en este apartado, “está la amplitud del término en sí mismo: qué se entiende por música contemporánea, y qué conocimientos engloba, pues es evidente que la música contemporánea puede contener en su denominación genérica

¹⁸ Extraído de: Abardía, F. (2014). Pedagogía corporal meditativa. La Mettasession como recurso para una Expresión Corporal Consciente.

¹⁹ Extraído de: Abardía, F. (2014). Pedagogía corporal meditativa. La Mettasession como recurso para una Expresión Corporal Consciente. (p. 88)

campos muy diversos como la música llamada clásica o culta, la música de vanguardia, y también la música pop, urbana, de consumo, y otras.” (de la Vega, M. C.; 1998; p. 219) y desde este punto de partida es donde profundizaremos en las emociones que los ritmos actuales suscitan y su propuesta expresivo-corporal.

5. PROPUESTA EDUCATIVA

Es el momento de dar a conocer las propuestas metodológicas que se van a llevar a cabo a lo largo de este trabajo. La apuesta se fundamenta en la concesión del protagonismo, en el proceso de Enseñanza y Aprendizaje, al alumnado. Para ello se partirá, de manera genérica, desde el Enfoque Globalizador entendiendo que todo cuanto se desarrolla en esta Unidad Didáctica se basa en la Expresión Corporal que actúa como elemento organizador y circundando se establecen otras enseñanzas claramente interrelacionadas entre sí. Esto pretenderá promover la participación activa de alumnas y alumnos estimulando su interés y motivación.

También se establecerá ese encuentro con aquellos conocimientos previos y propios adquiridos por el educando y los propuestos por esta UD para generar un saber nuevo. “Una disposición para relacionar, no arbitraria, sino sustancialmente, el material nuevo con su estructura cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, especialmente relacionable con su estructura de conocimiento, de modo intencional y no al pie de la letra” (Ausubel, 1961; p. 1) que establecerá el vínculo entre su propia experiencia y los planteamientos requeridos. Por consiguiente, estamos haciendo alusión al Aprendizaje Significativo.

Una vez inmerso en el trabajo y desempeño de las propuestas planteadas, el alumnado tratará de ir descubriendo sus capacidades expresivas, no sin antes haber explorado su identidad corpórea más íntima y personal en relación a sus competencias emocionales. Para esto la apuesta metodológica se basará en el Aprendizaje por Descubrimiento²⁰ (Bruner, 1960) convirtiendo el proceso de aprendizaje en activo y motivando la curiosidad del educando para obtener ese dominio expresivo-emocional.

Otro aspecto metodológico que se va a tener en cuenta es la participación del alumnado en modo “producción”. Nos alejamos de establecer un modelo de Enseñanza-Aprendizaje “reproductor” y nos acercamos a un proceso en el que el educando ha de crear, ser el protagonista de su aprendizaje y donde el papel del docente se verá relegado a orientar y guiar.

²⁰ Aprendizaje por Descubrimiento: La característica principal de esta teoría es que promueve que el alumno (aprendiente) adquiera los conocimientos por sí mismo.

Por último, dentro del planteamiento sistemático presentado nos inclinamos por una participación fundamentada en la cooperación y la inclusividad como argumentos explícitos en la legislación educativa vigente (ORDEN EDU/519/2014; BOCyL.; 2014).

Hemos expuesto el planteamiento metodológico de manera global, pero tenemos que hacer referencia a varias sugerencias metódicas con un carácter más específico. Aquí vamos a tener en cuenta dos aplicaciones didácticas que consideramos de gran fundamento para dar soporte al proceso de E/A. Por un lado, la propuesta metodológica de un Alfabeto Expresivo (Abardía Colás, F.; 2014, p. 27) donde el alumnado deberá indagar (manejando ese Aprendizaje por Descubrimiento citado anteriormente) en sus emociones para plasmar su significado. Y por otro, atenderán a través de su producción a la consecución de los Indicadores Elementales de Expresión Corporal (Abardía Colás, F.; 2014; p. 27) donde gracias a este fórmula metódica el discente será capaz de valorar la adquisición de competencias expresivo corporales.

5.1. DEFERENCIA A UNA EXPOSICIÓN QUE ATIENDE A LA DIVERSIDAD

En el ámbito educativo se ha de tener en cuenta la disposición heterogénea que los distintos grupos discentes van a poseer, siendo conscientes de esa diversidad compleja y enriquecedora que todo contexto social atesora. Por ello, nuestra UD va a tener en cuenta este aspecto considerado como relevante y uno de los fundamentos curriculares.

Dicho esto, a lo largo de la propuesta, nuestra intención es ofrecer una intervención que atienda al alumnado de manera individualizada, que prevea las características propias de cada sujeto y que a su vez suponga un aprendizaje común. Esto nos ha de llevar a un contexto de inclusividad donde se garanticen las intervenciones que respondan a las necesidades y diferencias de todos/as y cada uno/a. Por tanto, estamos hablando de “diversidad de intereses, motivaciones y expectativas, en cuanto a los contenidos y a los métodos; y diversidad de capacidades y de ritmos de desarrollo” (Arnaiz, y Haro de, 1997)²¹.

Es por eso, que los procedimientos propuestos se adaptan a los diferentes niveles del grupo y que el apoyo y la colaboración están presentes en todo momento. Actividades con implicación en el trabajo cooperativo que se amparan en una planificación secuenciada y progresiva, proceso evaluador fundamentado en una actuación con perfil inclusivo y la posibilidad de incluir las

²¹ Extraído de: Sánchez, P., & King Jr, M. L. (2006). Atención a la diversidad. *Programación curricular. Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.* (p. 2)

adaptaciones pertinentes en función de considerar (como ya se ha mencionado) la UD “abierta” en todo momento,... , son ejemplos representativos de atención en sus múltiples facetas “Sea como sea, nos enfrentamos a las diferencias debidas al origen social, el nivel socioeconómico, el medio social o la procedencia; también, a características personales (relacionadas con las anteriores) como puedan ser el género, las características físicas, las capacidades individuales, las motivaciones o los intereses” (Sallán, J. G.;1998; p. 243).

En definitiva, podemos afirmar ante lo expuesto que la atención a la diversidad está considerada dentro de nuestro nivel de concreción y atiende a principios generales de actuación. Justificando a su vez la planificación diseñada.

5.2. EL ALFABETO EXPRESIVO

Una forma de profundizar en el estudio y comprensión de nuestras reacciones corporales ante estímulos emocionales podría ser estableciendo un glosario. Donde se invite al educando a observar su cuerpo en los variados ámbitos con los que se puedan encontrar a lo largo de la realización de la materia o temática, y se le incite a producir el conocimiento adquirido en modo escrito. Atendiendo a cuatro apartados que recogerán la localización corporal a la que se hace referencia, una descripción anatómica en el momento de la exteriorización, el mensaje que se desea transmitir y la energía o emoción que genera.

5.3. LOS INDICADORES ELEMENTALES DE EC

Si en el Alfabeto Expresivo el protagonismo lo tiene, sobre todo, la parte emocional, en este la estrella es la Expresión Corporal. Sin duda estamos atendiendo a las capacidades expresivas a las que ha de encararse el educando. “Trabajar cada uno de estos indicadores relativos a nuestra expresividad y hacerlos conscientes brinda a la persona una comprensión expresiva bidireccional: el autoconocimiento y el conocimiento compasivo de los/las demás. Ambas direcciones pertenecen a la misma realidad: el Ser.” (Abardía Colás, F.; 2014; p. 28). En los Indicadores Elementales de Expresión Corporal²² se tienen en cuenta una serie de habilidades, destrezas y facultades que el educando ha de lograr aprehender y que suponen la acumulación de todas las características fundamentales expresivo-corporales.

²² Indicadores Elementales de Expresión Corporal (IEEC), ver plantilla en Anexos.

5.4. UNIDAD DIDÁCTICA

Nos vamos acercando al verdadero motivo y objeto de este trabajo, la presentación de la Unidad Didáctica. En ella trataremos de mostrar de una manera clara y precisa todos los propósitos requeridos hacia nuestro alumnado, donde se verá reflejada la organización de todo el conjunto de actividades que suponen el proceso de Enseñanza y Aprendizaje, respondiendo a su máximo nivel de concreción a todos los elementos del currículo. Por tanto, no estamos refiriendo al qué, cómo y cuándo enseñar y por ende al qué, cómo y cuándo evaluar.

«La unidad didáctica o unidad de programación será la intervención de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia metodológica interna y por un período de tiempo determinado» (Antúnez y otros, 1992; p.104). De ahí que la Unidad Didáctica deba estar compuesta por una serie de objetivos y contenidos que precisen lo que se pretende enseñar, acompañado de una metodología que dé sentido al cómo enseñar, y por supuesto, todas las actividades de enseñanza y aprendizaje y evaluación, los recursos materiales y la organización del espacio y el tiempo, así como todas aquellas decisiones encaminadas a ofrecer una más adecuada atención a la diversidad del alumnado.

5.4.1. Estructura de nuestro modelo actuación. La lección

Es interesante presentar la disposición de nuestras lecciones, las cuales ofrecerán una composición homogénea para mostrar y secuenciar con claridad todo el proceso de intervención. Es necesario tomar como ejemplo un modelo que represente una metodología de trabajo acorde con nuestros principios pedagógicos adquiridos a lo largo de nuestra formación universitaria. El modelo que nos representa fue expuesto por Marcelino Vaca Escribano (Vaca, 1996, p.28) y atiende a la siguiente estructura:

Momento de Encuentro: es el momento que precede a la actividad motriz, un momento de aclimatación entre el Cuerpo Silenciado y el Cuerpo Objeto de Tratamiento Educativo, donde profesor y alumno se predisponen a la nueva situación educativa relacionada con el movimiento.

Momento de Construcción del Aprendizaje: es el momento donde el cuerpo y la motricidad pasan a ser el objeto de nuestra intencionalidad educativa, atendiendo al tema de la lección. Es el momento donde se incluyen las actividades a través de las cuáles esperamos desarrollar aprendizajes en los alumnos.

Momento de Despedida: de forma similar al Momento de Encuentro, es un tiempo especialmente empleado para facilitar la vuelta a una situación educativa en la que el cuerpo no es el Objeto de Tratamiento Educativo

Es evidente que esta organización no solo atiende al marco metodológico, también lo hace a esa relación temporal de cada lección. Por tanto, nos encontramos ante una clara “*estructura de funcionamiento*” donde “hace que esta sea para los miembros de grupo una tarjeta de identidad, que se renueva cada día” y ella “no es un esquema a copiar o proponer sin más, sino un contenido a construir en el que participa la experiencia del profesor, sus saberes, su capacidad de diálogo con el alumnado, los aprendizajes desarrollados, objetivos conseguidos...” (Escribano, M. V.; 2000).

Adecuarse a esta propuesta resulta sencillo no solo por su contenido, también en su continente, ya que la respuesta pedagógica que ofrece se adecúa a las necesidades educativas que nuestro contexto exige. Y evidencia esa disposición corporal que el educando afronta en el acontecer de cada lección dentro del área de Educación Física (bien podría extrapolarse a otras áreas).

5.4.2. Modelos evaluativos consignados en la UD

La intervención pedagógica tiene su soporte didáctico durante todo el proceso, aspecto que quedará evidenciado en la presentación de la Unidad Didáctica, pero se debe hacer referencia, a modo de proemio, al sistema evaluativo que se va a considerar para tener conocimiento de cómo transcurre el proceso de Enseñanza y Aprendizaje diseñado.

Debemos considerar en todo momento tanto de manera cuantitativa como, sobre todo, cualitativa el progreso del alumnado ante las distintas propuestas y retos competenciales. Por ello, hemos de trabajar por determinar si el alumnado ha aprehendido los contenidos pretendidos. Tres son las estaciones que consideramos importantes y necesarias, y cuya significación está fuera de toda duda. Como nota aclaratoria diremos que el orden de presentación de las mismas no implica mayor relevancia una de otras. Por igual, son trascendentales. Partimos esta exposición desde los contenidos conceptuales, donde el alumnado debe conocer, comprender y hacer suyo el aspecto más teórico que la propuesta le pueda proponer. Seguiremos con mayor protagonismo, que no envergadura como ya quedó explicado anteriormente, con los contenidos procedimentales, entendiendo que el factor pragmático que el contexto nos propone, nos sitúa ante la ejecución de las distintas actividades planteadas. Y por último, los contenidos actitudinales los cuales por su transversalidad estarán presentes durante el proceso de aprendizaje continuamente y representan un elemento de seguimiento, observación y estudio con carácter trascendente.

Todo lo mencionado está incluido en la propuesta curricular que nos personifica socialmente, en nuestro caso atribuida a la Comunidad Autónoma de Castilla y León en la Orden

EDU/519/2014, de 17 de junio, donde queda establecida la LOMCE en todos los centros educativos.

Serán los estándares de aprendizaje evaluables los que nos dirigirán en el proceso de evaluación.

Ahora bien, dentro de los distintos modelos evaluativos reconocidos nuestra apuesta se dirige en dos propuestas las cuales consideramos importantes por su valor cualitativo. Entendiendo que los procesos de aprendizaje actuales nos exigen mantener una disposición evaluativa que fomente la integración de referencias enriquecedoras y que sirvan para seguir impulsando el desarrollo del alumnado, nos postulamos por la evaluación formativa y sumativa.

“El término “evaluación formativa” se refiere al tipo de evaluación empleada por el maestro con el fin de adaptar su acción pedagógica a los procesos y los problemas de aprendizaje observados en los alumnos.” (Allal, L.; 1980)²³. El valor de este modelo atiende a las necesidades que el alumnado va generando durante toda la evolución y desarrollo de su conocimiento. Por consiguiente, con este arquetipo pretendemos ser coherentes y congruentes entendiendo que “se enseña y se aprende para alcanzar una plena e integral formación como persona.” (Casanova, M. A.; 1998; p. 4). En definitiva, es evidente que este proceso se mueve dentro de parámetros temporales, donde se ha de tener en cuenta una valoración inicial, otra de proceso y finalmente una concluyente.

En esta última es donde surge la evaluación sumativa. Se trata de dar verificación y acreditación de todo el aprendizaje adquirido por el alumnado a lo largo del proceso de formación. Además nos retroalimentará en nuestra disposición como docentes para establecer criterios de fortalezas o de debilidades en la consecución de la propuesta ofertada. Por tanto, también nos sirve como autoevaluación docente personal donde nos encontraremos con “procesos reflexivos o introspectivos en los cuales el observador y el objeto de estudio son la misma entidad.” (Daoud, A.; 2007) y que bien podría definirse el concepto como “...la evaluación que consiste en una relación de tareas y decisiones que conducen a valorar el proceso de enseñanza aprendizaje globalmente, observando múltiples factores del mismo y detectando posibles causas de algunos comportamientos o problemas.”²⁴

²³ Extraído de: Estrategias de evaluación formativa: concepciones psicopedagógicas y modalidades de aplicación. Ver en bibliografía.

²⁴ Luís Rico y otros “Cuadernos de Formación del Profesorado”, Ministerio de Cultura y Educación de la Nación de España ICE/HORSORI Universidad de Barcelona, año 1997, página 207

5.5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA. UNIDAD DIDÁCTICA.

5.5.1. Planificación de la Unidad Didáctica

1. Justificación Legal

Esta UD va a tratar la Emoción dentro del ámbito de la Expresión Corporal como parte manifiesta dentro del bloque de contenidos “Actividades Físicas Artístico Expresivas” e íntimamente relacionada con el bloque de contenidos de "Habilidades Motrices”, según contempla el currículum de Castilla y León vigente en el curso 2017/2018 para Educación Primaria (DECRETO 26/2016).

El título de la Unidad Didáctica será “¡Libera tu emoción!” y en ella se abordará desde un punto de vista introyectivo y pragmático, las distintas posibilidades corpóreas ante desafíos emocionales que implican la exploración del cuerpo a propuestas anímico-afectivas-sensoriales y que requieren el conocimiento de nuestro Cuerpo Vivencial en situaciones ordinarias y extraordinarias. Para obtener, en todas ellas, una respuesta externa canalizada a través del cuerpo y su expresión. Se utilizarán elementos que provocarán la estimulación emocional. y estos serán la música y la danza.

Esta Unidad Didáctica va a tener 6 lecciones en las que se van a trabajar diferentes aspectos en relación a contextos emocionales. Dentro del amplio espectro temático y su riqueza, lo enfocaremos desde una perspectiva preliminar en sus lecciones iniciales, y de una forma más intensa en las finales. Se tratará de acercar al alumnado al conocimiento básico y elemental de dicha temática. Está dirigida a alumnos de 6º curso de Educación Primaria (11-12 años). Contiene actividades con distintos niveles de dificultad, por lo que se requiere la observación continua del profesor en el funcionamiento de la clase para seleccionar o modificar las distintas propuestas que vamos a plantear en función del progreso conseguido por la clase.

El proyecto didáctico persigue la iniciación y adquisición básica, por parte del alumnado, de capacidades creativo-expresivas. Se trata de acercarse a la exploración, indagación y reconocimiento de emociones primarias y secundarias y la capacidad para expresarlas, con ejecuciones físico-motrices y expresivo-emocionales fijadas en el contexto de los indicadores elementales de la EC y cuya complejidad viene otorgada por la consecución de todas las propuestas. Haciendo hincapié en la correcta proyección espacial, optimización del movimiento,

investigación de las posibilidades corporales individuales y colectivas, y atendiendo a las capacidades creativas e imaginativas.

2. Temporalización

Dentro de la Justificación se alude al número de lecciones, donde se proyecta un total de 6 intervenciones. Se estima que el tiempo de duración de las mismas gira en torno a 60 minutos cada una. En la última lección se trabajará centrándose en plasmar la adquisición de los indicadores elementales de EC, momento que servirá de valoración.

3. Objetivos

Curriculares

- Realizar combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espaciotemporales.
- Ejecutar movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.
- Simbolizar personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.
- Representar o expresar movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

Específicos

- Explorar su mundo introspectivo acercándose a su Cuerpo Vivencial.
- Conquistar las emociones a través de su Cuerpo Emocional.
- Analizar los sentimientos propios para poder establecer puentes de conexión y comprensión emocional con los demás. Empatía.
- Desarrollar la Expresividad Corporal como herramienta de canalización emocional.
- Descubrir la irradiación emocional que la danza y la música, en su pluralidad, canaliza, encontrándose con el diálogo que las mismas suscitan.

4. Contenidos

Curriculares

- ✓ Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.
- ✓ Participación en situaciones que supongan comunicación corporal con reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo. Utilización de diferentes técnicas expresivas.
- ✓ Utilización de objetos y materiales en dramatizaciones y en la construcción de escenarios.
- ✓ Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración y participación en bailes y coreografías clásicas y modernas.

Específicos

Conceptuales:

- ✓ Conceptos de Expresión Corporal, Cuerpo Vivencial, Cuerpo Emocional y Diálogo de los sentimientos a través del cuerpo.
- ✓ Inteligencia emocional sus facultades. La Empatía.

Procedimentales:

- ✓ Indagación introyectiva en la búsqueda emocional y exteriorización de los sentimientos.
- ✓ La danza y la música como canalizadores expresivos-corporales de los diferentes sentimientos primarios y secundarios.
- ✓ Implicación en la manifestación emocional.

Actitudinales:

- ✓ Respetar las distintas realidades emocionales tanto personales como las de los demás.
- ✓ Cuidar y valorar el diálogo establecido en forma intrapersonal, al igual que la manifestación corpórea interpersonal.

5. Metodología

El fundamento metodológico, como ya se ha mencionado en la introducción de este apartado, rota en torno a una serie de propuestas. Por tanto, no hemos de redundar en cada uno de ellas. Sin embargo, haremos hincapié en las propuestas más representativas y directamente relacionadas con la propuesta didáctica. Por un lado, la inclusión del Alfabeto Expresivo con el cual el discente deberá indagar y profundizar en todos los contenidos que se desarrollarán a lo largo de la propuesta. Y por otro, enfocar el proceso de Enseñanza y Aprendizaje en los Indicadores Elementales de Expresión Corporal ya que reúnen en sí mismos los argumentos fundamentales para aprehender las competencias necesarias.

Y un último aspecto metodológico importante que nos gustaría reseñar es el de trabajar a través de una metodología productiva. "Los **métodos activos o productivos** se distinguen porque en ellos predomina la participación activa de los estudiantes, lo que les propicia el desarrollo de la independencia cognoscitiva y la capacidad creadora. En el nivel productivo, los alumnos aplican los conocimientos y habilidades que poseen, en situaciones nuevas para él y buscan la solución." (Rosell Puig, W., & Paneque Ramos, E. R.; 2009). Sin duda, al igual que lo anteriormente presentado, se convertirá en piedra angular de nuestro proceso de E/A.

6. Evaluación

La evaluación velará por la consecución del proceso de E/A; atenderá a los criterios de evolución a lo largo del contexto formativo y de aprehensión y asimilación en su parte final como contexto sumarial. La solidez del proceso evaluativo se centra en la parte procesual donde el discente será protagonista indiscutible de su aprendizaje.

Alumnas y alumnos dispondrán de diferentes herramientas de trabajo que les permitirá generar, además del realizado en las diferentes lecciones, ese producto final donde revelarán sus capacidades y dominio sobre la temática desplegada.

Los elementos evaluativos serán:

- El Cuaderno de Campo donde dispondrán de un lugar para recoger todos los datos importantes generados a lo largo de las lecciones. A su vez será lugar relevante para verter reflexiones que les acerque a ese Cuerpo Introyectivo para la conexión con su faceta emocional.
- Diccionario Expresivo-Emocional espacio habilitado para observar e indagar en su propio cuerpo tras la realización de las distintas propuestas. Cómo se manifiesta, en qué

modo, qué desea expresar y a qué emoción se asocia, pueden ser los principios didácticos de este elemento de medición del proceso.

- Ficha IEEC documento que nos revelará con claridad, atendiendo a sus apartados, la aprehensión del conocimiento adquirido. Se podría desarrollar en modo autoevaluativo o coevaluativo.

Anotar que los dos primeros elementos de evaluación estarán enfocados a esa evaluación formativa, mientras que el último estará dirigido a la evaluación sumativa.

Por último, el docente en su tarea de supervisión a lo largo de esta UD, utilizará la observación en modo directa (situación real del aprendizaje) e indirecta (a través de la producción requerida al alumnado).

7. Planteamiento de las lecciones

- ✓ Lección 1: “Contempla la emoción y hazte con ella”
El alumnado se irá familiarizando con su faceta introspectiva desde el acercamiento a sus emociones primarias. Primeros encuentros con la empatía.
- ✓ Lección 2: “Con la música a otra... emoción”
Es momento para ir encontrándose con las emociones causadas por los ritmos primales. Fluir emocional a través de la danza. Los sonidos del cuerpo.
- ✓ Lección 3: “¡Oye! Mi cuerpo pide... marcha”
Los ritmos actuales liberarán el Cuerpo Emocional. Desarrollaremos la creatividad y la originalidad expresiva corporal.
- ✓ Lección 4: “Lo reconozco, mi cuerpo se emociona y te emociona”
Chicas y chicos profundizarán en la innovación de propuestas para ellos y ellas novedosas (Performance). Aproximación tangible con la empatía.
- ✓ Lección 5: “Sentimientos de película”
El contexto artístico emociona. A través del séptimo arte dejaremos fluir nuestras emociones.
- ✓ Lección 6: “Demuéstrate que te emocionas y disfrútate”
Valoración al proceso de enseñanza y aprendizaje.

5.5.2. Presentación de las lecciones que constituyen la UD

5.5.2.1. Lección 1: “Contempla la emoción y hazte con ella”

Objetivos:

- ✓ Explorar las respuestas emocionales desde la expresión facial que le permita adentrarse en el conocimiento del lenguaje no verbal.
- ✓ Establecer los primeros encuentros introyectivos que serán el punto de partida para el viaje hacia el exterior.
- ✓ Captar y transcribir los rasgos corporales que el rostro describe como respuesta a diferentes contextos emocionales.

Temporalización y Espacio: 60 minutos. Sala de psicomotricidad o gimnasio.

Recursos: equipo de música, papel continuo (mural), ilustraciones, bolsas de tela opaca (sentido del tacto) y recipiente opacos (sentido del gusto).

Estructuración de la lección. Actividades

Momento de Encuentro

La reunión con el alumnado se realizará desde su aula. Desde ese lugar acompañaremos al grupo hasta el gimnasio. Una vez en el espacio se dirigirán al vestuario para cambiarse de calzado y así entrar en el área asignado para el inicio de la lección. Este se ubica donde esté situado la pizarra. Allí niñas y niños podrán leer e informarse del título de la UD (“Libera tu Emoción”) y el título de esta primera lección: “Contempla la emoción y hazte con ella”.

Previo al comienzo de la parte central y fundamento del aprendizaje, dedicaremos un tiempo para realizar una pequeña presentación introductoria a la temática. Haremos uso del marco teórico a través de sus propios conocimientos. Qué saben de la Expresión Corporal, de las emociones, de la unión entre ambas. Por qué la música y la danza son importantes para la percepción sensitiva. ¿El cuerpo habla?

Estableceremos un pequeño debate como preámbulo de UD.

Momento de Construcción del Aprendizaje

A partir de este momento comenzamos a detallar al alumnado cada una de las actividades que forman la lección. Iremos explicando de manera precisa y concisa todos los apartados y nos dispondremos a escuchar todos los comentarios y dudas que surjan con el fin de hacer partícipes de manera activa al grupo.

Actividad 1 “¡Observa mi cara!”

Estableceremos grupos de cuatro alumnos/as. Vamos a tomar los sentidos como elementos vinculantes a las emociones, y el rostro como emisor de la expresión corpórea.

Cada sujeto del grupo va a poseer un sentido diferente (de los cuatro con los que se va a trabajar): oído, tacto, vista y gusto. De manera correlativa cada componente irá interviniendo en su sentido asignado de manera aleatoria.

Qué habrá en cada sentido:

- ✓ Vista: ilustraciones que provocarán diferentes emociones.
- ✓ Oído: tramas sonoras o melodías que provocarán diferentes emociones. (*)
- ✓ Gusto: sabores que provocarán diferentes emociones.
- ✓ Tacto: texturas que provocarán diferentes emociones.

El discente intervendrá de uno en uno, y mientras uno interviene el resto debe observar y examinar con atención los rasgos de su rostro. Cómo se modifican, qué descripción física se aprecian en los diferentes componentes de su cara, etc. Tras esa observación y posterior análisis, el alumnado “observador” recogerá datos para llevar a su Cuaderno de Campo (Diccionario Emocional). Irán rotando en su participación como “intérprete”.

(*): Una modificación o variable podría ser el audio de una poesía.

Actividad 2 “¡Escucha y verás!”

Ahora es el momento de indagar en el “interior” de su cuerpo. Utilizando el audio como elemento causante de emociones se verán expuestos a la escucha de diferentes tramas sonoras. El alumnado se ha de comprometer para exteriorizar corpóreamente aquello que provoca lo que escucha y por el tiempo que se establezca. Primero se hará individualmente, después por parejas y finalmente en grupos de cinco personas.

Actividad 3 “Dramatízate”

Esto es un drama o ¡no! Disponemos de una serie de emociones (tarjetas), las cuales serán elegidas al azar por cada uno de los participantes. Aquellas personas que coincidan en emoción se irán uniendo para formar un grupo. En función de la emoción asignada tendrán que crear una escenificación donde se plasme lo que han de expresar. Habrá una condición, no se puede utilizar el lenguaje verbal.

Cada grupo lo expondrá.

Momento de Despedida***Reflexión 1***

Al finalizar las actividades propuestas dentro del espacio MCA se invita al alumnado a sentarse en el suelo formando un círculo (centro del gimnasio). Se anima a la intervención reflexiva proponiéndoles que atribuyan una palabra a lo vivenciado durante la lección y que de ahí salga una reflexión emocional. Acompañaremos ese momento con música que nos acerque a ese momento de calma e introspección personal compartida.

Proyecto Mural “Mi cuerpo te puede emocionar”²⁵

Sobre el mural cada alumna y alumno escribirá la palabra emocional que le represente en esta lección.

²⁵ Proyecto Mural “Mi cuerpo te puede emocionar” A lo largo de toda la Unidad Didáctica, en la fase final de cada lección, propondremos al alumnado plasmar sobre papel continuo una serie de acciones. El resultado final será expuesto para todo el colegio.

5.5.2.2. Lección 2: “Con la música a otra... emoción”

Objetivos:

- ✓ Representar y expresar movimientos a partir de estímulos rítmicos primales de manera individual.
- ✓ Apoderarse de las emociones a través del contexto sensitivo que le ofrece su Cuerpo Emocional.
- ✓ Captar y transcribir los rasgos corporales que el cuerpo en su conjunto describe como respuesta a diferentes contextos emocionales.
- ✓ Percibir y tomar conciencia del impacto emocional proveniente de otras personas poniéndose en su lugar.

Temporalización y Espacio: 60 minutos. Sala de psicomotricidad o gimnasio.

Recursos: equipo de música, papel continuo (mural), pintura dactilar.

Estructuración de la lección. Actividades

Momento de Encuentro

La reunión con el alumnado se realizará desde su aula. Desde ese lugar acompañaremos al grupo hasta el gimnasio. Una vez en el espacio se dirigirán al vestuario para cambiarse de calzado y así entrar en el área asignado para el inicio de la lección. Este se ubica donde esté situada la pizarra. Allí niñas y niños podrán leer e informarse del título de la UD (“Libera tu Emoción”) y el título de esta segunda lección: “Con la música a otra... emoción”

Actividad 1 Los saludos emocionales.

Sonaran diferentes tipos de música, con ritmos variados y los alumnos tendrán de moverse por el espacio al ritmo de la música. Cuando se pare la música tendrán que saludar a los compañeros que tengan cerca según las indicaciones que del maestro. Por ejemplo: con alegría, con indiferencia, sorpresa, desprecio, miedo, enfado, eufórico, triste...

Momento de Construcción del Aprendizaje

A partir de este momento comenzamos a detallar al alumnado cada una de las actividades que forman la lección. Iremos explicando de manera precisa y concisa todos los apartados y nos dispondremos a escuchar todos los comentarios y dudas que surjan con el fin de hacer partícipes de manera activa al grupo.

Actividad 1 “¿Todas y todos danzamos igual? ¡Exprésate!”

Repartidos por el espacio y ataviados con un antifaz, sobre colchonetas y descalzos, el alumnado se presta a escuchar diferentes propuestas melódicas y rítmicas. Utilizando su cuerpo se les pedirá que manifiesten aquellos movimientos que las propuestas sonoras les evoquen. Nos acercamos a la danza primitiva.

Será importante que trabajen la intensidad y los distintos planos.

Audios²⁶:

- ✓ Audio 1 → *Música africana*
- ✓ Audio 2 → *Música tribus indias*
- ✓ Audio 3 → *Música hindú*
- ✓ Audio 4 → *Música aborigen de Australia*
- ✓ Audio 5 → *Música árabe*

Actividad 2 “¿Qué te sugiere?”

Ubicados en el mismo lugar de la actividad anterior, chicas y chicos se disponen a escuchar tres modalidades de propuestas diferentes: palabras, sonidos onomatopéyicos y melodías o sonidos que evocan distintas emociones.

A la emisión de cada uno de las piezas el alumnado expresará con su cuerpo lo que le sugiera.

- ✓ Palabras: alegría, traición, pedo, liberación, nerviosismo, temor.
- ✓ Sonidos onomatopéyicos:
 - *¡Puaf! ¡puaj! (asco)*
 - *¡Jojojo! (risa socarrona)*
 - *¡Buuu! ¡Buuu! (abucheos)*
 - *¡Ay! (dolor)*
 - *¡Clap, clap, clap! ¡Plas, plas, plas! (aplausos)*
 - *¡Muac! (beso)*

²⁶ En anexos los diferentes temas con su enlace a Internet.

- ✓ Melodías o sonidos²⁷:
- Sounds Sound Mysterious (Misterio)
 - Sound Breathing (Respiraciones)
 - Sounds Horror
 - Sound Crowd (Multitud)
 - Efectos de Sonido GOL - Partido de fútbol
 - Sonido de bebé riendo

Variante: se puede disponer esta proposición cambiando la participación en el número de integrantes. Se puede proponer un ejercicio por dúos o en grupos de cinco personas.

Deben dar respuesta a través del cuerpo de las emociones que les inspira la audición de las propuestas. Finalmente, después de haber escuchado todas las audiciones el alumnado deberá centrarse en una de cada modalidad y escribir en el Cuaderno de Campo una reflexión descriptiva sobre la emoción experimentada.

Momento de Despedida

Relajación 1 "La Estrella"

En función del número de participantes formamos una o varias estrellas, nos tumbamos supino con los brazos a lo largo del cuerpo a ambos lados, cogiendo las manos de los otros u otras compañeros/as, con los ojos cerrados y respetando el silencio.

Sonará una melodía y habrá que dejarse llevar por ella, poco a poco nos iremos haciendo conscientes de nuestra respiración, simplemente habrá que sentirla, no hay que controlarla, ni dirigirla.

Nos fijamos en nuestra respiración y en la de los/las demás.

Finalizamos incorporándonos tranquilamente.

Proyecto Mural "Mi cuerpo te puede emocionar"

Sobre el mural cada alumna y alumno dejará una huella con manos o pies intentando advertir emocionalidad en la producción de la misma.

²⁷ En anexos los diferentes temas con su enlace a Internet.

5.5.2.3. Lección 3: “¡Oye! Mi cuerpo pide... marcha”

Objetivos:

- ✓ Manifestar y representar corporalmente las manifestaciones emocionales ocasionadas por la música.
- ✓ Evidenciar y exhibir a través del reconocimiento, los rasgos corporales que las emociones reflejan sobre el mismo, aplicándolo en su homónimo/a.
- ✓ Ejercitar las capacidades creativas e imaginativas.
- ✓ Desarrollar y provocar con intencionalidad la empatía generando conciencia emocional hacia sus iguales.

Temporalización y Espacio: 60 minutos. Sala de psicomotricidad o gimnasio.

Recursos: equipo de música, colchonetas, antifaces, tarjetas (emociones), papel continuo (mural), pintura dactilar.

Estructuración de la lección. Actividades

Momento de Encuentro

La reunión con el alumnado se realizará desde su aula. Desde ese lugar acompañaremos al grupo hasta el gimnasio. Una vez en el espacio se dirigirán al vestuario para cambiarse de calzado y así entrar en el área asignado para el inicio de la lección. Este se ubica donde esté situada la pizarra. Allí niñas y niños podrán leer e informarse del título de la UD (“Libera tu Emoción”) y el título de esta tercera lección: “¡Oye! Mi cuerpo pide... marcha”

Actividad 1 “Sigue al bailarín”

Todos formarán un círculo menos uno que estará dentro moviéndose y bailando al ritmo de su música y los demás le imitaran. Cuando él quiera podrá ocupar el lugar de otro compañero invirtiéndose los papeles.

Variante: si el/la alumno/a no es capaz de incorporar su propia música se puede asistir con música propuesta por la/el docente.

Momento de Construcción del Aprendizaje

A partir de este momento comenzamos a detallar al alumnado cada una de las actividades que forman la lección. Iremos explicando de manera precisa y concisa todos los apartados y nos dispondremos a escuchar todos los comentarios y dudas que surjan con el fin de hacer partícipes de manera activa al grupo.

Actividad 1 “¡Libérate y desátate!”

Repartidos por el espacio y ataviados con un antifaz, sobre colchonetas y descalzos el alumnado se presta a escuchar diferentes propuestas melódicas y rítmicas. Utilizando su cuerpo se les pedirá que manifiesten aquellos movimientos, respuesta y proyección emocional, que las propuestas sonoras les evoquen. Nos acercamos a la danza Contemporánea.

Será importante el desarrollo plástico, creativo e innovador de los movimientos corporales.

Audios²⁸:

- ✓ *Audio 1 → House*
- ✓ *Audio 2 → Pop*
- ✓ *Audio3 → Rock*
- ✓ *Audio4 → Electrónica*
- ✓ *Audio5 → Chill Out Relax*

Al finalizar la actividad reflexión sobre el momento más emocionante dando respuesta al porqué y cómo lo han sentido dentro de su cuerpo y cómo lo trataron de exteriorizar. Anotaciones en Cuaderno de Campo.

Actividad 2 “Esculpe tu emoción”

Por parejas, uno/a hará de escultor/a y el/la otro/a de escultura. El maestro les repartirá una tarjeta donde encontrarán una emoción a esculpir. Quien esculpe pedirá a la escultura que adopte los movimientos necesarios con su cuerpo exprese lo que se propone. Una vez finalizada se presentará al resto de compañeras y compañeros.

Posteriormente, se intercambiarán los papeles y ahora la emoción a representar será elegida por el propio dúo. Una vez finalizada se presentará al resto de compañeras y compañeros otorgándole un título a la obra realizada.

Variante: Se puede formular la propuesta en grupo (el número de participantes sería de elección arbitraria).

²⁸ En anexos los diferentes temas con su enlace a Internet.

Momento de Despedida

Reflexión 2

Al finalizar las actividades propuestas dentro del espacio MCA se invita al alumnado a sentarse en el suelo formando un círculo (centro del gimnasio). Se anima a la intervención reflexiva proponiéndoles que atribuyan una palabra a lo vivenciado durante la lección y que de ahí salga una reflexión emocional. Acompañaremos ese momento con música que nos acerque a ese momento de calma e introspección personal compartida.

Proyecto Mural “Mi cuerpo te puede emocionar”

Sobre el mural cada alumna y alumno dejará un símbolo gráfico trazado con manos o pies intentando manifestar la emocionalidad que más hayan sentido a lo largo de la lección y en la producción de la misma.

5.5.2.4. Lección 4: “Lo reconozco, mi cuerpo se emociona y te emociona”

Objetivos:

- ✓ Simbolizar personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando recursos expresivos - corpóreos y artísticos en grupo.
- ✓ Realizar habilidades motrices con implicación y revelación expresiva emocional.
- ✓ Observar y analizar la copiosa producción onomatopéyica y la percusión corpórea; sus posibilidades expresivas.
- ✓ Exponer las posibilidades artístico-corporales en función de la imaginación y la originalidad creativa.

Temporalización y Espacio: 60 minutos. Sala de psicomotricidad o gimnasio.

Recursos: equipo de música, tarjetas (emociones), papel continuo (mural), pintura dactilar.

Estructuración de la lección. Actividades

Momento de Encuentro

La reunión con el alumnado se realizará desde su aula. Desde ese lugar acompañaremos al grupo hasta el gimnasio. Una vez en el espacio se dirigirán al vestuario para cambiarse de calzado y así entrar en el área asignado para el inicio de la lección. Este se ubica donde esté situada la pizarra. Allí niñas y niños podrán leer e informarse del título de la UD (“Libera tu Emoción”) y el título de esta cuarta lección: “Lo reconozco, mi cuerpo se emociona y te emociona”

Actividad 1 “El saludo corporal”

Con una música variada rítmicamente y al ritmo de esas melodías, se moverán libremente por el espacio. Cuando cese la música las/los alumnas/os deberán saludar a los/las compañeros/as con diferentes partes del cuerpo: mano, pie, codo, oreja,... (las que el docente indique).

Momento de Construcción del Aprendizaje

A partir de este momento comenzamos a detallar al alumnado cada una de las actividades que forman la lección. Iremos explicando de manera precisa y concisa todos los apartados y nos dispondremos a escuchar todos los comentarios y dudas que surjan con el fin de hacer partícipes de manera activa al grupo.

Actividad 1 “Perfomancemocional”

Previo a la iniciación del ejercicio se preguntará si alguien sabe qué es una Perfomance y se ofrecerá una breve explicación sobre la realización de la misma. Tras la explicación se les genera la propuesta. En grupos de seis o siete personas realizarán una Perfomance aludiendo a las distintas propuestas ofrecidas por el docente (utilizaremos emociones “secundarias” como: afecto, fortaleza, euforia, victoria, aburrimiento, vergüenza, pánico, derrota y curiosidad).

Cada grupo expondrá su creación al resto de compañeras y compañeros.

Haremos hincapié en el aprovechamiento del espacio para generar volumen y en la percusión corporal.

Actividad 2 “¡Esto ocurre de verdad!”

En grupos de cuatro se reunirán previamente para crear una historia de la vida real donde se ponga de manifiesto un mínimo de tres emociones. El guion creado se llevará al Cuaderno de Campo (finalizada la actividad se les propondrá que elijan una de las emociones y su contexto escrito y reflexionen sobre la intensidad emocional que ese momento les sugiere), una vez concebido lo irán presentando a sus compañeros escenificando la historia.

Ejemplo en modo individual.

“Eran las 9 de la mañana y al despertarme me di cuenta que el despertador no había sonado, pronto empecé a sentirme angustiado (angustia) porque sabía que no iba a llegar a tiempo al cole y hoy tenía examen de Educación Física. Me levanto con celeridad y comienzo a realizar todas las tareas previas de preparación (estrés). Salgo a la calle y corriendo trato de llegar lo antes posible; me despisto y un coche me pita con efusividad... ¡ten cuidado, casi me pillas! (miedo). Por fin he llegado al colegio, 15 minutos más tarde. Me dirijo al gimnasio donde se va a proceder a hacer la prueba, entro y mi profesor me pide explicaciones (tristeza y vergüenza). Tras la charla con el “profe” me pide que incorpore al grupo para continuar con la clase; me doy cuenta que no hay examen (sorpresa y alegría).”

Haremos hincapié en el nivel de implicación en el diálogo con las emociones y en el aplomo en la ejecución de los gestos generadores de expresión.

Momento de Despedida

Relajación 2 “El viaje a la playa”

Al finalizar las actividades propuestas dentro del espacio MCA se invita al alumnado a repartirse por el espacio de trabajo de manera individual. Tumbados en el suelo (posición supino), descalzos y con los ojos cerrados comenzaremos a narrar la historia de un viaje a la playa. La respiración profunda y relajada será fundamental. En esta recorrido distintas emociones se percibirán y deberán ser captadas a través de su Cuerpo Vivencial, el cual les acercará a su espacio de introspección personal y por ende a su Cuerpo Emocional. Acompañaremos ese momento con música que nos acerque a ese momento de calma e introspección personal.

Proyecto Mural “Mi cuerpo te puede emocionar”

Sobre el mural cada alumna y alumno dejará transcrito un símbolo onomatopéyico que haga alusión a un supuesto emocional.

5.5.2.5. Lección 5: “Sentimientos de película”

Objetivos:

- ✓ Observar en los demás y reconocer en uno mismo la diversidad gestual que el rostro posee.
- ✓ Demostrar y exteriorizar la energía introspectiva derivada de los sentimientos generados por la música canalizada a través del cuerpo.
- ✓ Capacitarse para reconocer nuestros sentimientos y compartirlos con los demás.

Temporalización y Espacio: 60 minutos. Sala de psicomotricidad o gimnasio.

Recursos: equipo de música, papel continuo (mural), pintura dactilar.

Estructuración de la lección. Actividades

Momento de Encuentro

La reunión con el alumnado se realizará desde su aula. Desde ese lugar acompañaremos al grupo hasta el gimnasio. Una vez en el espacio se dirigirán al vestuario para cambiarse de calzado y así entrar en el área asignado para el inicio de la lección. Este se ubica donde esté situada la pizarra. Allí niñas y niños podrán leer e informarse del título de la UD (“Libera tu Emoción”) y el título de esta quinta lección: “Sentimientos de película”

Actividad 1 “Círculo contra círculo”

Se divide la clase en dos círculos concéntricos, de forma que cada alumno del círculo exterior esté detrás de un alumno del círculo interior. A la señal del profesor, cuando suena la música, los dos círculos a giran rítmicamente en sentidos contrarios. Mientras suena la música tienen que desplazarse al ritmo de la música. Cuando cese la música se para y con el que le toque de frente tienen que realizar la acción que indique el profesor. Propuestas: se saludan y se abrazan, presentarse codo con codo y decir tu nombre, presentarse culo contra culo y palmas contra palmas, darse un beso en cada mejilla, se dicen el nombre y bailan por sevillanas, rodilla derecha contra rodilla y nariz contra nariz.

Momento de Construcción del Aprendizaje

A partir de este momento comenzamos a detallar al alumnado cada una de las actividades que forman la lección. Iremos explicando de manera precisa y concisa todos los apartados y nos dispondremos a escuchar todos los comentarios y dudas que surjan con el fin de hacer partícipes de manera activa al grupo.

Actividad 1 “Emocionarte, el séptimo”

Repartidos por el espacio y ataviados con un antifaz, sobre colchonetas y descalzos, el alumnado se presta a escuchar diferentes propuestas melódicas y rítmicas. Utilizando su cuerpo se les pedirá que manifiesten aquellos movimientos, respuesta y proyección emocional, que las propuestas sonoras les evoquen. Nos acercamos a la danza Contemporánea “*El Séptimo Arte*”.

Bandas Sonoras Originales del cine que suponen un nuevo paisaje sonoro, no desconocido.

Haremos hincapié en la expresividad corporal y en el aplomo en la ejecución de los gestos generadores de expresión.

Audios²⁹:

- ✓ Audio 1 → “*Alice in Wonderland*” music by Danny Elfman.
- ✓ Audio 2 → “*Pirates of the Caribbean*” music by Hans Zimmer
- ✓ Audio3 → “*Trolls*” *Can’t stop the feeling*-Justin Timberlake
- ✓ Audio4 → “*Twilight*” music by Yiruma
- ✓ Audio5 → “*Hotel Transylvania*” Selena Gómez

Al finalizar la actividad reflexión sobre el momento más emocionante dando respuesta al porqué y cómo lo han sentido en el interior de su cuerpo, la energía. Y cómo lo trataron de exteriorizar. Añadimos entradas al Alfabeto Expresivo.

Actividad 2 “El punto indeseado y el punto querido”

Los/las alumnos/as se dividirán en dos grupos y uno de ellos decidirá en qué zona de la clase, a poder ser pequeña, será el “punto negro”. Todos y todas se desplazaran por el gimnasio y cuando un participante del otro grupo pise o toque el “punto negro” todo el grupo debe lanzar un sonido onomatopéyico negativo (abucheo, chillido, asco,...) a elegir por el grupo, en la segunda propuesta será un gesto facial (cara de odio, miedo, preocupación,...) a elegir por el grupo. El objetivo del otro grupo es adivinar dónde está el punto negro, para ello tendrán que

²⁹ En anexos los diferentes temas con su enlace a Internet.

trabajar en equipo. En el segundo turno haríamos el “punto feliz”, sería igual pero expresando cosas alegres, bonitas, etc. Primero será un sonido onomatopéyico y segundo un gesto facial.

Haremos hincapié en la gestualidad facial en relación a la Expresividad Corporal y los sonidos onomatopéyicos.

Momento de Despedida

Reflexión 2 “Escuchar en Mayúsculas”

Con la pareja vamos a reflexionar acerca de ¿qué es lo que hemos aprendido hoy en clase que nos sirva para comprender nuestro mundo emocional y expresivo? (Queda escrito CC)

Nos unimos a otra pareja y compartimos la reflexión. Todo es válido, siempre aportamos, no anulamos nada ni rebatimos nada, simplemente aprendemos a escuchar, compartir y tolerar.

Nos unimos a un grupo...

Todas y todos en círculo. (Profesor): “¿Queréis comentar algo?¿Alguien quiere exponer o compartir su opinión, sensación, etc.?”

Proyecto Mural “Mi cuerpo te puede emocionar”

Sobre el mural, por parejas (establecidas anteriormente), se escribirá aquella emoción o sensación corporal sobre la que reflexionaron en el momento de introspección anterior. Será su cita y representación emocional.

5.5.2.6. Lección 6: “Demuéstrate que te emocionas y disfrútate”

Objetivos:

- ✓ Juzgar cada uno de los procesos desarrollados en el transcurso de la Unidad Didáctica en su vertiente de aprehensión.
- ✓ Deliberar sobre el grado de consecución, estableciendo como rango de observación el marco temporal establecido entre el inicio y el final de la UD, en los propósitos requeridos.
- ✓ Autoevaluar el progreso personal dentro del proceso expresivo, corporal y emocional producido.

Temporalización y Espacio: 60 minutos. Sala de psicomotricidad o gimnasio.

Recursos: equipo de música, tarjetas, papel continuo (mural), pintura dactilar.

Estructuración de la lección. Actividades

Momento de Encuentro

La reunión con el alumnado se realizará desde su aula. Desde ese lugar acompañaremos al grupo hasta el gimnasio. Una vez en el espacio se dirigirán al vestuario para cambiarse de calzado y así entrar en el área asignado para el inicio de la lección. Este se ubica donde esté situada la pizarra. Allí niñas y niños podrán leer e informarse del título de la UD (“Libera tu Emoción”) y el título de esta sexta y última lección: “Demuéstrate que te emocionas y disfrútate” – Circuito Expresivo Emocional (CEE)

Explicación de la lección

En la última lección el discente tendrá que demostrar el aprendizaje adquirido a lo largo de toda la UD. Para ello, el planteamiento didáctico final supondrá la realización de un circuito expresivo emocional. El área del gimnasio estará dividida en cuatro zonas. A cada zona le será asignada una propuesta diferente que pasamos a detallar:

- ✓ *SECTOR 1: Línea Base -- > Análisis gestual. Alfabeto Expresivo*
- ✓ *SECTOR 2: Inteligencia Emocional -- > Relato recreado Empatía*
- ✓ *SECTOR 3: Irradiación Emocional -- > Performance - Creatividad*

- ✓ *SECTOR 4: Música y danza -- > IEEC (Indicadores Elementales de Expresión Corporal)*

Momento de Construcción del Aprendizaje

En la última lección se ha de afrontar un Circuito Expresivo Emocional, con este procedimiento nuestras pretensiones se encaminan en la constatación de la aprehensión de los distintos contenidos y objetivos planificados. Por consiguiente, será una lección que sirva como recuerdo y revisión de la Unidad Didáctica, con un trasfondo encaminado a valorar las capacidades adquiridas por el discente a lo largo de la propuesta didáctica.

Este circuito constará de cuatro sectores (división de la zona de producción –área del gimnasio) donde el alumnado irá rotando por los distintos sectores. El intervalo de duración por sector se establece en 10 minutos. Será momento para verificar su conceptualización procedimental.

Por sectores:

- ✓ **SECTOR 1: Análisis gestual** → Por parejas, los/las discentes tendrán que observar el rostro de su compañero/a. Función activa: realiza el gesto físicamente. Función pasiva: estudia el gesto facial y lleva al papel (como en Alfabeto Expresivo). Se cambia de rol. Las representaciones gestuales representarán una emoción que ellos/as decidirán.
- ✓ **SECTOR 2: Relato recreado** → En grupo, se reunirán previamente para crear una historia de la vida real donde se ponga de manifiesto un número de emociones que determinen ellas y ellos. Una vez concebido irán representando y escenificando la historia.
- ✓ **SECTOR 3: Performance** → En grupo, realizarán una Performance aludiendo a las distintas propuestas ofrecidas por el docente. En tarjetas encontrarán distintas emociones “secundarias” (afecto, fortaleza, euforia, victoria, aburrimiento, vergüenza, pánico, derrota y curiosidad), elegirán una para representar.
- ✓ **SECTOR 4: IEEC** → Individual, atenderán a distintas propuestas musicales y a través de la danza mostrarán la consecución de los distintos indicadores.

Temática musical:

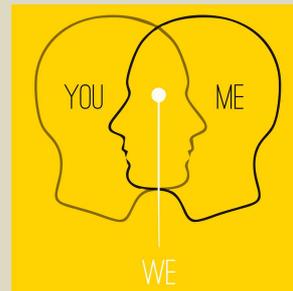
- Música y Danza Primal: africana.
- Música y Danza Contemporánea: rock y B.S.O.

Constitución del Circuito Expresivo Emocional

SECTOR 1: Línea Base -- > Análisis gestual. Alfabeto Expresivo



SECTOR 2: Inteligencia Emocional -- > Relato recreado. Empatía



SECTOR 3: Irradiación Emocional -- > Performance - Creatividad



SECTOR 4: Música y danza -- > IEEC (Indicadores Elementales de Expresión Corporal)



Momento de Despedida

Proyecto Mural "Mi cuerpo te puede emocionar"

Sobre el mural, el alumnado expresa (en la forma que desee) su reflexión final sobre la UD.

6. AUTOEVALUACIÓN DOCENTE DEL PROCESO DE E/A

Este apartado lo consideramos como una herramienta necesaria y vital para el devenir de la intervención profesional. El crecimiento y desarrollo docente debe estar amparado y avalado, no solo por la elaboración de un plan de intervención producido con esmero y dedicación, sino por un estudio, análisis y reflexión de todo cuanto acontezca antes, durante y después del proceso de E/A.

“La posibilidad de intervención de los profesores en aspectos que contribuyan al mejoramiento de la calidad de la educación tiene como requerimiento que los propios profesores cambien y que este cambio surja de la evaluación de su quehacer y de lo que acontece en las instituciones en las que lo desarrollan” (Cortés, 2007, Octubre; Murillo, 1999; Villar, 1995, p.99); por tanto, el autoanálisis se ha de considerar un cimiento fundamental dentro de la magna estructura que el proceso de enseñanza y aprendizaje detenta. Sin él la configuración generará limitaciones, ineficacia e indeterminación.

Se convierte en una necesidad preguntarse si la propuesta educativa aplicada ha conseguido los propósitos previstos y en qué disposición tanto cuantitativa como cualitativa. Y todo ello posee un argumento de peso importantísimo, mejorar la calidad de la educación.

Si echamos un vistazo breve a la organización reglamentaria y legal encontramos disposiciones normativas donde se contempla la evaluación de la práctica docente: “El proyecto educativo, además del contenido mínimo que se determina en el artículo 11.3 del Decreto 23/2014, de 12 de junio, incluirá: c) El plan de evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente.” (Currículum Castilla y León, BOCYL; 2016). Es obvio que no se trata de una cuestión personal, la trascendencia es social y de ahí que nuestra evaluación a la práctica docente debe considerarse como un compromiso y responsabilidad particular, y una exigencia y deber ante la mirada social, por ello, “la evaluación debe estar al servicio del desarrollo de un sentido de responsabilidad compartida por la educación como bien público. Debe promover el compromiso con la educación de todos los actores, cada uno según su lugar y ámbito de acción” (Ravela, Arregui y otros, 2008: 62, p.57)

Dejando a un lado el aspecto legal, demostrando que el control de la práctica docente está presente, y centrándonos en la concisión de nuestra propuesta realizada en la elaboración de este Trabajo Fin de Grado, hemos de explicar o aclarar que establecemos como razonable este proceso, ya que del mismo vamos a obtener la información que nos revele si lo planificado está generando la adquisición de los objetivos y contenidos establecidos. Entendemos que el

contexto autoevaluativo de la práctica docente, al igual que el desarrollo de la propuesta didáctica, queda a merced de lo hipotético y la conjetura, ya que el proyecto no se ha llevado a la práctica. Aun así, creemos que se pueden establecer marcos y registros que nos revelen el éxito o fracaso de nuestra propuesta a través de una serie de indicadores presentados en la exhibición de la UD. A través de la observación podremos establecer esos vínculos que nos llevarán no solo a ser testigos de las consecuciones procedimentales y actitudinales, prioritariamente, del alumnado, sino también a certificar si el planteamiento se ajusta a todos los requerimientos razonados. Pero además, se podrá comprobar si lo conceptual, por mediación de las herramientas proporcionadas (Cuaderno de Campo, fichas, reflexiones,...), nos aportarán la información que nos descubra si nuestra práctica está desempeñándose correctamente.

Si todo ello nos aporta una lectura no deseada nuestra disposición obvia sería la reconducción y el replanteamiento de la propuesta didáctica. Por tanto, nos hallamos ante un proceso de retroalimentación “*feed-back*”³⁰ evaluativa constante, establecida entre docente-alumnado y alumnado-docente. Marcelino Vaca (2008, p.85) alude en este sentido exponiendo: “La metodología propuesta, basada en el ciclo de acción-reflexión-acción, facilita la evaluación del proceso del trabajo desarrollado por la maestra en cada sesión y el proceso de enseñanza-aprendizaje en su conjunto.”

Con claridad observamos como esa “acción-reflexión-acción” es análogo al concepto de retroalimentación y esa ha de ser la actitud constante en nuestra intervención educativa. El proceso de E/A nos exige constantemente evaluar nuestras creaciones didácticas, ya que la disposición de las mismas debe atender a la profusa diversidad contextual que el ámbito educativo contiene; y además, su proceso inherente de cambio y transformación incesante.

³⁰ Feed-back: (voz i.) m. Retroalimentación, conjunto de reacciones o respuestas que manifiesta un receptor respecto a la actuación del emisor, lo que es tenido en cuenta por este para cambiar o modificar su mensaje.

7. CONCLUSIONES

Hacer balance de este trabajo nos lleva inequívocamente a iniciar este apartado aludiendo a las propuestas con las que deseábamos emprender ese espléndido camino llamado “EDUCACIÓN”. Sin duda, este TFG no es más que una rama más de todo ese magno entramado de vías, rutas y travesías que configuran la formación educativa de alumnas y alumnos, los cuales exigen que cada día su aprendizaje sea de mayor calidad.

Nos adentramos pues en ese proceso de enseñanza y aprendizaje, del que tanto ya hemos mencionado, para determinar que este trabajo, que está vinculado al área de Educación Física, ha pretendido ofrecer un modelo de intervención educativa acorde a los requerimientos y necesidades que la población discente contempla, atendiendo al contexto en el que se desenvuelve. Silvia López de Maturana (2009) nos dice:” Los buenos profesores: educadores comprometidos con un proyecto educativo” (p. 143), y esa ha podido ser nuestra mayor premisa, generar un “proyecto con compromiso”. De ahí nuestro esfuerzo por realizar un trabajo que reúna una serie de condiciones didáctico-pedagógicas que muestren una armonía y un equilibrio en consonancia con los marcos legales y normativos establecidos, y atendiendo a la demanda solicitada desde el amplio y diverso ámbito educativo.

Es entendible que generar una conclusión sobre un proyecto que ha tenido forma y réplica establece un marco idóneo para verter resoluciones por sí solas. Este no es el caso. Sin embargo, nos postulamos en el tratamiento diseñado entendiendo que su eficiencia y efectividad está sobradamente demostrada. Desde el compromiso, anteriormente citado, nos emplazamos configurando un proyecto que atienda a la adquisición de los objetivos establecidos para esta UD, y sin citar todos, se puede demostrar que la disposición de los mismos es obvia.

Pero no solo nos centramos en el aspecto intencional, una piedra angular del mismo son también los modelos metodológicos utilizados. Pasando por el Aprendizaje Significativo, el Enfoque Globalizador, el proceso de E/A basado en la Producción,..., nos precipitamos también, y con mucho gusto, a establecer como principio metodológico de esta UD el fundamentado en los Indicadores Elementales de Expresión Corporal. El cual nos establece los parámetros precisos y necesarios de concreción relacionados íntimamente con la temática que nos va a ocupar.

Evidentemente es necesario aludir en esta narrativa final al argumento que sostiene todo este trabajo, para entre otras cosas, dar sentido a lo referido anteriormente.

A lo largo de este TFG nuestra ambición era generar una propuesta educativa, relacionada con el área de la Educación Física, que atendiera en primera persona, y con el protagonismo curricular que merece, la Expresión Corporal. Sin embargo, debíamos concretar esa intervención entendiendo que la temática general es vasta y profusa. Así es que nuestro

planteamiento se enfocó y centró en uno de los aspectos que más nos inquietaba y seducía tras lo vivenciado en nuestra formación universitaria. Apostamos por el potencial pedagógico que posee la Expresión Corporal desde la perspectiva del Cuerpo Emocional generada entre otros elementos por la Música y la Danza. Entender y dimensionar la especificidad del tema nos ha hecho abordar aspectos de la misma en sus variables más destacadas. La Inteligencia Emocional, la Conciencia Emocional, el Autocontrol Emocional, la Irradiación Emocional han sido contenidos que han complementado la propuesta, no sin antes establecer ese acercamiento introspectivo-energico-emocional que el discente debía obtener para poder generar la sinergia adecuada entre todos los elementos que se iban a congregar. Para ello, sin duda, sería necesario acercarse a ese Cuerpo Vivencial motor y propulsor de toda experiencia sensorial íntima y personal. Entendemos que el alumnado se convierte en el actor principal de su aprendizaje, estableciendo razonablemente que el vínculo con lo emocional no se convierte en una “tabla rasa”³¹ donde el/la alumno/a no tiene bagaje personal, propio del conductismo y de la visión mecanicista, sino que es portador de su experiencia personal lo que le acerca a ese Aprendizaje Significativo. Todo ello queda reflejado en el nivel de concreción con el que desarrollamos esta UD, y sin duda, creemos no haber obviado.

En otro asunto, es importante aludir en este apartado al factor intencional que el proyecto ha propuesto, y nos es grato contemplar como los objetivos planteados al inicio del TFG se han ido consolidando. Hemos sido testigos, durante nuestro proceso de exploración y búsqueda teórica, de la relación íntima que los elementos elegidos y necesitados para nuestra intervención poseían. Resulta interesante resaltar cómo hemos logrado erigir ámbitos en los que la motricidad y la comunicación corporal dan lugar a “reflejos” emocionales. Otro aspecto destacable, que no podemos dejar sin mención, es aludir a una propuesta didáctica que atiende la diversidad en sus distintas formas de manifestación.

Lo cierto es que hemos tenido la dicha de trabajar en un proyecto que nos ha facilitado la consecución de los propósitos con una fluidez y naturalidad, quizás, acorde a las características del mismo tema. Simplemente hemos aludido como conclusión a una representación de los fines totales establecidos al inicio de este trabajo, sin embargo es ecuánime aseverar que el resto también han logrado estar a la altura de su compromiso inicial.

³¹ Tabla Rasa: para Locke nuestras mentes son en primera instancia tablas rasas donde se graban las impresiones sensibles, materia prima de la construcción del conocimiento. (Duhart, O. G.; 2004, p.1). Visión Mecanicista/Empirista del aprendizaje y del desarrollo humano. Martín, C., & Navarro, J. I.; 2009, p. 20).

Para ir terminando es apropiado mencionar el aspecto reflexivo que la propuesta propone en todo momento. Circunstancia que se considera primordial atendiendo a las pretensiones curriculares donde las capacidades reflexivas del alumnado se convierten en propósito. Otorgar esa capacidad de autonomía en el pensamiento para llegar a expresar las emociones y de ahí a que sean capaces de sacar conclusiones, consigue capacitarles en la argumentación emocional y humanitaria. Les embarcamos para la adquisición de esas competencias educativas relacionadas con lo social y ciudadana.

Abandono, para finalizar, la utilización de ese plural mayestático del que he hecho uso a lo largo de todo este TFG para escribir en primera persona una breve reflexión relacionada con este momento final. A lo largo de todo el proyecto he sido partícipe del compromiso adquirido. Compromiso por el cual he tenido el privilegio de adentrarme y profundizar en esta temática a través de la investigación realizada, y ser testigo de la magnificencia que la Expresión Corporal engloba. Por ello, tengo claro que uno de mis objetivos iniciales queda cubierto.

Por otra parte, la creación de una UD que contuviese todos los elementos necesarios para ofrecer al alumnado esos aspectos teóricos y pragmáticos ha sido todo un reto. Un reto que se tornaba apasionante y que por momentos deseaba poner en práctica con inmediatez sintiéndome seducido por las posibilidades que engloba la propuesta haciendo alarde de esa empatía contextual que las distintas lecciones me determinaban.

Podría justificar todos los propósitos iniciales pero se me antoja redundante y creo que su conquista ha sido lograda. Por tanto, las expectativas con las que partía al inicio del mismo se han ido logrando reportándome gran satisfacción. No obstante he de ser congruente y soy consciente de que todo es mejorable y seguro que este trabajo también. Por ello me lo tomo como un ensayo “abierto” que me posibilite esa “acción-reflexión-acción” (Vaca, M.; 2008, p. 85) en todo momento.

8. POSIBLES LÍNEAS DE ESTUDIO A PARTIR DE ESTE TRABAJO

Tenemos claro que a lo largo de la elaboración de este trabajo nos han ido surgiendo otras inquietudes, de manera paralela, las cuales no se podían acometer por no ceñirse al enfoque preciso que nuestro planteamiento requería. Sin duda, nos dimos cuenta que esta temática puede tener otras oportunidades y sobre ello reflexionamos. Y como consecuencia nos produjo la necesidad de redactar una serie de posibilidades futuras que este proyecto nos podría inspirar a tenor de lo elaborado.

Ahora veamos los marcos en los que nos gustaría disertar en función de esas “otras” posibilidades.

Para empezar entendemos que la línea de indagación y exploración se deriva con profusión y exuberancia, debido a la riqueza que el tema general posee. Una línea de investigación, que en nuestro caso suscitó el interés, sería en obtener respuestas de comportamiento conductual que la práctica de la Expresión Corporal en su apartado Emocional, genera en el discente. Nos atraía este cariz entendiendo que la franja temporal en la que nos hemos centrado para con el alumnado, en este trabajo, se establece en la edad de 11 y 12 años (6º de Primaria) donde se empiezan a percibir los primeros rasgos preadolescentes y sus manifestaciones. Entendiendo que el aspecto emocional en este intervalo se convierte en algo inconsistente y variable.

La finalidad de todo ello se encauzaría en la exploración de nuevas líneas metodológicas o replanteamientos de los ya utilizados. Medidas que entendemos como muy interesantes, nos acercaría al encuentro de la calidad del proceso de E/A y sus actualizaciones constantes en función de la formación docente activa.

Así mismo, otros proyectos posibles son factibles de realizar, eso sí, desde otros marcos o contextos. Por ejemplo, de manera extraescolar se podría proponer como actividad lúdica siendo el planteamiento concebido para grupos infanto-juveniles, y manteniendo ese vínculo con el entorno escolar.

Desde otra demarcación totalmente ajena al contexto educativo, podríamos establecer actividades lúdicas y recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida, en función de la temática que nos ocupa, para personas jóvenes y adultas. Generando un proyecto donde la presencia física, psíquica e introspectiva emocional tenga cabida dentro del plan de acción.

Además, si le damos otro enfoque, a este último apartado, buscando, no solo el matiz lúdico y recreativo, sino desde la perspectiva de la salud, la vitalidad y la energía, nos hallamos en un

terreno vasto con grandes posibilidades. Constantemente nos encontramos con actividades de ocio y salud relacionadas con la práctica deportiva, atlética o gimnástica que atienden al cuerpo en su contexto físico y su protagonismo social es más que contrastado; pero no es menos cierto que el cuidado por nuestro “otro” contexto corporal está posicionado en un lugar sobresaliente. La demanda que existe en relación a lo corpóreo desde la óptica introspectiva gana adeptos por momentos y ahí la Expresión Corporal en su extensa y generosa propuesta de recursos tiene unas posibilidades tremendas.

Así mismo, cabe señalar que este último enfoque podría tener un matiz, creemos interesante, en función de una intervención corpóreo integral no solo preventiva sino curativa. “Esta situación empieza a observarse más claramente desde la década de los 60, cuando muchas prácticas psicológicas reivindicaron al cuerpo como material integral terapéutico, a partir de él se puede llegar tanto a la raíz de muchas enfermedades como a la curación de ellas;” (Rodríguez Barquero, V. ; 2008, p.128).

Efectivamente, estaríamos hablando de términos terapéuticos, los cuales contemplan la intervención desde el plano más universal (refiriéndonos a la universalidad corporal), y así es que de nuevo “los años 60, traen una renovación social y una concepción más holística (cuerpo-emociones-mente) del ser humano. Impulsando con esto el surgimiento de nuevos recursos de curación como la medicina herbal, espiritual, etc. (Pitts, 2005). Con esta renovación, viene un progresivo interés en la unidad de la mente, el cuerpo y el espíritu.” (Rodríguez Barquero, V.; 2008, p.128). Y es aquí donde Rodríguez Barquero nos muestra las posibilidades de la Expresión Corporal y donde Halprin (2003) nos dice: “El movimiento basado en las terapias artísticas expresivas trabaja en silencio, para activar sensaciones, sentimientos e imágenes hacia una acción externa, empleando una gran serie de artes creativas (...)” (Rodríguez Barquero, V.; 2008, p.129). Por tanto, el potencial en este sentido es fastuoso.

Sin embargo, entendemos que este aspecto es más complejo, y es obvio que no podría realizarse de manera exclusiva. En este caso se podría constituir equipos de intervención especializada, que trabajando cohesionadamente, lograrían proponer una alternativa muy atractiva.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Abardía, F. (2014). Pedagogía corporal meditativa. La Mettasession como recurso para una Expresión Corporal Consciente.
2. Allal, L. (1980). Estrategias de evaluación formativa: concepciones psicopedagógicas y modalidades de aplicación. *Infancia y aprendizaje*, 3(11), 4-22.
3. Altares, S. M. (2008). Los inicios de la comunicación y el lenguaje. *Psicología del desarrollo: desde el nacimiento a la primera infancia*, 129-157.
4. Antúnez, S. otros (1992): Del proyecto Educativo a la Programación de Aula. *Barcelona. Graó*.
5. Arcos, J. R. G. (2005). Posibilidades educativas de la performance en la enseñanza secundaria. *Arte, individuo y sociedad*, 17, 117-134.
6. Ausubel, D. P., Novak, J. Y. H. H., & Hanesian, H. (1976). Significado y aprendizaje significativo. *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*, 53-106.
7. Bharwaney, G. (2010) Vida emocionalmente Inteligente: Estrategias para incrementar el coeficiente emocional. [Versión en línea]. España: Desclée de Brouwer. Recuperado el 14 de noviembre de 2012, de la base de datos E-libro, de la Biblioteca Digital UVEG.
8. Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower*.
9. BOCyL. (2014) 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 (BOCyL de 20 de Junio). Castilla y León: Junta de Castilla y León
10. Bolívar, A. (2008). Evaluación de la práctica docente. Una revisión desde España. *RIEE. Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*.
11. Bruner, J. (2011). Aprendizaje por descubrimiento. *NYE U: Iberia*.
12. CALZADA MUÑOZ, Edith; 2(012): Danza Sensorial. Town Center El Rosario, Business & Therapy Place, Consultorio B-8. México, D.F. Acceso directo en: <http://kundaker.com.mx/index.php/35-taller-danza-sensorial>.
13. CARMEN, J. M. C. M. Y., & CELIS, C. (2017). TEMA 12 LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL DESARROLLO DEL AREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. MANIFESTACIONES EXPRESIVAS ASOCIADAS AL MOVIMIENTO CORPORAL. INTERVENCIÓN EDUCATIVA. *Enciclopedia para Padres, sobre Actividad Física, Salud y Educación en los niños*, 1, 240.
14. Casanova, M. A. (1998). Evaluación: Concepto, tipología y objetivos. *La evaluación educativa. Escuela básica*, 67-102.

15. Castañer Balcells, M. (2000). Expresión corporal y danza.
16. Catalán, J., & González, M. (2009). Actitud hacia la Evaluación del Desempeño Docente y su relación con la autoevaluación del propio desempeño, en profesores básicos de Copiapó, La Serena y Coquimbo. *Psykhé (Santiago)*, 18(2), 97-112.
17. Coca, S. (1988). *Comunicación y creatividad. La expresividad creativa del gesto* (Doctoral dissertation, Tesis doctoral] Madrid, Universidad Complutense de Madrid).
18. Conejo Rodríguez, P. A. (2012). El valor formativo de la música para la educación en valores.
19. Daniel, G. (1996). La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual. *Buenos Aires, Javier Vergara Editor*.
20. Daoud, A. (2007). Propuesta de autoevaluación docente. *Revista de informática educativa y medios audiovisuales*, 4(9), 15-27.
21. de la Vega, M. C. (1998). La música contemporánea en la educación secundaria. *Aula abierta*, (71), 211-232.
22. Duhart, O. G. (2004). De tablas rasas a sujetos encarnados. *Revista Sul-Americana de Filosofía e Educação*, (3).
23. Escribano, M. J. V., & Ferreras, M. S. V. (2008). *Motricidad y aprendizaje: El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*(Vol. 25). Graó.
24. Escribano, M. V. (2000). Reflexiones en torno a las posibilidades educativas del tratamiento pedagógico de lo corporal en el segundo ciclo de Educación Infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (37), 103-120.
25. Feijoo, J. M. B. (2008). El poder de la música. *Cuadernos de Atención Primaria*, 15(4), 343-344.
- Fraisse, P. (1976). *Psicología del ritmo*. Ediciones Morata.
26. Fuentes Serrano, Á. L. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. Universitat de València.
27. García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 4.
28. Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples.
29. Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
30. Jaques-Dalcroze, E. (1918). *The Eurhythmics of Jaques-Dalcroze*. Small, Maynard.
31. Jaques-Dalcroze, É. (1919). Le rythme, la musique et l'éducation.

32. LEVY, F. J. (1992): Dance movement therapy A healing art (2nd Ed.) National Dance Association American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Virginia.
33. López, R. A. (2009). Los buenos profesores: educadores comprometidos con un proyecto educativo. *Docencia Universitaria*, 10(1), 143-146.
34. Lugo, L. R. (2007). Formación integral: desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes. *Revista universitaria de sonora*,(1), 1-3.
35. Martín, C., & Navarro, J. I. (2009). Psicología del desarrollo para docentes. *Madrid. Pirámide*.
36. Monge, A. G., & Calle, N. B. (2005). La expresión corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica.
37. Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*. 3.
38. Montávez Martín, M. (2012). La expresión corporal en la realidad educativa: Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba.
39. Paul Klee, Conférence sur l'art moderne. París, 1964. (Encontrado en Leticia Miramontes «El ritmo en la música y la danza: su función como organizador », *Rhuthmos*, 26 mars 2016
40. Poncela, A. M. (2011). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. *Revista Versión Nueva Época*, 26(3), 1-6.
41. Psicología del Ritmo. P. Fraisse (1976)
42. Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.ª ed.). Madrid, España: Espasa.
43. Rodríguez Barquero, V. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico. *Reflexiones*, 87(1).
44. Rosell Puig, W., & Paneque Ramos, E. R. (2009). Consideraciones generales de los métodos de enseñanza y su aplicación en cada etapa del aprendizaje. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2), 0-0.
45. Ruano Arriagada, M. T. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental* (Doctoral dissertation, Ciencias).
46. Sadurní, M., & Rostan, C. (2004). La importancia de las emociones en los periodos sensibles del desarrollo. *Infancia y aprendizaje*, 27(1), 105-114.
47. Sallán, J. G. (1998). Estrategias organizativas en la atención a la diversidad. *Educación*, (22), 239-267.

48. Sánchez, G. (2009). La expresión corporal-danza en Patricia Stokoe. *Obtenido de La expresión corporal y educación: <http://www.expresiva.org/wp-content/uploads/2015/01/12-La-EC-danza-en-Patricia-Stokoe.pdf>*.
49. Taroppio, D. (2005). Danza Primal. Sistema de trabajo corporal del modelo Interacciones Primordiales. Ediciones FUDEI, Venezuela.
50. Vaca, M. (1996). La educación física en la práctica en educación primaria. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad
51. Vaca, M., & Varela, M. S (2006). ¡Estoy dentro de mi cuerpo! Cuadernos de Pedagogía, (353), 26-28.
52. Vernia Carrasco, A. M. (2014). El ritmo a través del cuerpo como herramienta de aprendizaje musical. La competencia rítmica.
53. Vilorio, A. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores.

10. ANEXOS

10.1. RELACIÓN DE ACTIVIDADES PARA LA UD

Momento de Encuentro

1. *Actividad: Los saludos emocionales.*

Sonaran diferentes tipos de música, con ritmos variados y los alumnos tendrán de moverse por el espacio al ritmo de la música. Cuando se pare la música tendrán que saludar a los compañeros que tengan cerca según las indicaciones que del maestro. Por ejemplo: con alegría, con indiferencia, sorpresa, desprecio, miedo, enfado, eufórico, triste...

2. *Actividad : “Sigue al bailarín”*

Todos formarán un círculo menos uno que estará dentro moviéndose y bailando al ritmo de su música y los demás le imitaran. Cuando él quiera podrá ocupar el lugar de otro compañero invirtiéndose los papeles.

Variante: si el/la alumno/a no es capaz de incorporar su propia música se puede asistir con música propuesta por la/el docente.

3. *Actividad : “El saludo corporal”*

Con una música variada rítmicamente y al ritmo de esas melodías, se moverán libremente por el espacio. Cuando cese la música las/los alumnas/os deberán saludar a los/las compañeros/as con diferentes partes del cuerpo: mano, pie, codo, oreja,... (las que el docente indique).

4. *Actividad : “Círculo contra círculo”*

Se divide la clase en dos círculos concéntricos, de forma que cada alumno del círculo exterior esté detrás de un alumno del círculo interior. A la señal del profesor, cuando suena la música, los dos círculos a giran rítmicamente en sentidos contrarios. Mientras suena la música tienen que desplazarse al ritmo de la música. Cuando cese la música se para y con el que le toque de frente tienen que realizar la acción que indique el profesor. Propuestas: se saludan y se abrazan, presentarse codo con codo y decir tu nombre, presentarse culo contra culo y palmas contra palmas, darse un beso en cada mejilla, se dicen el nombre y bailan por sevillanas, rodilla derecha contra rodilla y nariz contra nariz.

Momento de Construcción del Aprendizaje

5. *Actividad: “¡Observa mi cara!”*

Estableceremos grupos de cuatro alumnos/as. Vamos a tomar los sentidos como elementos vinculantes a las emociones, y el rostro como emisor de la expresión corpórea.

Cada sujeto del grupo va a poseer un sentido diferente (de los cuatro con los que se va a trabajar): oído, tacto, vista y gusto. De manera correlativa cada componente irá interviniendo en su sentido asignado de manera aleatoria.

Qué habrá en cada sentido:

- ✓ Vista: ilustraciones que provocarán diferentes emociones.
- ✓ Oído: tramas sonoras o melodías que provocarán diferentes emociones. (*)
- ✓ Gusto: sabores que provocarán diferentes emociones.
- ✓ Tacto: texturas que provocarán diferentes emociones.

El discente intervendrá de uno en uno, y mientras uno interviene el resto debe observar y examinar con atención los rasgos de su rostro. Cómo se modifican, qué descripción física se aprecian en los diferentes componentes de su cara, etc. Tras esa observación y posterior análisis, el alumnado “observador” recogerá datos para llevar a su Cuaderno de Campo (Diccionario Emocional). Irán rotando en su participación como “intérprete”.

(*): Una modificación o variable podría ser el audio de una poesía.

6. *Actividad: “¡Escucha y verás!”*

Ahora es el momento de indagar en el “interior” de su cuerpo. Utilizando el audio como elemento causante de emociones se verán expuestos a la escucha de diferentes tramas sonoras. El alumnado se ha de comprometer para exteriorizar corpóreamente aquello que provoca lo que escucha y por el tiempo que se establezca. Primero se hará individualmente, después por parejas y finalmente en grupos de cinco personas.

7. *Actividad: “Dramatízate”*

Esto es un drama o ¡no! Disponemos de una serie de emociones (tarjetas), las cuales serán elegidas al azar por cada uno de los participantes. Aquellas personas que coincidan en emoción se irán uniendo para formar un grupo. En función de la emoción asignada tendrán que crear una escenificación donde se plasme lo que han de expresar. Habrá una condición, no se puede utilizar el lenguaje verbal.

Cada grupo lo expondrá.

8. **Actividad:** “¿Todas y todos danzamos igual? ¡Exprésate!”

Repartidos por el espacio y ataviados con un antifaz, sobre colchonetas y descalzos, el alumnado se presta a escuchar diferentes propuestas melódicas y rítmicas. Utilizando su cuerpo se les pedirá que manifiesten aquellos movimientos que las propuestas sonoras les evoquen. Nos acercamos a la danza primitiva.

Será importante que trabajen la intensidad y los distintos planos.

Audios³²:

- ✓ Audio 1 → *Música africana*
- ✓ Audio 2 → *Música tribus indias*
- ✓ Audio 3 → *Música hindú*
- ✓ Audio 4 → *Música aborigen de Australia*
- ✓ Audio 5 → *Música árabe*

9. **Actividad:** “¿Qué te sugiere?”

Ubicados en el mismo lugar de la actividad anterior, chicas y chicos se disponen a escuchar tres modalidades de propuestas diferentes: palabras, sonidos onomatopéyicos y melodías o sonidos que evocan distintas emociones.

A la emisión de cada uno de las piezas el alumnado expresará con su cuerpo lo que le sugiera.

- ✓ Palabras: alegría, traición, pedo, liberación, nerviosismo, temor.
- ✓ Sonidos onomatopéyicos:
 - *¡Puaf! ¡puaj! (asco)*
 - *¡Jojojo! (risa socarrona)*
 - *¡Buuu! ¡Buuu! (abucheos)*
 - *¡Ay! (dolor)*
 - *¡Clap, clap, clap! ¡Plas, plas, plas! (aplausos)*
 - *¡Muac! (beso)*
- ✓ Melodías o sonidos³³:
 - Sounds Sound Mysterious (Misterio)
 - Sound Breathing (Respiraciones)
 - Sounds Horror
 - Sound Crowd (Multitud)
 - Efectos de Sonido GOL - Partido de fútbol
 - Sonido de bebé riendo

³² En anexos los diferentes temas con su enlace a Internet.

³³ En anexos los diferentes temas con su enlace a Internet.

Variante: se puede disponer esta proposición cambiando la participación en el número de integrantes. Se puede proponer un ejercicio por dúos o en grupos de cinco personas.

Deben dar respuesta a través del cuerpo de las emociones que les inspira la audición de las propuestas. Finalmente, después de haber escuchado todas las audiciones el alumnado deberá centrarse en una de cada modalidad y escribir en el Cuaderno de Campo una reflexión descriptiva sobre la emoción experimentada.

10. Actividad: “¡Libérate y desátate!”

Repartidos por el espacio y ataviados con un antifaz, sobre colchonetas y descalzos el alumnado se presta a escuchar diferentes propuestas melódicas y rítmicas. Utilizando su cuerpo se les pedirá que manifiesten aquellos movimientos, respuesta y proyección emocional, que las propuestas sonoras les evoquen. Nos acercamos a la danza Contemporánea.

Será importante el desarrollo plástico, creativo e innovador de los movimientos corporales.

Audios³⁴:

- ✓ *Audio 1* → *House*
- ✓ *Audio 2* → *Pop*
- ✓ *Audio3* → *Rock*
- ✓ *Audio4* → *Electrónica*
- ✓ *Audio5* → *Chill Out Relax*

Al finalizar la actividad reflexión sobre el momento más emocionante dando respuesta al porqué y cómo lo han sentido dentro de su cuerpo y cómo lo trataron de exteriorizar. Anotaciones en Cuaderno de Campo.

11. Actividad: “Esculpe tu emoción”

Por parejas, uno/a hará de escultor/a y el/la otro/a de escultura. El maestro les repartirá una tarjeta donde encontrarán una emoción a esculpir. Quien esculpe pedirá a la escultura que adopte los movimientos necesarios con su cuerpo exprese lo que se propone. Una vez finalizada se presentará al resto de compañeras y compañeros.

Posteriormente, se intercambiarán los papeles y ahora la emoción a representar será elegida por el propio dúo. Una vez finalizada se presentará al resto de compañeras y compañeros otorgándole un título a la obra realizada.

Variante: Se puede formular la propuesta en grupo (el número de participantes sería de elección arbitraria).

³⁴ En anexos los diferentes temas con su enlace a Internet.

12. **Actividad:** “*Perfomancemocional*”

Previo a la iniciación del ejercicio se preguntará si alguien sabe qué es una Perfomance y se ofrecerá una breve explicación sobre la realización de la misma. Tras la explicación se les genera la propuesta. En grupos de seis o siete personas realizarán una Perfomance aludiendo a las distintas propuestas ofrecidas por el docente (utilizaremos emociones “secundarias” como: afecto, fortaleza, euforia, victoria, aburrimiento, vergüenza, pánico, derrota y curiosidad).

Cada grupo expondrá su creación al resto de compañeras y compañeros.

Haremos hincapié en el aprovechamiento del espacio para generar volumen y en la percusión corporal.

13. **Actividad:** “*¡Esto ocurre de verdad!*”

En grupos de cuatro se reunirán previamente para crear una historia de la vida real donde se ponga de manifiesto un mínimo de tres emociones. El guion creado se llevará al Cuaderno de Campo (finalizada la actividad se les propondrá que elijan una de las emociones y su contexto escrito y reflexionen sobre la intensidad emocional que ese momento les sugiere), una vez concebido lo irán presentando a sus compañeros escenificando la historia.

Ejemplo en modo individual.

“Eran las 9 de la mañana y al despertarme me di cuenta que el despertador no había sonado, pronto empecé a sentirme angustiado (angustia) porque sabía que no iba a llegar a tiempo al cole y hoy tenía examen de Educación Física. Me levanto con celeridad y comienzo a realizar todas las tareas previas de preparación (estrés). Salgo a la calle y corriendo trato de llegar lo antes posible; me despisto y un coche me pita con efusividad... ¡ten cuidado, casi me pillas! (miedo). Por fin he llegado al colegio, 15 minutos más tarde. Me dirijo al gimnasio donde se va a proceder a hacer la prueba, entro y mi profesor me pide explicaciones (tristeza y vergüenza). Tras la charla con el “profe” me pide que incorpore al grupo para continuar con la clase; me doy cuenta que no hay examen (sorpresa y alegría).”

14. **Actividad:** “*Emocionarte, el séptimo*”

Repartidos por el espacio y ataviados con un antifaz, sobre colchonetas y descalzos, el alumnado se presta a escuchar diferentes propuestas melódicas y rítmicas. Utilizando su cuerpo se les pedirá que manifiesten aquellos movimientos, respuesta y proyección emocional, que las propuestas sonoras les evoquen. Nos acercamos a la danza Contemporánea “*El Séptimo Arte*”.

Bandas Sonoras Originales del cine que suponen un nuevo paisaje sonoro, no desconocido.

Haremos hincapié en la expresividad corporal y en el aplomo en la ejecución de los gestos generadores de expresión.

Audios³⁵:

- ✓ Audio 1 → “Alice in Wonderland” music by Danny Elfman.
- ✓ Audio 2 → “Pirates of the Caribbean” music by Hans Zimmer
- ✓ Audio3 → “Trolls” Can’t stop the feeling-Justin Timberlake
- ✓ Audio4 → “Twilight” music by Yiruma
- ✓ Audio5 → “Hotel Transylvania” Selena Gómez

Al finalizar la actividad reflexión sobre el momento más emocionante dando respuesta al porqué y cómo lo han sentido en el interior de su cuerpo, la energía. Y cómo lo trataron de exteriorizar. Añadimos entradas al Alfabeto Expresivo.

15. Actividad: “El punto indeseado y el punto querido”

Los/las alumnos/as se dividirán en dos grupos y uno de ellos decidirá en qué zona de la clase, a poder ser pequeña, será el “punto negro”. Todos y todas se desplazaran por el gimnasio y cuando un participante del otro grupo pise o toque el “punto negro” todo el grupo debe lanzar un sonido onomatopéyico negativo (abucho, chillido, asco,...) a elegir por el grupo, en la segunda propuesta será un gesto facial (cara de odio, miedo, preocupación,...) a elegir por el grupo. El objetivo del otro grupo es adivinar dónde está el punto negro, para ello tendrán que trabajar en equipo. En el segundo turno haríamos el “punto feliz”, sería igual pero expresando cosas alegres, bonitas, etc. Primero será un sonido onomatopéyico y segundo un gesto facial.

Haremos hincapié en la gestualidad facial en relación a la Expresividad Corporal y los sonidos onomatopéyicos.

Momento de Despedida

16. Reflexión 1

Al finalizar las actividades propuestas dentro del espacio MCA se invita al alumnado a sentarse en el suelo formando un círculo (centro del gimnasio). Se anima a la intervención reflexiva proponiéndoles que atribuyan una palabra a lo vivenciado durante la lección y que de ahí salga una reflexión emocional. Acompañaremos ese momento con música que nos acerque a ese momento de calma e introspección personal compartida.

³⁵ En anexos los diferentes temas con su enlace a Internet.

17. Relajación 1 "La Estrella"

En función del número de participantes formamos una o varias estrellas, nos tumbamos supino con los brazos a lo largo del cuerpo a ambos lados, cogiendo las manos de los otros u otras compañeros/as, con los ojos cerrados y respetando el silencio.

Sonará una melodía y habrá que dejarse llevar por ella, poco a poco nos iremos haciendo conscientes de nuestra respiración, simplemente habrá que sentirla, no hay que controlarla, ni dirigirla.

Nos fijamos en nuestra respiración y en la de los/las demás.

Finalizamos incorporándonos tranquilamente.

18. Reflexión 2

Al finalizar las actividades propuestas dentro del espacio MCA se invita al alumnado a sentarse en el suelo formando un círculo (centro del gimnasio). Se anima a la intervención reflexiva proponiéndoles que atribuyan una palabra a lo vivenciado durante la lección y que de ahí salga una reflexión emocional. Acompañaremos ese momento con música que nos acerque a ese momento de calma e introspección personal compartida.

19. Relajación 2 "El viaje a la playa"

Al finalizar las actividades propuestas dentro del espacio MCA se invita al alumnado a repartirse por el espacio de trabajo de manera individual. Tumbados en el suelo (posición supino), descalzos y con los ojos cerrados comenzaremos a narrar la historia de un viaje a la playa. La respiración profunda y relajada será fundamental. En esta recorrido distintas emociones se percibirán y deberán ser captadas a través de su Cuerpo Vivencial, el cual les acercará a su espacio de introspección personal y por ende a su Cuerpo Emocional. Acompañaremos ese momento con música que nos acerque a ese momento de calma e introspección personal.

20. Reflexión 2 "Escuchar en Mayúsculas"

Con la pareja vamos a reflexionar acerca de ¿qué es lo que hemos aprendido hoy en clase que nos sirva para comprender nuestro mundo emocional y expresivo? (Queda escrito CC)

Nos unimos a otra pareja y compartimos la reflexión. Todo es válido, siempre aportamos, no anulamos nada ni rebatimos nada, simplemente aprendemos a escuchar, compartir y tolerar.

Nos unimos a un grupo...

Todas y todos en círculo. (Profesor): "¿Queréis comentar algo?¿Alguien quiere exponer o compartir su opinión, sensación, etc.?"

10.2. FICHA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICO

FICHA DE DIAGNÓSTICO DE VALORACIÓN INICIAL

NOMBRE:				
CURSO:				
		NADA	UN POCO	BASTANTE
- ¿Sabes lo que es la Expresión Corporal?				
- ¿Has trabajado la Expresión Corporal con otros profesores?				
- ¿Consideras que es importante trabajar la expresión Corporal en Educación Física?				
- ¿Te gusta que en la Expresión Corporal no se trabaje la competitividad sino la colaboración entre compañeros?				
- ¿Crees que estas clases te han ayudado a tener menos vergüenza y más seguridad en ti mismo?				
- ¿Crees que la expresión Corporal te ha ayudado a reconocer o identificar los sentimientos propios y ajenos?				
- ¿Te hace sentir bien relacionarte con tus compañeros de manera distinta a la habitual (más contacto físico, relación con todo el grupo...)?				
- ¿Has descubierto habilidades o miedos que no sabías que tenías: por ejemplo: miedo al ridículo, poca seguridad, soy muy expresivo...?				
AUTOEVALUACIÓN	Soy capaz de bailar			
	Soy capaz de seguir el ritmo de la música.			
	Soy capaz de imitar a través de mi cuerpo.			
	Soy capaz de comunicarme a través de mi cuerpo.			
	Soy capaz de crear objetos con mi cuerpo.			
	Soy capaz de cooperar con mis compañeros en una actividad.			
	Soy capaz de expresar emociones con mi cuerpo.			
	Soy capaz de descubrir mis posibilidades motrices.			
	Soy capaz de relajarme.			
¿Qué es lo que más te ha gustado trabajar Expresión Corporal? Nombra alguna actividad que te haya gustado.				
¿Qué es lo que menos te ha gustado de trabajar Expresión Corporal? Nombra alguna actividad que no te haya gustado.				
Enumera todas las sensaciones que recuerdes.				

10.3. FICHA DE EVALUACIÓN FINAL

INDICADORES ELEMENTALES DE EXPRESIÓN CORPORAL (IEEC)

NOMBRE:					
CURSO:					
MARCADORES EXPRESIVOS	NUNCA	CASI NUNCA	BASTANTES VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Expresividad Corporal					
2. Plasticidad de movimientos.					
3. Creatividad e innovación (alejándose de estereotipos).					
4. Variedad y originalidad de movimientos utilizando distintos Ejes.					
5. Variedad y originalidad de movimientos utilizando distintos Planos.					
6. Aprovechamiento del espacio para generar volumen.					
7. Combinación y enlace de distintos apoyos en el suelo con distintas partes del cuerpo.					
8. Intensidad – Duración - Intervalos de performance.					
9. Percusión con el cuerpo y sonidos onomatopéyicos.					
10. Gestualidad facial en relación a la Expresividad Corporal.					
11. Nivel de implicación en el diálogo con los sentimientos y emociones.					
12. Interacción con el material (ropa, objetos, suelo...).					
13. Aplomo en la ejecución de los gestos generadores de expresión.					
14. Confianza en sí mismo.					

10.4. MODELO FICHA ALFABETO EXPRESIVO

ELEMENTOS EXPRESIVOS	DESCRIPCIÓN EXPRESIVA	MENSAJE	ENERGÍA

10.5. AUDIOS UTILIZADOS

- LECCIÓN 2 - ACTIVIDAD 1

1- Música africana-- >

<https://www.youtube.com/watch?v=yzTBud6HEps>



2- Música tribus indias -- >

<https://www.youtube.com/watch?v=ITIZsW98LVA&t=175s>



3- Música Hindú -- >

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=Cyu3xaAc4EE

4- Música aborigen de Australia -- >

<https://www.youtube.com/watch?v=V1pDPuetPdg>



5- Música árabe -- >

<https://www.youtube.com/watch?v=2X16HWbr87A>



- LECCIÓN 2 – ACTIVIDAD 2

1- Sounds Sound Mysterious (Misterio) -- >

<https://www.youtube.com/watch?v=xhXnCo-cB4o&index=27&list=PLuLqPjqozSwhXI3MCC2udRknT6nf1qq0M>

2- Sound Breathing (Respiraciones) -- >

<https://www.youtube.com/watch?v=wR9Gld4gV-A&index=29&list=PLuLqPjqozSwhXI3MCC2udRknT6nf1qq0M>

3- Sounds Horror -- >

<https://www.youtube.com/watch?v=iCVJw6SWAPE&index=7&list=PLuLqPjqozSwhXI3MCC2udRknT6nf1qq0M>

4- Sound Crowd (Multitud) -- >

<https://www.youtube.com/watch?v=s8OIXTEDtdY>

5- Efectos de Sonido GOL - Partido de fútbol -- >

https://www.youtube.com/watch?v=IRPUZcw_wg

6- Sonido de bebé riendo -- >

https://www.youtube.com/watch?v=d-1th_S4J0U

- LECCIÓN 3 – ACTIVIDAD 1

1- House -- >

<https://www.youtube.com/watch?v=axtCrVPe8Cw>

2- Pop -->

https://www.youtube.com/watch?v=_gm5piKnrS4

3- Rock -- >

<https://www.youtube.com/watch?v=gEPmA3USJdI>

4- Electrónica -- >

https://www.youtube.com/watch?time_continue=121&v=t67oVnxKWrk

5- Chill Out Relax -- >

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

- LECCIÓN 5 – ACTIVIDAD 1

1- *“Alice in Wonderland” music by Danny Elfman.*

https://www.youtube.com/watch?v=r7_rW_XFWRA

2- *“Pirates of the Caribbean” music by Hans Zimmer*

https://www.youtube.com/watch?v=KsimX_A2Uyo

3- *“Trolls” Can’t stop the feeling-Justin Timberlake*

<https://www.youtube.com/watch?v=EEYTvoBHs9M>

4- *“Twilight” music by Yiruma*

https://www.youtube.com/watch?v=6zodLr_U5F8

5- *“Hotel Transylvania” Selena Gómez*

<https://www.youtube.com/watch?v=lSxN7Wy1x0k>

10.6. GLOSARIO DE TÉRMINOS

1. **Alfabeto Expresivo:** representación de estudio de la forma y configuración de las distintas partes del cuerpo, atendiendo a factores de descripción anatómica gestual, interpretación emocional y mensaje verbal al que hace referencia.
2. **Aprendizaje por Descubrimiento:** se entiende por aprendizaje por descubrimiento, también llamado heurístico, el que promueve que el aprendiente adquiera los conocimientos por sí mismo, de tal modo que el contenido que se va a aprender no se presenta en su forma final, sino que debe ser descubierto por el aprendiente. El término se refiere, así pues, al tipo de estrategia o metodología de enseñanza que se sigue, y se opone a *aprendizaje por recepción*.
3. **Aprendizaje Productivo:** se distinguen porque en ellos predomina la participación activa de los estudiantes, lo que les propicia el desarrollo de la independencia cognoscitiva y la capacidad creadora. En el nivel productivo, los alumnos aplican los conocimientos y habilidades que poseen, en situaciones nuevas para él y buscan la solución.
4. **Aprendizaje Reproductivo:** se caracterizan por la participación pasiva de los estudiantes, lo cual les limita el desarrollo de la independencia cognoscitiva y la capacidad creadora. En un nivel de familiarización, los estudiantes son capaces de reconocer o identificar los conocimientos y habilidades presentados, aunque no los pueden reproducir. En un nivel reproductivo los educandos se apropian de los conocimientos ya elaborados y reproducen los modos de actuación que ya conocen. Están dirigidos a la repetición del contenido de enseñanza y se utilizan a partir de un modelo o forma práctica, y repiten los pasos seguidos por el profesor.
5. **Aprendizaje Significativo:** supone un proceso en el que la persona recoge la información, la selecciona, organiza y establece relaciones con el conocimiento que ya tenía previamente.
6. **Constructivismo:** Es una teoría de la rama de psicología de la educación cuyo elemento de trabajo son los procesos de aprendizaje a partir de conocimientos que ya han sido adquiridos por la persona. Se entiende por tanto que los nuevos aprendizajes se construyen a partir de los conocimientos que la persona ya posee. Es en sí misma una corriente del aprendizaje que se fundamenta principalmente en la construcción por parte del alumno de su propio conocimiento, a partir de una base que es propuesta por el docente.

7. **Contenido Conceptual:** son cada uno de los aprendizajes que el docente quiere que el alumno aprenda a través de una actividad concreta y que pueda ser verbalizado y comprendido por los alumnos fácilmente, relacionado con una acción expresiva corpórea determinada y su aprendizaje.
8. **Cuerpo Emocional:** nos dispone para aprender a reconocer el contexto emocional y a conocer la importancia de la emociones en la actividad particular, identificando la influencia en su desarrollo personal. El centro de interés se fundamenta en identificar nuestra alma de blues.
9. **Cuerpo Introyectivo:** proceso que realiza una persona para conocer su cuerpo, no sólo físicamente, sino sobre todo, sensitivamente, tomar conciencia de sus sensaciones internas, conocerlas y discriminar el estado de cualquier parte de su cuerpo, a través de la reflexión, el autoconocimiento y la autoevaluación.
10. **Cuerpo Vivencial:** aquellos intercambios más profundos, cargados de sensaciones y sentimientos en los que el sujeto toma conciencia de sí mismo, de las emociones emanadas de la exploración de su acción, del entorno o de los otros.
11. **Danza libre:** supone mover el cuerpo según el estímulo acústico y según, también, las visualizaciones que se generen en nuestro interior. Así puede ser que nos movamos corporalmente centrándonos exclusivamente en los sonidos de las canciones o bien materializando-expresando las visualizaciones que surgen en nuestra mente amplificando así su efecto.
12. **Emoción:** es la respuesta propia y singular a las circunstancias y eventos significativos de nuestras vivencias.
13. **Enfoque globalizador:** es el que plantea que la estructura del conocimiento debe partir de las demandas y necesidades propias de los alumnos y su contexto de forma principalmente individual, por lo que la enseñanza debe brindar las situaciones y estrategias necesarias para la construcción del mismo, así como darle sentido inmediato al conocimiento construido dentro de la vida cotidiana. Relacionando los contenidos de trabajo de forma global ante los cursos y materias desarrollados en la instituciones.
14. **Evaluación Formativa:** es una actividad sistemática y continua, que tiene por objeto proporcionar la información necesaria sobre el proceso educativo, para reajustar sus objetivos, revisar críticamente los planes, los programas, los métodos y recursos, orientar a los/las estudiantes y retroalimentar el proceso mismo.
15. **Evaluación Sumativa:** suele aplicarse más en la evaluación de productos, es decir, de procesos terminados, con realizaciones precisas y valorables. Con la evaluación no se pretende modificar, ajustar o mejorar el objeto de la evaluación, sino simplemente

- determinar su valía, en función del empleo que se desea hacer del mismo posteriormente.
16. **Expresión Corporal Consciente:** estado por el cual una persona consigue prestar toda su atención al diálogo que existe entre sus percepciones propioceptivas y las percepciones exteroceptivas logrando un estado de consciencia ampliado que le permite abrir las puertas de la introspección y del camino interior.
 17. **Expresión Corporal:** tomar conciencia 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.
 18. **Feed-back:** Retroalimentación, conjunto de reacciones o respuestas que manifiesta un receptor respecto a la actuación del emisor, lo que es tenido en cuenta por este para cambiar o modificar su mensaje.
 19. **Holístico:** indica que un sistema y sus propiedades se analizan como un todo, de una manera global e integrada, ya que desde este punto de vista su funcionamiento sólo se puede comprender de esta manera y no sólo como la simple suma de sus partes.
 20. **Indicadores Elementales de EC:** conjunto de recursos de manifestación corpórea necesarios para la conquista de la Expresión Corporal en sus múltiples facetas.
 21. **Inteligencia Emocional:** popularizado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman y hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. La persona, por lo tanto, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos.
 22. **Movimiento Consciente:** presta toda su atención al diálogo que existe entre las percepciones propioceptivas y las percepciones exteroceptivas logrando un estado de consciencia ampliado que permite abrir las puertas de la introspección y del camino interior.
 23. **Performance:** la performance no es sino una modalidad más de Arte de Acción, como el happening o el body art. Todas las tendencias del arte de acción coinciden en referirse a acciones del artista en el espacio, bien con objetos, con su propio cuerpo o con otros participantes. (Arcos, J. R. G.; 2005).