



---

# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

## GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

*UN VIAJE EN LIPDUB DE NORTE A SUR:  
PROYECTO DE EXPRESIÓN CORPORAL*



**Autora:** Iris Gil Sesma

**Tutora académica:** María Teresa Archilla Prat

**Curso académico:** 2021/2022

*“La emoción siempre tiene sus raíces en el inconsciente  
y se manifiesta en el cuerpo.”*

— Irene Claremont de Castillejo.

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumido por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este Trabajo Fin de Grado se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidas por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino, según el sexo del titular que los desempeñe.

## RESUMEN

El presente trabajo Fin de Grado nace de la intención de reflexionar sobre la situación de la expresión corporal en la etapa educativa de 6 a 12 años. A su vez, trata de valorar la vinculación entre los contenidos artísticos-expresivos y la educación emocional del alumnado así como servir de ayuda frente a las dificultades que muestra el profesorado para su implementación en el aula.

Por otra parte, incluye una propuesta didáctica planteada para el segundo ciclo de Educación Primaria aunque es adaptable a cualquier nivel, en la cual se trabaja la expresión corporal mediante la creación de un *LipDub*, utilizándolo como recurso didáctico innovador, interdisciplinar y expresivo. En definitiva, este proyecto trata de acercar la expresión corporal a la realidad educativa analizando la evolución histórica, la situación actual, la implicación en la educación emocional y presentando una propuesta aplicable para facilitar su implementación.

**PALABRAS CLAVE:** expresión corporal, educación física, limitaciones docentes, educación emocional, *LipDub*.

## ABSTRACT

This Final Degree Project was born from the intention of reflecting about corporal expression in the educational stage from 6 to 12 years of age. In turn, it seeks to assess the link between artistic-expressive content and the emotional education of pupils, as well as to help teachers to deal with the difficulties encountered in implementing it in the classroom.

Moreover, it includes a didactic proposal designed for the second cycle of Primary Education, although it is adaptable to any level, in which corporal expression is worked on through the creation of a LipDub, using it as an innovative, interdisciplinary, and expressive didactic resource. In short, this project aims to bring corporal expression closer to the educational reality by analysing the historical evolution, the current situation, the involvement in emotional education and presenting an applicable proposal to facilitate its implementation.

**KEY WORDS:** corporal expression, physical education, teaching limitations, emotional education, LipDub.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
OBJETIVOS.....	7
COMPETENCIAS ADQUIRIDAS DEL GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	8
Competencias generales.....	8
Competencias específicas.....	9
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	11
Motivaciones profesionales y personales.....	11
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
Concepto de Expresión Corporal y su introducción en la Educación Primaria.....	12
Dificultades para el desarrollo de la expresión corporal en el área de Educación Física.....	16
Expresión corporal y educación emocional en las aulas.....	19
El <i>LipDub</i> como práctica innovadora para el desarrollo de la expresión corporal.....	21
DISEÑO DEL PROYECTO: “BAILANDO POR LA CONVIVENCIA DE NORTE A SUR”.....	23
Contextualización del proyecto.....	23
Fase I – Planificación.....	23
Fase II – Actividades de inicio e investigación.....	28
Fase III – Aprendizaje activo.....	31
Fase IV – Evaluar para aprender más.....	34
Fase V – Comunicación del proyecto o socialización.....	36
OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL PROYECTO.....	39
CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES.....	42
BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....	43
ANEXOS.....	48

Anexo I – Tabla de heteroevaluación individual.....	48
Anexo II – Pictogramas <i>LipDub</i> .....	49
Anexo III – Ejemplos de <i>LipDub</i> .....	50
Anexo IV – Autoevaluación con plickers.....	51
Anexo V – Ejemplos folclóricos.....	55
Anexo VI – Canción motriz.....	56
Anexo VII – Autoevaluación grupal.....	58
Anexo VIII – Fragmentos “El señor Don Gato”.....	59
Anexo IX – Preguntas reflexivas.....	60

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Presencia de la expresión corporal en la legislación actual.</i> .....	15
<i>Tabla 2. Objetivos generales de etapa desarrollados en el proyecto.</i> .....	23
<i>Tabla 3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje del proyecto.</i> .....	27
<i>Tabla 4. Recopilación de las sesiones de inicio e investigación.</i> .....	28
<i>Tabla 5. Recopilación de las sesiones de aprendizaje activo.</i> .....	31
<i>Tabla 6. Recopilación de las sesiones de evaluación.</i> .....	34

# INTRODUCCIÓN

A lo largo de este trabajo se analizan diferentes aspectos relacionados con la expresión corporal y su presencia en el ámbito educativo escolar. Así pues, se observa una progresión de la importancia otorgada a este contenido artístico-expresivo desde la legislación y a través de los años, aportando una perspectiva histórica para conocer el punto de partida y el camino transcurrido hasta el día de hoy.

Siendo tarea docente la implementación de la expresión corporal en el aula, resulta interesante valorar las posibles limitaciones que surjan entre el profesorado para su desarrollo con la intención de adquirir conciencia y tratar de evitarlas. En esta línea, la mayoría del personal docente no muestra especial interés hacia la expresión corporal debido a la ausencia de experiencias previas de calidad que le permitan valorar todo su potencial, la nula o escasa formación inicial recibida en el marco universitario y la falta de formación permanente sobre el contenido expresivo. Todo esto, genera una sensación de desconocimiento hacia la preparación, puesta en práctica y evaluación de la expresión corporal.

Además, se recoge la importancia que supone el desarrollo de la expresión corporal en la escuela para trabajar la educación emocional del alumnado, ya que facilita vivencias expresivas que les permitan conocerse mejor a sí mismos y comunicarse e interaccionar de manera precisa y adecuada con la sociedad que les rodea y el entorno en el que crecen. En este sentido, la expresión corporal es un contenido necesario para el desarrollo pleno del alumnado que le posibilite vivir y convivir su día a día con calidad.

Para finalizar, se plantea una propuesta didáctica de expresión corporal utilizando el *LipDub* como recurso artístico-expresivo con la intencionalidad de facilitar al profesorado el desarrollo de este contenido curricular. En definitiva, se pretende promover la reflexión entre el profesorado de Educación Física y, en su totalidad, el personal docente de Educación Primaria, sobre la relevancia de la expresión corporal, el potencial que adquiere mediante su implementación y, a su vez, otorgar una propuesta de intervención que facilite la presencia de este contenido en las aulas.

## OBJETIVOS

El objetivo principal de este proyecto supone el eje vertebrador de su desarrollo, tomándolo como referencia para el planteamiento de todos los aspectos que engloba este trabajo de final de grado, es:

- **Acercar la expresión corporal al profesorado y hacerla viable y accesible al personal docente de Educación Física en Educación Primaria.**

Sin embargo, para su consecución, se plantean otros objetivos que facilitarán el propósito del proyecto. Estos son los siguientes:

1. Detallar el concepto de expresión corporal, analizando su presencia y sus posibilidades en la Educación Primaria teniendo en cuenta la legislación educativa.
2. Valorar el *LipDub* como recurso didáctico para desarrollar el contenido de la expresión corporal en las aulas proponiendo un proyecto de expresión corporal que permita al profesorado su implementación en el aula.
3. Explorar las posibilidades de la expresión corporal en la etapa de 6 a 12 años y cómo influye en la educación emocional del alumnado.
4. Afianzar la adquisición de las competencias del grado de Maestra en Educación Primaria.

# COMPETENCIAS ADQUIRIDAS DEL GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

La realización de este proyecto, tomándolo como culminación del grado de Educación Primaria con mención en Educación Física, ha supuesto un gran aprendizaje y ha tenido una importante repercusión en lo referente a la adquisición de competencias tomadas del plan de estudios y recogidas en la Guía para el Diseño y Tramitación de los Títulos de Grado y Máster de la Universidad de Valladolid (Universidad de Valladolid, s.f.). En esta línea, quisiera destacar las siguientes competencias vinculadas a este Trabajo de Fin de Grado:

## Competencias generales

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio -la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio. Esta competencia se concreta en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de: aspectos principales de terminología educativa; características psicológicas, sociológicas y pedagógicas del alumnado; objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación en Educación Primaria; principios y procedimientos de la práctica educativa, técnicas de enseñanza-aprendizaje y estructura del sistema educativo.
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio -la Educación-. Esta competencia se concreta en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para reconocer, planificar, llevar a cabo, valorar, analizar y argumentar buenas prácticas docentes y las decisiones implicadas, así como integrar la información y los conocimientos necesarios y coordinarse con otras personas dando lugar a trabajo interdisciplinar.

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado, utilizando las habilidades de comunicación oral y escrita en lengua castellana y, al menos, una lengua extranjera, implementando las herramientas multimedia para la comunicación a distancia y las habilidades interpersonales de trabajo en grupo.
6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos. El desarrollo de este compromiso se concretará en el fomento de valores democráticos de tolerancia, solidaridad, justicia, no violencia, respeto de los derechos humanos, realidad intercultural, igualdad de trato y oportunidades entre hombre y mujeres o personas con discapacidad y racializadas.

## Competencias específicas

### Módulo de formación básica

6. Seleccionar y utilizar en las aulas las tecnologías de la información y la comunicación que contribuyan a los aprendizajes del alumnado, consiguiendo habilidades de comunicación a través de Internet y del trabajo colaborativo a través de espacios virtuales.
9. Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.

### Módulo didáctico-disciplinar: enseñanza y aprendizaje de la Educación

#### Física

12. Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.
13. Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza-aprendizaje asociados a este ámbito. Esta competencia se

concreta en el conocimiento del currículo y la legislación vigente en el ámbito de la educación física, la adquisición de recursos para fomentar la participación en actividades deportivas y el desarrollo y evaluación de contenidos curriculares con recursos apropiados para favorecer la adquisición de las competencias clave.

### **Módulo de optatividad: Educación Física**

5. Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida mediante la valoración del cuerpo y sus posibilidades motrices, el conocimiento del desarrollo psicomotor y el conocimiento y dominio de los fundamentos de la expresión corporal y la comunicación no verbal entre otros.
6. Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.

### **Módulo de prácticum y trabajo Fin de Grado**

1. Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica. Esta competencia se concreta en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para adquirir conocimiento práctico del aula y su gestión, la capacidad de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, el control y seguimiento del proceso educativo, la relación entre la teoría y la práctica, la participación en la actividad docente y las propuestas de mejoras así como la adquisición de hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y su promoción entre el alumnado.

# JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

## Motivaciones profesionales y personales

Este trabajo surge a raíz del interés generado por la asignatura de Comunicación y Expresión Corporal, cursada durante el grado universitario de Educación Primaria, más concretamente en la mención de Educación Física. Viendo que la formación docente sobre este contenido se queda escasa por la temporalización de la carrera, viéndose reducida a un cuatrimestre, y no resulta accesible al resto de futuros docentes que prefirieron otras menciones, decidí escoger este tema para desarrollar mi proyecto de final de grado con la intención de recabar y crear información teórico-práctica que pueda servir a otros docentes como motivación para comenzar la implementación de la expresión corporal.

Así como considero muy importante la educación en la expresión corporal para conocernos a nosotros mismos y relacionarnos con nuestro entorno físico y social, creo que la educación emocional es fundamental para enriquecer la expresión corporal ya que los sentimientos y sensaciones se transmiten a través de nuestros gestos y movimientos.

Como antigua alumna tampoco recuerdo especial protagonismo de la expresión corporal y, sin embargo, todo el tratamiento sobre esta fue en forma de bailes para actuaciones. Desde la perspectiva docente, considero que es una carencia que reside en el tratamiento de la expresión corporal, por lo que es necesaria la formación del profesorado otorgándole herramientas que faciliten la educación de la comunicación corporal.

En definitiva, este proyecto encuentra su justificación en la necesidad de dar al profesorado la oportunidad de educar la expresión corporal de manera segura, con herramientas y conocimientos que faciliten su puesta en práctica para lograr que el área de Educación Física potencie la capacidad del alumnado para conocer, identificar y transmitir las emociones a través de su propio altavoz, su cuerpo, aproximando esta asignatura un paso más hacia la formación integral de la persona.

# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## Concepto de Expresión Corporal y su introducción en la Educación Primaria

### Aproximación al concepto de expresión

Antes de adentrarnos en la idea de expresión corporal, debemos definir en qué consiste expresarse, qué es una expresión. Según las diferentes definiciones que aporta la Real Academia Española (s.f.) para el término expresión, se encuentran algunas como “Efecto de expresar algo sin palabras” y “Manifestación de los afectos y de las emociones por medio de la gesticulación”.

En esta línea, todos expresamos, constantemente, nuestras sensaciones positivas y negativas de manera elegida o no. Si ejecutamos, por decisión propia, cualquier gesto o movimiento con intención de transmitir cómo nos sentimos, qué necesitamos o en qué estado nos encontramos podremos decir que estamos seleccionando qué mensaje queremos enviar. Sin embargo, los seres humanos en numerosas ocasiones no seleccionamos qué emoción transmitir, al menos no de manera consciente, si no que nuestra mente decide qué mensaje enviar para intentar alcanzar aquello que necesitamos. Estos gestos y movimientos serán lo que nuestro cuerpo transmite de manera inconsciente, sin que analicemos qué y cómo comunicarlo.

Además, hay que tener en cuenta que no todas las personas expresamos de la misma manera ni en la misma medida, puesto que algunas muestran menos sus emociones por diferentes circunstancias como puede ser una situación laboral que no lo permita, vivencias negativas con situaciones expresivas, comportamientos de terceras personas que limiten la expresividad o, sin mayor justificación, ser una persona con un carácter más tímido o vergonzoso.

### ¿Qué es la expresión corporal?

Patricia Stokoe (1974), como recogen Armada et al. (2013), definió la expresión corporal como una forma de danza y un lenguaje que da la posibilidad de entrar en contacto consigo mismo y con los demás.

Sin embargo, leyendo a Daring (1992, como se citó en Montávez, 2012) podemos ver cómo afirma que la expresión corporal da un giro decisivo a partir de los años 60, puesto que hasta entonces estaba reducida a la danza, casi siempre femenina y meramente rítmica.

A día de hoy, existe una idea más precisa de lo que es la expresión corporal en nuestros días, y mirando a las definiciones pasadas podemos comprender el presente de esta disciplina, la cual “se ocupa del desarrollo de la dimensión expresiva de esta manifestación, que responde a un infinito territorio de posibilidades que hacen de ella una excepcional forma de colaboración al crecimiento personal y social”. (Coterón et al., 2008, p. 148)

Para reforzar la idea anterior referente a la dimensión expresiva, la expresión corporal “se apoya en el cuerpo expresivo-comunicativo, el espacio físico-afectivo, el tiempo técnico-personal, en la creatividad personal-colectiva y en la sensibilidad ética-estética, entre otras cuestiones”. (Montávez en Gil, Padilla & Torrents, 2020, p. 25).

En relación con lo que apuntábamos anteriormente, se considera la expresión corporal como la manifestación consciente sentimientos y emociones a través del movimiento, utilizando nuestro cuerpo como vehículo de la información y nuestros gestos y expresiones como lenguaje mediante el cual interactuamos con nosotros mismos y nuestro entorno.

### Introducción de la expresión corporal en la educación primaria

Si adquirimos una perspectiva temporal podemos observar las tendencias que nos han llevado a comprender la expresión corporal de la manera que lo hacemos ahora. Podemos tomar como referencia a Delsarte y Stebbins, que utilizaron la expresión a través del movimiento con la espontaneidad y naturalidad del gesto; a Mensendieck, que profundiza en el conocimiento del cuerpo a través de la actitud postural; Dalcroze, Bode y Medau, que utilizan la música y el movimiento para desarrollar el pensamiento creativo; Duncam y Wigmann, que supusieron el inicio de las escuelas de danza educativa; o Copeau, que defiende la vinculación inherente de la actividad artística y la educación del movimiento. (de Rueda, 2004).

Sin embargo, respecto al ámbito educativo europeo y, más concretamente, en el área de Educación Física, es en los años 60 cuando surge la “necesidad de una EF más creativa y humanista, menos directiva y normatizada que el deporte, actividad que dominaba la EF de la época y donde la EC aparecía como una de las posibilidades más significativas” (Sierra, 2000, en Montávez, 2012, p. 79).

Por su parte, en Estados Unidos son conscientes que las actividades y dinámicas rítmicas como son las canciones y los juegos populares llevan implícitas los ritmos fundamentales y, en niveles superiores, tienen como consecuencia las danzas folclóricas, sociales y de creación. (Pearson, 1964, en Montávez, 2012).

En España, con la Ley General de Educación (LGE) de 1970, la expresión corporal se abre un pequeño espacio en la legislación educativa a través del artículo 16, donde señala que “en la Educación General Básica la formación se orientará a (...) iniciación en la apreciación y expresión estética” así como también obtiene su protagonismo el área de Educación Física haciendo alusión a “la capacidad físico-deportiva”. Añadiendo esto a la influencia de la gimnasia austriaca y rompiendo con el peso de la historia, se comenzó a romper los límites de la Educación Física tradicional, militar e higienista en beneficio del espíritu lúdico y recreativo, donde las danzas formaban parte de la filosofía de trabajo de la expresión corporal en la educación primaria.

A partir de este punto, la expresión corporal dentro del ámbito educativo fue adquiriendo mayor protagonismo hasta la llegada de la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) en 1990, donde la educación física se considera un área de conocimiento propia de la Educación Primaria y la expresión corporal aparece como un bloque de contenidos específicos, el cuerpo: expresión y comunicación, dentro de la Educación Física en el Real Decreto 1006/1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria.

A día de hoy, en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación, (LOMLOE) se posiciona la expresión corporal en dos áreas diferenciadas: la educación artística atendiendo a la música y la danza y la educación física si tenemos en cuenta la globalidad de la expresión corporal, especialmente en su implicación motriz. A su vez, en el Real

Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, pone el foco de atención en las dos áreas mencionadas anteriormente mediante los siguientes criterios de evaluación:

*Tabla 1. Presencia de la expresión corporal en la legislación actual.*

Área	Bloque	Criterio de evaluación
Educación artística	La música, el movimiento y la danza.	Adquirir capacidades expresivas y creativas que ofrecen la expresión corporal y la danza valorando su aportación al patrimonio y disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social.
Educación Física	Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión.	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

Fuente: Elaboración propia basada en el Real Decreto 126/2014.

En definitiva, mediante el análisis de la legislación vigente podemos ver cómo el mayor protagonismo de la expresión corporal se da en estas dos áreas específicas, centrando la atención en el movimiento expresivo a través del cuerpo y su utilización como medio de comunicación de sentimientos y emociones, valoración de riqueza respecto al legado histórico y disfrute mediante la interpretación y creación de espacios y acciones expresivas.

## Dificultades para el desarrollo de la expresión corporal en el área de Educación Física

Aun adquiriendo conciencia de que la expresión corporal está presente en el currículo de Educación Primaria, cabe señalar el rechazo que muestra parte del profesorado hacia estos contenidos. Como apunta Mateu según Ruano y Sánchez (2009), las razones por las que se muestra oposición a trabajar la expresión corporal podrían ser las siguientes:

Las escasas oportunidades de abordar este contenido de forma práctica a favor de un excesivo estudio teórico que existe sobre lo corporal, descontextualizado de las experiencias vivenciales que provoca; la actitud defensiva en torno a ciertas sesiones o actividades que ocasionan un ostracismo nada beneficioso; el carácter marginal que han tenido estas prácticas, ligadas a una evolución histórico-político-cultural que inhibían cualquier trabajo que potenciase la creación, improvisaciones y el crecimiento expresivo personal; la amalgama de géneros que se asocian a estas prácticas; el temor que puede provocar en el docente su aparente falta de control sobre el grupo y que la propia dinámica de la sesión provoca ante situaciones entendidas como inestables. (2009, pg. 25).

A su vez, Montávez (2012) recoge cómo la expresión corporal es el contenido que considera el profesorado de mayor dificultad y, por lo tanto, resulta menos motivador y se le dedica menor importancia frente a otros contenidos como las habilidades físicas o los juegos y deportes. También menciona la vinculación analizada entre la dificultad de desarrollo de la expresión corporal con las vivencias personales, pues ha contrastado como este contenido es aquel que supone menos experiencias personales formativas. Por último, menciona la dificultad respecto a la implementación de la expresión corporal por diversas razones: “prejuicios, falta de recursos y formación, bloqueos internos, dificultad para evaluar la EC, desconocimiento...” (p. 298)

Sin embargo, cualquier docente, consciente o inconscientemente, está siempre transmitiendo con su cuerpo ya que, como apuntan Castillo y Rebollo (2009) “cuando nos comunicamos estamos enviando constantemente mensajes corporales a través de la postura, gestos, distancia hacia los demás, vestimenta, etc.” (p. 111). De este modo, resulta importante trabajar la expresión corporal por diferentes motivos: por un lado, es un contenido curricular que no podemos obviar (como ningún otro) y por otro lado, es tarea docente proporcionar al alumnado situaciones educativas que contribuyan a su formación integral enriqueciendo la educación emocional y el autoconocimiento a

través de la expresión corporal para explorar todo su potencial. En tal caso, nos gustaría reflexionar en tres ejes sobre las dificultades existentes por parte del profesorado:

### 1. Experiencias previas docentes

Comenzando por las experiencias y vivencias de los maestros, cabe destacar la importancia que suponen aquellas relacionadas con su vida escolar como alumnado, ya que esos recuerdos de prácticas de expresión corporal, si es que las ha podido vivir, va a permitir tener una imagen sobre este contenido o no y va a determinar su calidad en función de la memoria que guarde sobre esos momentos. Como apuntan Archilla & Pérez (2012), “toda experiencia anterior a la formación puede llegar a influir más que la propia formación inicial o continua realizada” (p. 178). De cualquier modo, la planificación docente se ve influenciada por las experiencias previas positivas, por lo que “para el profesorado de Educación Física y en especial, a la hora de afrontar los contenidos expresivos, se hace fundamental la experiencia para la posterior toma de decisiones dentro del aula.” (Villard, 2014, p. 257)

Muchas de las dificultades que acontecen en la propia práctica docente son consecuencia de tener muy pocas o escasas experiencias previas a la formación, de una insuficiente y, no útil, formación inicial (para la futura labor profesional), y de, a veces, poca inquietud de formación permanente. (Archilla & Pérez, 2012, pg. 182).

### 2. Limitaciones de puesta en práctica en el aula.

Respecto a la puesta en práctica de este contenido en el aula, abordando desde la planificación hasta la evaluación, Archilla & Pérez (2012) recogen que el desarrollo de las sesiones de expresión corporal supone una mayor implicación del profesorado, quien “siente que es mucho más sencillo, requiere menos esfuerzo y se tarda menos tiempo en planificar cualquier otro contenido” (p. 181). En esta línea, por cuestiones de practicidad o de una jornada laboral con un tiempo muy reducido de planificación para las clases, el profesorado se ve limitado a impartir sesiones que ya tiene preparadas total o parcialmente. Además, programar este contenido supone un atrevimiento docente para quien, como apuntábamos antes, no ha sido preparado o no tiene la suficiente formación para ello, por lo que se añade el tiempo de formación para adquirir la capacidad de programación y diseño de proyectos.

Si afirmamos que estas limitaciones encuentran su génesis en la falta de formación, hemos de adquirir conciencia sobre la necesidad de que la expresión

corporal tenga “una formación inicial sólida en conjunción perfecta con una formación continua dinámica de este contenido que ofrezca posibilidades y responda necesidades.” (Villard, 2014, p. 261)

### 3. Actitud del profesorado hacia la expresión corporal.

Por último, en cuanto a la actitud del profesorado hacia la expresión corporal no podemos olvidar “los propios sentimientos, creencias y emociones que el profesorado siente y padece al desarrollar este tipo de actividades en sus clases (inhibiciones y vergüenza) y, con sus alumnos (inseguridades y miedo al fracaso en el aula).” (Archilla & Pérez, 2012, p. 185). En este aspecto, muy probablemente ligado al primero de estos apartados, podemos observar la importancia que supone haber vivenciado la expresión corporal en primera persona para poder transmitirla con seguridad.

En definitiva, como señalan Canales y Sanagustín (2019) “el profesorado dedica poco tiempo a la expresión corporal, en parte porque considera que existen otros contenidos prioritarios y también, porque siente cierta inseguridad, por tratarse de un contenido ajeno a su cultura motriz” (p. 31). Esto se vería justificado por la falta de experiencias previas, la carencia de formación inicial y permanente, la concepción de dificultad de programar el contenidos de expresión corporal y el poco interés que existe por cambiar estas limitaciones debido a sensaciones de miedo, vergüenza y dudas.

Aunque esto pueda parecer (e incluso ser) un bucle visto en negativo puesto que al no vivir experiencias de calidad no somos capaces de diseñarlas y transmitirlas con el nivel correspondiente y, por ende, nuestro alumnado tampoco llegará a serlo, podemos ser la pieza de cambio el sentido para transmitir todos los efectos positivos que puede tener y tiene la expresión corporal en nuestras vidas.

En definitiva, las principales dificultades mostradas por el profesorado se resumen en la escasez de experiencias previas expresivas que les permitan desenvolverse con comodidad en el desarrollo de estos contenidos, la falta de formación inicial y permanente que lleva al desconocimiento de herramientas para la implementación de la expresión corporal en Educación Primaria y la desmotivación unida al escaso interés que posiblemente encuentre su origen en los dos puntos anteriores. Por ello, este proyecto pretende dar respuesta a estas dificultades suponiendo una herramienta fácil de poner en práctica, sin excesiva exposición por parte del docente y resultando innovadora y, por lo tanto, atractiva para alumnado y profesorado.

## Expresión corporal y educación emocional en las aulas

Según Bisquerra (2011), “la educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias” (p. 5). En esta línea, Jurado (2009) define la inteligencia emocional como “la capacidad de controlar, comprender e identificar nuestros sentimientos y nuestras emociones, reconociéndolas también en los demás, e implica dirigir las y equilibrarlas” (p. 1). Por otro lado, teniendo en cuenta las inteligencias múltiples planteadas por Gardner (1995) y su relevancia en la educación para la formación integral del alumnado, la inteligencia interpersonal y la intrapersonal pueden ser consideradas los dos pilares fundamentales de la inteligencia emocional.

Así pues, más allá de las competencias clave recogidas en la Orden ECD/65/2015, tenemos que enfocar la educación a desarrollar otro tipo de competencias que, además de tener una finalidad profesional, contemple aportaciones personales que contribuyan a saber, saber hacer y saber ser mejores personas. Por la parte que corresponde a este proyecto, la competencia emocional se puede definir como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 21). Dentro de la competencia emocional, Bisquerra (2003) distingue dos grandes bloques asociados a las dos inteligencias de Gardner (1995) mencionadas anteriormente: por un lado, la inteligencia intrapersonal protagonizada por la capacidad de autorreflexión, identificación de nuestras emociones y la autorregulación y, por otro lado, la inteligencia interpersonal vinculada a la habilidad de socialización, empatía y reconocimiento de los sentimientos de los demás.

Pero ¿qué relación existe entre la educación emocional y la expresión corporal? Si nos remontamos a los años 70 y 80, y analizamos su visión de la expresión corporal debemos valorar la relevancia que ya se le otorgaba a vivir y transmitir las emociones a través del cuerpo, pues se comprende la Expresión Corporal como “la traducción de las reacciones emocionales y afectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes” (Le Boulch, 1978, p. 80). A su vez, junto con Lapiere y Aucouturier (1985), consideraban que el aprendizaje racional resultaba inviable sin haber resuelto con anterioridad las limitaciones afectivo-emocionales del alumnado. Por ello, dichos autores apuntan que “a través de la forma de moverse de nuestros alumnos y alumnas, podemos hacernos

una idea de sus emociones inconscientes, ya que muchas veces, se revelan a través de su expresión simbólica” (p. 131).

Igualmente, podemos constatar como la expresión corporal nos permite educar en las emociones y evita frustraciones provocadas por la incomprensión de los sentimientos que albergan en nuestro interior. Según señala Montávez (2003), la expresión corporal “nos da la energía vital para seguir haciéndonos mejores personas resolviendo problemas tan importantes como la comunicación, el desencuentro del cuerpo y la insaludable autoestima” (p. 163). Al fin y al cabo, el desarrollo de la expresión corporal favorece el equilibrio entre la mente y el cuerpo relacionándolos de manera inherente, permitiendo la liberación y canalización de tensiones y frustraciones, dando lugar a la sensibilización respecto al lenguaje no verbal y proporcionando situaciones de toma de conciencia del cuerpo como modo de expresión y comunicación con el entorno. “En definitiva, con la expresión corporal se busca una educación integral de la persona que no olvide la parte socioemocional y afectiva” (Ruano y Sánchez, 2009. p. 143).

## El *LipDub* como práctica innovadora para el desarrollo de la expresión corporal

Si leemos a Rodríguez (2017) o a Herranz y López (2015) podemos observar cómo hay una gran cantidad de recursos didácticos de expresión corporal que podemos implementar en la escuela, como pueden ser el teatro de sombras, la acro escalada, el *LipDub*, el *Flashmob*, las canciones motrices, los cuentos motores, la danza, los juegos expresivos, la luz negra, las representaciones dramáticas, el mimo, la percusión corporal o los títeres corporales. Sin embargo, la propuesta de este trabajo se centra en el *LipDub* como programa de intervención docente en Educación Primaria.

“Un *LipDub* es un tipo de montaje audiovisual, realizado por un grupo de personas, que combina la sincronización de gestos, movimientos y labios con una canción, grabándolo en un solo plano mientras se transporta a través de diferentes espacio y lugares del entorno donde se desarrolla.” (Fernández, Sosa y Valverde, 2013, p. 111)

Según Johnson (2007), un *LipDub* debe seguir una serie de características claves: la espontaneidad, o la simulación de que el suceso grabado ha surgido de manera improvisada y libre; la autenticidad, debe parecer una situación real sin preparación previa a través de un desarrollo natural y sin ediciones; la participación de un gran número de personas, en función de la duración de la música y la ocupación del espacio, pero sincronizado y coordinado en la transmisión del mensaje; y la diversión, ya que las personas participantes tienen una actitud alegre, divertida y positiva respecto al momento que están viviendo y grabando.

Desde el punto de vista educativo, un *LipDub* puede ser un recurso con mucha potencialidad siempre que lleve consigo una finalidad educativa. En esta línea, la utilización de este recurso para el desarrollo de los contenidos de expresión corporal en Educación Primaria supone las siguientes ventajas:

- Permite el mismo punto de partida para todo el alumnado, evitando diferencias originadas por la formación previa o extraescolar en diferentes ámbitos.
- Fomenta la cohesión de grupo y la participación del estudiantado facilitando la comunicación positiva entre las personas y la toma de decisiones mediante el diálogo.
- Potencia la espontaneidad, la autonomía y la creatividad del alumnado tanto en el proceso de creación como en el resultado.

- Favorece la integración de recursos expresivos en el ámbito escolar de un modo diferente, desconocido y motivador para el alumnado.
- Posibilita la implementación de la expresión y comunicación corporal evitando situaciones incómodas para el profesorado ni para el alumnado ya que es un proyecto nacido del aula de la manera en la que en grupo pueda expresarse con libertad y naturalidad.

Por otro lado, teniendo en cuenta el enriquecimiento que aporta la interdisciplinariedad en la etapa de Educación Primaria, el *LipDub* supone un recurso útil para aunar contenidos musicales, corporales y audiovisuales, aportando un enfoque globalizador a la educación artístico-expresiva y facilitando un enfoque socio-comunicativo de la enseñanza.

En definitiva, el *LipDub* resulta un recurso didáctico muy enriquecedor para el área de Educación Física como manera de implementar la expresión corporal con el alumnado y, por ello, la propuesta de este trabajo propone un proyecto de diseño, creación e implementación de un *LipDub* vinculado a las danzas tradicionales españolas, trabajando contenidos curriculares mediante la innovación docente.

# DISEÑO DEL PROYECTO: “BAILANDO POR LA CONVIVENCIA DE NORTE A SUR”

## Contextualización del proyecto

Este proyecto está planteado para desarrollarse en el CP Monte San Julián, un colegio público de Tudela, Navarra, estando situado en uno de los barrios que la conforman, por lo que se trataría de un centro urbano. Cuenta con todos los cursos del segundo ciclo de Educación Infantil y la etapa completa de Educación Primaria, organizando a su alumnado en dos o tres líneas por curso, dependiendo del número de estudiantes.

Así pues, se ha planificado para su puesta en práctica con los tres grupos de cuarto curso de Educación Primaria, contando con 18 menores por aula. Entre el alumnado se puede observar una gran diversidad, aunque únicamente dos de ellos requieren de adaptaciones educativas, centrándonos en una alumna con Trastorno del Espectro Autista y un niño con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (de aquí en adelante, TEA y TDAH, respectivamente).

Cabe destacar que este proyecto podría ser implementado en otros niveles y contextos educativos siempre que se realicen las adaptaciones necesarias.

## Fase I – Planificación

### 1. Objetivos y contenidos de aprendizaje

Analizando los objetivos generales de etapa de Educación Primaria recogidos en la Ley Orgánica 2/2006 (LOE) y su modificación en la Ley Orgánica 8/2013 (LOMCE):

*Tabla 2. Objetivos generales de etapa desarrollados en el proyecto.*

Objetivos generales de la Educación Primaria	Objetivos planteados en el proyecto
b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.	Trabajar en grupos cooperativos adquiriendo la responsabilidad que supone y desarrollando la confianza en sí mismo, la iniciativa mostrada curiosidad, interés y creatividad en el proceso de aprendizaje y creación del <i>LipDub</i> .

<p>i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.</p>	<p>Utilizar los chromebooks como fuente de acceso a la información necesaria para el aprendizaje y desarrollando un sentido crítico respecto al producto digital creado.</p>
<p>j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.</p>	<p>Valorar el <i>LipDub</i> como recurso expresivo para transmitir conocimientos y crear un vídeo como propuesta audiovisual.</p>

Fuente: Elaboración propia basada en LOE y LOMCE.

Respecto a los contenidos trabajados en este proyecto y recogidos en el Decreto Foral 60/2014, vamos a focalizar la atención en aquellos englobados en el área de Educación Física puesto que es la asignatura para la que se plantea el proyecto, centrándonos en el bloque 3, destinado a las actividades físicas artístico - expresivas. Se trabajan los siguientes:

- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.
- Utilización de las TIC para investigar sobre el folklore tradicional compartiendo la información a través de la red.
- Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.
- Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.

## 2. Competencias que se desarrollan

Entendiendo que las competencias pretenden contribuir a la formación y preparación del alumnado para el desarrollo pleno de este como individuos que conviven en una sociedad determinada y teniendo en cuenta las competencias recogidas en la Orden ECD/65/2015, podemos ver como en este proyecto se desarrollan las siguientes:

- La competencia lingüística es “el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, en las cuales el individuo actúa con otros interlocutores”. En este sentido, el aprendizaje cooperativo favorece la

adquisición de la competencia lingüística en tanto en cuanto el alumnado tiene que trabajar la comunicación efectiva y respetuosa para llevar a cabo un proceso de toma de decisiones.

- La competencia digital se define como la implicación de “el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad”. En esta línea, el *LipDub* utilizado como recurso didáctico refuerza la adquisición de esta competencia tomándola como base de aprendizaje, así como la utilizando de Chromebooks como fuente de información.
- La competencia de aprender a aprender “se caracteriza por la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje”. Para ello, en este proyecto se plantea un reto que puede resultar motivador y despertar la curiosidad por aprender entre el alumnado, dándole el protagonismo del proceso y el resultado, así como orientando la organización y gestión autónoma del aprendizaje.
- Las competencias sociales y cívicas recogen las habilidades para “garantizar la participación en el funcionamiento democrático de la sociedad, tanto en el ámbito público como privado, y preparar a las personas para ejercer la ciudadanía democrática y participar plenamente en la vida cívica y social.” Del mismo modo que sucede con la competencia lingüística, el aprendizaje cooperativo está fundamentado en la comunicación efectiva que facilite el proceso de toma de decisiones mediante la colaboración, las aportaciones individuales basadas en la seguridad de uno mismo, la honestidad en cuanto a situaciones conocidas y vividas y la actuación en sociedad con respeto, justicia e igualdad.
- La competencia del sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor implica “adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto”, por lo que la consecución del reto planteado en el proyecto lleva implícita la práctica de las capacidades de análisis, planificación, organización gestión, toma de decisiones, adaptación al cambio y resolución de problemas, así como la voluntad de liderazgo y de análisis crítico y constructivo.

- La competencia en conciencia y expresiones culturales supone “conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.” Así pues, mediante este proyecto se desarrolla la capacidad estética y creadora fundamentada en el dominio de diferentes danzas folclóricas del territorio español dando acceso al legado histórico adquiriendo conciencia de la importancia de conocer los orígenes y valorarlos como una riqueza cultural, así como alcanzar el compromiso de conservación del patrimonio.

### 3. Valores a desarrollar

A lo largo de este proyecto y mediante las actividades que lo componen se trabajan diferentes valores que contribuyen a la formación plena del alumnado. Antes de pasar a analizar cuáles se desarrollan con mayor profundidad, me gustaría reflexionar sobre la definición de valores, los cuales según Arufe (2019) “son considerados como aquellas creencias más o menos duraderas a través de las cuales las personas acogemos determinado tipo de conductas preferibles, no solo a niveles personal sino también social, rechazando otras conductas opuestas.” (p. 35).

Teniendo claro el concepto de educación en valores y siendo conscientes que la Educación Física va más a allá de contenidos meramente lúdicos, implementando algunas metodologías activas estaremos favoreciendo la adquisición de valores. En nuestro caso, mediante la resolución de un reto por asignación de tareas, el descubrimiento guiado y el aprendizaje cooperativo mediante la técnica del puzzle de Aronson estaremos favoreciendo la resolución pacífica de conflictos en cuanto a la toma de decisiones, la adquisición de responsabilidad y compromiso con el proyecto y el grupo que lo desarrolla, el enriquecimiento de las diferencias y la interdependencia positiva para comprender que entre todos y todas tenemos muchas más ideas pudiendo complementarnos para mejorar, la coeducación y la igualdad de oportunidades facilitando el mismo grado de implicación para todo el alumnado y dándoles cargos de liderazgo de diferentes momentos y , por último pero no menos importante, la tolerancia a los errores propios y ajenos tomándolos como aprendizajes que contribuyan a mejorar

nuestra autoestima haciendo especial hincapié en el compañerismo y la participación activa con perseverancia.

#### 4. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Para la evaluación de este proyecto se han tomado como referencia los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables recogidos en el Decreto Foral 60/2014, dentro del área de Educación Física y el bloque 3 (actividades físicas artístico – expresivas) desarrollado para el cuarto curso de Educación Primaria.

*Tabla 3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje del proyecto.*

Educación Física	
Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
3. Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento para, de forma individual o en grupo, representar historias y personajes o reproducir, danzas, bailes.	3.1. Propone estructuras rítmicas variadas y adapta a las mismas movimientos y desplazamientos. 3.2. Ajusta su movimiento al ritmo de la música de forma individual y de forma coordinada en los grupos de baile. 3.3. Crea secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas. 3.4. Conoce y practica danzas o bailes tradicionales del entorno. 3.5. Escenifica historias sencillas en grupo. 3.6. Realiza actividades de expresión e imitación con ritmo y movimiento siguiendo una melodía.

Fuente: Elaboración propia basada en el Decreto Foral 60/2014.

Para su recogida, se utiliza un cuaderno de campo digital donde se evalúa a cada estudiante respecto a la consecución de los estándares de aprendizaje evaluables organizados en forma de tabla individual para la heteroevaluación (ver anexo I) mediante la observación y el apoyo de material gráfico como vídeos y fotografías. Por otro lado, se trabaja también mediante la autoevaluación grupal e individual a lo largo de las sesiones.

## Fase II – Actividades de inicio e investigación

Tabla 4. Recopilación de las sesiones de inicio e investigación.

Sesión 1	Planteamiento del reto	¿Qué es un LipDub? Desarrollo de dinámicas grupales para descubrir y trabajar el concepto
Sesión 2	Actividades de investigación	Rincones de vídeos para descubrir bailes folclóricos
Sesión 3	Actividades de exploración grupal	Fusión de música folclórica tradicional con pasos modernos

Fuente: Elaboración propia.

### Planteamiento del reto – sesión 1 - ¿Qué es un LipDub?

#### - Parte inicial

Cuando el alumnado entre al polideportivo, habrá dispuestos en el suelo diferentes papeles con palabras o imágenes (ver anexo II). Todas ellas estarán relacionadas con el *LipDub*, pero no hablaremos de este término hasta más adelante. Primero, cada estudiante tendrá que coger un papel y tratar de representarlo por el espacio. Tendrán que representar su concepto y tratar de reconocer los demás utilizando únicamente el lenguaje corporal. Tras un par de minutos moviéndose, nos sentaremos en semicírculo alrededor de una pizarra.

Comenzaremos la puesta en común cuando algún alumno adivine el concepto de otro compañero y, si es cierto, el papel adivinado se colocará en la pizarra pegado. Así sucesivamente hasta que estén todos los conceptos. Cuando ya tengamos las ideas básicas, trataremos de inducir una reflexión encaminada hacia la definición de *LipDub* a través de una rutina de pensamiento (veo, pienso, me pregunto).

#### - Parte principal

Una vez conocido “¿Qué es un *LipDub*?” vamos a ver diferentes vídeos de ejemplo que estarán dispuestos en el espacio con diferentes chromebooks (ver anexo III). Para ello nos organizaremos en 3 grupos de 6 personas.

Tras saber qué es un *LipDub* y haber visto varios ejemplos, crearemos uno improvisando sobre la Educación Física cada grupo, pudiendo disponer de cualquier material que haya en el almacén. Después de haberlo pensado y organizado, pasaremos a grabar el *LipDub* de cada uno de los grupos.

- Parte final

Acto seguido, cada grupo visualizará su propio vídeo. En asamblea, comentaremos los puntos fuertes que creemos que ha tenido nuestro propio *LipDub*, los puntos débiles o aspectos a mejorar y las sensaciones que hemos tenido. Todo ello, hablará en gran grupo y se recogerá en botes clasificados en esos tres aspectos. Por último, realizaremos la autoevaluación a través de plickers (ver anexo IV), colocando cada uno su tarjeta bajo su nombre del corcho.

### Actividades de investigación – sesión 2 – Rincones de vídeos

- Parte inicial

En asamblea, comentaremos lo que aprendimos el día anterior y se nos plantea un reto: *LipDub* de norte a sur. Entre todo el grupo, se explicarán las sensaciones que transmite el reto a cada uno y nos propondremos unos objetivos comunes acordes al contenido que vamos a desarrollar. Para ello, vamos a ir introduciendo el folclore español.

- Parte principal

En los grupos que hicimos en la sesión anterior, tienen que investigar cada uno de los tres chromebooks que hay dispuestos en el espacio en los que encontrarán información valiosa. En cada ordenador habrá un vídeo de un baile folclórico (ver anexo V) tradicional además de las siguientes pautas.

1. Vemos el vídeo.
2. Describimos el vídeo (cómo es, qué disposición utilizan, cómo son los pasos, qué velocidad y tono tiene...).
3. Interpretamos el vídeo (intentamos imitarlo con la mayor precisión posible).

Esto se realizará en 3 rotaciones de 45 minutos cada una.

- Parte final

Para terminar esta sesión, haremos una lluvia de ideas en la que anotaremos qué características tienen en común estos bailes y qué aspectos son únicos en cada baile. Por último, responderemos otra pregunta de autoevaluación con plickers.

### Acción de exploración grupal – sesión 3 – Fusión moderno/tradicional

#### - Parte inicial

Para comenzar la tercera sesión, pondremos música moderna como ambientación para la llegada del alumnado al polideportivo. Cuando esté todo el grupo dispuesto en círculo, formaremos parejas para la primera dinámica. Esta consistirá en que un miembro del binomio se moverá al ritmo de la música de la manera que más le apetezca y la otra persona, estando en frente, tendrá que imitar. Posteriormente, se juntan las parejas formando grupos de 4 o 6 y se realiza la misma dinámica, aunque con propuestas dobles.

#### - Parte principal

Una vez introducida la música más actual, se organizan en los grupos de trabajo de las sesiones anteriores y cada equipo comienza en uno de los tres rincones que hay. Durante unos minutos, deberán fusionar la música folclórica tradicional con los pasos modernos, pudiendo servir como referencia aquellos utilizados en la sesión anterior. En intervalos de 15 minutos, se rota a lo largo de todos los rincones, experimentando la mezcla entre la danza moderna y la música tradicional de diferentes lugares.

#### - Parte final

Para terminar la sesión, presentaremos una canción motriz (ver anexo VI), conocida como “las manos”, que trabaja la expresividad con las manos para desarrollar la expresión corporal con mayor detalle. Por último, cada alumno y alumna apuntará en un papel cómo se ha sentido y lo que más o menos le ha gustado de la sesión. Además, se responderá una pregunta de autoevaluación mediante plickers.

## Fase III – Aprendizaje activo

Tabla 5. Recopilación de las sesiones de aprendizaje activo.

Sesiones 4 y 5	Actividades de acción	Trabajo autónomo por grupos de expertos sobre la coreografía.
Sesión 6	Actividades de revisión	Transmisión de las decisiones por parte de los expertos y desarrollo de la coreografía.

Fuente: Elaboración propia.

### Actividades de revisión – sesión 4 y 5 – creación de coreografía por expertos

#### Sesión 4

##### - Parte inicial

Para comenzar la sesión 4, nos dispondremos por el espacio por parejas aleatorias. Durante unos minutos, cada pareja desarrollará e interpretará una situación autoconstruida de la siguiente manera:

- A (Propone una acción): ¿Montamos a caballo?
- B (Añade algo a esa acción): Si, y además vamos a hacerlo con los ojos cerrados, ¿vale?
- A (Añade otra propuesta): Vale, pues estamos montando a caballo con los ojos cerrados mientras nos peinamos.

Cuando el docente decida, dirá “congelados” y todo el mundo se quedará quieto. En ese momento, descongelará a algunas parejas para que continúen con la dinámica, añadiendo un componente de exposición. Posteriormente, se realizarán dos cambios de pareja y se repetirá la dinámica para ir trabajando con diferentes compañeros y compañeras.

##### - Parte principal

Explicaremos los agrupamientos mediante el puzzle de Aronson o metodología de expertos, aunque lo realizaremos por parejas de la siguiente manera:

	NORTE	CENTRO	SUR
Grupo ROJO	A1 – A2	A3 – A4	A5 – A6
Grupo AZUL	A7 – A8	A9 – A10	A11 – A12
Grupo VERDE	A13 – A14	A15 – A16	A17 – A18

A lo largo de la sesión 4 y la sesión 5, mantendremos los grupos por zonas (norte, centro y sur), quienes deberán crear una pequeña coreografía con la música folclórica de su comunidad autónoma fusionando pasos de baile actuales y propios de la danza protagonista. Antes de dar paso al trabajo autónomo, recordaremos las características del *LipDub*, ya que esa coreografía formará parte de un conjunto y tendrá que ser en movimiento (avanzando), grabada en una sola toma, representando su territorio e implicando a todo el grupo.

- Parte final

Para ir terminando la cuarta sesión, cada grupo rellenará una hoja de autoevaluación grupal (ver anexo VII) y pensará en sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Luego los compartiremos en gran grupo para que el resto de compañeros y compañeras puedan ayudarnos, de manera que NORTE expondrá sus dificultades y CENTRO y SUR tendrán que proponer al menos una solución. Por último, responderemos a una pregunta de autoevaluación por plickers.

## Sesión 5

- Parte inicial

Para el inicio de la sesión 5, recordaremos los puntos fuertes que tenía cada grupo de manera colectiva, potenciando lo bueno de cada equipo. Ya posicionados en el rincón correspondiente por zonas, cada territorio revisará la ficha de autoevaluación completada al final de la sesión anterior para tratar de superarse y pondrán en común las posibles mejoras que quieran implementar.

- Parte principal

Siguiendo la misma dinámica que en la sesión anterior y organizados por grupos de expertos, cada grupo ensayará la coreografía creada para su zona. Tras 30 minutos de implementación de mejoras y soluciones, retomaremos los grupos por colores. Una vez estemos colocados con el equipo, transmitiremos cómo ha sido el proceso de crear la coreografía y qué pasos se han utilizado, así como las disposiciones y las ideas que han ido surgiendo. Cabe destacar que la coreografía de cada zona ya está creada, no se puede modificar ya que es para todos los grupos igual. Cada pareja deberá explicar su parte del *LipDub* y mostrarla al resto de su equipo.

- Parte final

Para terminar, nos veremos por todo el espacio y pensaremos en un instrumento musical. Nos moveremos al ritmo de la música, al principio intensa, como se movería ese objeto. De esta forma, iremos cambiando el volumen y la intensidad de la melodía hasta que, con el silencio, todos los instrumentos caerán al suelo tumbados. Por último, se responderá una pregunta de autoevaluación mediante plickers.

### Actividades de revisión – sesión 6 – desarrollo de la coreografía

- Parte inicial

Para comenzar la sesión 6, dispondremos música de fondo con la que el alumnado se moverá por todo el espacio siguiendo el ritmo. Cuando la música se detenga, todo el grupo se tumbará en el suelo boca abajo sin ver nada, representando un sueño profundo. En este momento, el docente tapaná a un alumno o alumna por completo con una sábana y activará la música. En ese momento, el fantasma se levantará a bailar manteniendo su anonimato hasta que algún niño o niña adivine de quien se trata.

- Parte principal

Tras la activación, se organizarán en los grupos de formación inicial, por colores, cada experto explicará a su grupo su fragmento del *LipDub* y se ensayará. Se marcarán los tiempos aproximados, dedicando unos 15 minutos para cada parte. Al finalizar esta sesión todo el grupo deberá conocer la coreografía completa para implementar en el *LipDub*.

- Parte final

Para terminar, nos sentaremos por parejas enfrentadas y tendremos que representar los diferentes sentimientos que nos transmita la música que esté sonando en ese momento, la cual comenzará con sonidos alegres, continuará con sensaciones de cansancio o pena y finalizará con música para dormir. Antes de marcharse a la siguiente clase, se responderá la pregunta de autoevaluación con plickers y se comentará con el alumnado la posibilidad de realizar carteles o decoración para la última sesión durante la clase de Educación Artística, previamente comentado con el o la docente responsable.

## Fase IV – Evaluar para aprender más

Tabla 6. Recopilación de las sesiones de evaluación.

Sesión 7	Actividades de evaluación	Ensayos generales y revisión de mejoras.
Sesión 8	Actividades de evaluación	Grabación del <i>LipDub</i> y reflexión final.

Fuente: Elaboración propia.

### Compartir con el grupo lo conseguido – sesión 7/8

#### Sesión 7

##### - Parte inicial

Al comienzo de la sesión 7, realizaremos una representación improvisada de la canción “El señor Don Gato”. Para ello, dividiremos la canción en 8 estrofas y realizaremos 8 grupos entre el alumnado (ver anexo VIII), creando parejas y tríos, asociando cada estrofa a cada equipo. Después de dejar claro qué estrofa tiene cada uno y dar un papel con la letra de su fragmento, daremos 2 minutos para pensar qué gestos pueden representar esa estrofa. Posteriormente, explicaremos la dinámica cíclica de representación en círculo, de manera que cuando acabe un grupo sale el siguiente sin parar la música.

##### - Parte principal

Antes de comenzar el ensayo final, daremos 10 minutos para que cada grupo pueda recordar con su grupo-color la totalidad de la coreografía. Una vez transcurridos, realizaremos varios ensayos generales con el alumnado para valorar la organización y consecución de la coreografía en gran grupo. Posteriormente, comentaremos y anotaremos entre todos y todas las posibles mejoras que vemos necesarias antes de la grabación final.

##### - Parte final

Para terminar la sesión 7, nos dispondremos en círculo y, comenzando el o la docente, haremos un paso de baile libre de corta duración (5 o 10 segundos) mientras el resto del grupo aplaude al ritmo de la música. De esta manera, irán pasando todo el alumnado para ser aplaudido por sus compañeros y compañeras. Para terminar, se responderá una pregunta de autoevaluación mediante plickers.

## **Sesión 8**

### - Parte inicial

Comenzaremos la octava y última sesión de la unidad nombrando a un director de clase que llevará puesto un sombrero y, mientras baila al ritmo de la música todo el alumnado imitará sus bailes acordes a la melodía. Cuando haya un cambio de canción, el director le pasará el sombrero a otra persona, quien asumirá su papel. Iremos introduciendo diferentes músicas hasta que terminemos con las tres danzas protagonistas del *LipDub*.

### - Parte principal

Tras esta actividad, realizaremos un ensayo final con todos los materiales aportados por el alumnado, bien sea de creación propia o del departamento de Educación Física y llevaremos a cabo la grabación del *LipDub*. Tras ello, se repartirá al alumnado, dispuesto por grupos aleatorios, algunas preguntas que inciten a la reflexión (ver anexo IX) sobre el proceso de creación llevado a cabo a lo largo de la unidad.

### - Parte final

Por último, visualizaremos el producto final y abriremos un debate entre toda la clase sobre las cuestiones reflexionadas en grupos más reducidos y valoraremos la consecución de los objetivos planteados en la sesión 2 y la superación del reto con una visión crítica. Para terminar, crearemos dos capsulas del tiempo para la clase, una de ellas para abrirla el mismo grupo cuando terminen la educación primaria y otra para el grupo que vaya a comenzar cuarto curso el próximo año. En cada una de ellas, cada persona introducirá un recuerdo bonito de este proyecto y un consejo que le daría a quien va a comenzar con el reto de crear un *LipDub*.

## Fase V – Comunicación del proyecto o socialización

En coordinación con el profesorado de informática, el alumnado tiene la posibilidad de hacer llegar a las familias el *LipDub* realizado por el grupo utilizando el correo electrónico o una memoria USB. Además, se podrá compartir la experiencia con el alumnado del primer ciclo de Educación Primaria mediante una exposición de los y las protagonistas explicando cómo lo han hecho, los pasos que han seguido y, por último, mostrando el *LipDub* creado.

### 5. Metodologías empleadas

A lo largo de este proyecto se pueden observar diferentes metodologías de enseñanza ya que la combinación de métodos y técnicas diferentes puede enriquecer el proceso mediante la adecuación de los aspectos metodológicos al objetivo planteado en cada momento. De cualquier modo, las metodologías activas e innovadoras suponen un aporte de motivación y procuran el desarrollo pleno y competencial de los estudiantes. En esta línea, no podemos olvidar las características de estas recogidas por León, Arija, Santos y Martínez (2020) como la consideración del alumnado como el centro del proceso partiendo de sus conocimientos previos, la observación y actuación en un contexto determinado y la experiencia que supone favoreciendo el aprendizaje y el proceso de construcción de los aprendizajes tomando el alumnado un rol activo y colocando al docente como mediador.

Además, según la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (1983), este tipo de aprendizaje “produce una interacción entre los conocimientos más relevantes de la estructura cognitiva y las nuevas informaciones (no es una simple asociación), de tal modo que éstas adquieren un significado y son integradas a la estructura cognitiva” (p. 2). En este sentido, para dar lugar al aprendizaje significativo el material debe tener un potencial significativo, es decir, debe poder relacionarse con los conocimientos previos y dar lugar a crear conocimientos nuevos y el alumnado debe mostrar intención de aprender y relacionar los contenidos significativamente, por lo que se tiene que partir de una base motivadora que genere interés para crear un nuevo conocimiento sin llegar a ser desconocida por completo para tener un punto de partida y vinculación a conocimientos previos.

En consecuencia, pese a basar este trabajo en el aprendizaje basado en proyectos como metodología para implementar el *LipDub* como recurso expresivo, también se tienen en cuenta las siguientes técnicas metodológicas:

- El aprendizaje significativo por descubrimiento guiado que, como recogen Osses y Jaramillo (2008), se caracteriza por adoptar un papel docente como guía procedimental y conceptual y otorgar al alumnado la posibilidad de construir sus aprendizajes. Así pues, mediante las dinámicas de las primeras sesiones se emplea esta metodología para conocer qué es un *LipDub* y cómo puede ser realizado.
- La asignación de tareas modificada, dando el papel docente a un alumno o alumna por un corto periodo de tiempo en dinámicas de demostración, bien sea en parejas, grupos pequeños o más numerosos, e imitación por el alumnado.
- El aprendizaje cooperativo mediante el puzzle de Aronson es, como recoge Ahís (2021) está basado en “un método de doble agrupamiento: un equipo de aprendizaje (el grupo de origen) y un equipo de expertos (que cuenta con la información objeto de aprendizaje).” (p. 1094). Este método supone el eje vertebrador de la construcción del aprendizaje en este proyecto ya que es la fundamentación del proceso de creación del *LipDub*.

## 6. Recursos y adaptaciones para alumnado con otras necesidades

Teniendo en cuenta que el desarrollo de las sesiones siempre debe atender a la diversidad del aula a nivel general y plantear una educación física “entendida como el proceso de actuación docente donde el tutor o profesor tiene que planificar y actuar de tal manera que consiga dar respuesta a las necesidades de aprendizaje de todos sus alumnos” (Toro y Zarco, 1995, en Heredia y Duran, 2013, p. 28).

Sin embargo, en el aula para la que se plantea el proyecto cuenta con dos discentes con necesidades educativas especiales que son los siguientes:

Por un lado, contamos con una niña con Trastorno del Espectro Autista, por lo que para favorecer el aprendizaje se diseñarán pictogramas explicativos de las sesiones además de mostrarle una línea temporal de la sesión que vayamos a desarrollar. En las dinámicas grupales, bien sea por parejas o en grupos, se facilitará la organización de manera que se dé un ambiente cómodo y relajado para la menor.

Por otro lado, también contamos con un niño diagnosticado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Con él se implementa un sistema de recompensas por contrato, mediante el cual nos planteamos la consecución de objetivos a corto plazo, bien sea a nivel de proyecto o a nivel de sesión. Así pues, en el contrato simbólico que firmamos con él recogemos un objetivo para la clase o el proyecto simplificado y de fácil comprensión, poniendo sobre el papel las consecuencias positivas en caso de consecución del objetivo. Las recompensas pueden ser escogidas por el docente o por el estudiante, siempre de manera consensuada, y podríamos establecer niveles de logro. Además, el niño conoce y dispone del rincón de la calma y puede utilizarlo siempre que lo necesite siempre que no falte al respeto al alumnado ni al profesorado y adquiera la responsabilidad de incorporarse a la clase cuando se sienta mejor. Esto favorece su autorregulación.

# OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL PROYECTO

Este proyecto, como cualquier propuesta didáctica, atiende a una serie de oportunidades que le permiten mejorar su calidad pero también se encuentra con limitaciones que dificultan su implementación.

Valorando las limitaciones de este proyecto planteado para trabajar la expresión corporal a través del *LipDub* nos podemos encontrar diferentes situaciones que dificulten la puesta en práctica de este proyecto. Por ejemplo,

1. En algunos centros el acceso a la información digital puede ser más limitado. En este caso, se plantea la utilización de chromebooks como fuente de información ya que desde el Departamento de Educación de Navarra se proporcionan varias unidades de dichos dispositivos en todos los centros públicos que acoge la comunidad autónoma. Sin embargo, en otros colegios puede haber tablets asignadas al alumnado, por lo que podríamos enlazar los vídeos a códigos QR que pudiesen escanear con las tablets. Si nos encontrásemos en una situación educativa en la no tuviesen disponibles dispositivos electrónicos, podría ser el docente quien lo proyectase en la pared, fuese rotando por los grupos para mostrar los vídeos o se implementase la metodología de flipped classroom en la que el alumnado deba consultar los vídeos antes de ir a clase. En última instancia, si estuviésemos en un centro rural con limitaciones en cuanto a conexión, se podrían descargar los vídeos fuera del colegio y llevarlos disponibles para visualizar sin conexión.
2. Dependiendo del espacio que dispongamos el proyecto puede verse influenciado. Si bien son sesiones que podrían llevarse a cabo incluso en un aula tradicional con la mera adaptación de organizar las mesas para ganar espacio de acción motriz, el lugar óptimo de desarrollo puede ser un espacio abierto como el patio escolar o, en caso de dificultades climatológicas o de cualquier otra índole, un recinto polideportivo cubierto. Además, para la grabación del LipDub si puede ser interesante disponer, por ejemplo, de tres aulas que diferencien las zonas temáticas. Sin embargo, esto se ve

condicionado por los recursos espaciales del centro educativo y la disponibilidad de las salas.

3. Respecto a la situación actual establecida por la pandemia, el proyecto puede verse restringido a clases burbujas, aunque en otras condiciones sería interesante trabajarlo de manera conjunta, por ejemplo, a nivel de curso para facilitar la interrelación entre las distintas clases o se le puede dar un enfoque internivelar si juntásemos diferentes cursos para enriquecer el aprendizaje. Además, con la intención de evitar el contacto con las superficies y entre el alumnado, no se utilizará material a nivel grupal, pero daría mayor expresividad a la grabación el uso de materiales que vayan pasándose entre los alumnos así como el empleo de un “testigo” que esté presente a lo largo de la coreografía y aporte significado al viaje a través del *LipDub*.
4. También es muy importante conocer el punto de partida del alumnado respecto a la expresión corporal, por lo que es interesante poder hacer una evaluación inicial al comienzo de curso incluyendo estos contenidos. En esta línea, también es fundamental conocer cómo se sienten los alumnos a lo largo del proyecto y hacer las modificaciones necesarias para facilitar un clima agradable y distendido. Si nos encontramos con un grupo que carece de herramientas expresivas es nuestra labor facilitárselas con anterioridad a la implementación del proyecto o de manera paralela, pero no podemos construir un aprendizaje expresivo sin una base de expresividad puesto que puede dar lugar a frustraciones, incomodidades o desapegos hacia el reto. Para facilitar el proceso de adquisición de la motricidad expresiva de manera más progresiva podemos utilizar cuñas motrices que potencien la expresión corporal a lo largo de todo el curso y todas las áreas.

Entre las oportunidades que proporciona esta propuesta, podríamos analizar las siguientes:

1. La versatilidad de estas sesiones, pudiendo ser aplicables en todos los niveles de Educación Primaria haciendo adaptaciones en los tiempos y la metodología así como los recursos humanos, facilitando la tarea docente disponiendo de un mayor número de profesorado.
2. Además, sería extensible a Educación Secundaria y a Educación Infantil, aunque en este último caso trataría de enfocarlo como aprendizaje servicio

entre alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria y el segundo ciclo de Educación Infantil.

3. Por otro lado, pese a que en este proyecto se plantean únicamente sesiones de Educación Física, se puede desarrollar el proyecto de manera interdisciplinar, especialmente abarcando todas las áreas de expresión y fusionando la expresión corporal, la expresión artística y la expresión musical.
4. Al mismo tiempo, este proyecto puede hacerse extensible a un modelo de aprendizaje servicio en función de la disponibilidad y la intención del profesorado y el entorno más cercano del alumnado, pudiendo presentarse a concursos de innovación en danzas folclóricas, siendo grabado a lo largo de la ciudad o pueblo donde se desarrolle, involucrando a residencias de personas mayores para el aprendizaje de bailes tradicionales y proponiendo una grabación conjunta con otros colectivos, implicando al grupo municipal de danzas o a la banda de música... En definitiva, ese trabajo muestra unas sesiones adaptadas y desarrolladas en el aula pero el proyecto presenta una versatilidad que permite al docente y al alumnado dar respuesta al reto de forma personalizada, creativa e innovadora.

Me gustaría añadir, como consideración a tener en cuenta que, conociendo la situación actual en relación a la pandemia provocada por el COVID-19, este proyecto permite su desarrollo cumpliendo la normativa y tomando las medidas de seguridad necesarias, por lo que puede servir como propuesta didáctica en estos momentos aunque se enriquecería en una situación ordinaria.

Por último, quiero señalar que, pese a no poder haberlo llevado a la práctica durante el periodo de prácticum del curso 2020/2021 por razones que no estaban a mi alcance, es un proyecto que desarrollaré con posterioridad en el momento que me resulte posible ya que considero que su puesta en práctica mejorará la calidad, más allá del desarrollo y diseño y constatará la validez de la propuesta.

# CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo he podido comprobar la justificación de la escasa presencia de la expresión corporal en el ámbito educativo, especialmente en el área de Educación Física. Por ello, he estudiado el concepto de expresión corporal, su evolución a lo largo de los años en el sistema educativo, la vinculación entre la educación emocional y la expresión corporal, las dificultades que muestra el profesorado de educación y, por último, he valorado el *LipDub* como recurso expresivo y educativo.

Analizando el objetivo principal del proyecto, considero que este trabajo engloba conceptos teóricos y prácticos respecto al tema desarrollado por lo que cumple con la intención de acercar la expresión corporal y hacerla viable y accesible para el profesorado de Educación Física en Educación Primaria.

Así pues, la fundamentación teórica sobre la que se plantea el proyecto recoge detalladamente la definición de expresión corporal, reflexiona sobre la presencia de esta en la Educación Primaria valorando sus posibilidades y analiza la relevancia otorgada a este contenido desde la legislación que ha sustentado al sistema educativo durante el último siglo. Además, también investiga sobre la repercusión de la expresión corporal en la educación emocional del alumnado y considera las dificultades que muestra el profesorado relacionadas con la falta de experiencias previas, la escasa formación inicial y permanente y la ausencia de interés y motivación respecto a la implementación de la expresión corporal en Educación Primaria. Por otro lado, cumple con el objetivo de valorar el *LipDub* como recurso didáctico para desarrollar el contenido de la expresión corporal en las aulas analizando su capacidad educativa y expresiva y culmina con la presentación de un proyecto que da respuesta a las dificultades mencionadas a través de este recurso y facilita la implementación de la expresión corporal en Educación Física.

En conclusión, este trabajo me ha facilitado la adquisición de un enfoque más reflexivo hacia la educación y la mejora de mis competencias en la elaboración análisis y propuestas educativas. Como he podido comprobar durante la elaboración de este TFG, la expresión corporal nos acompaña en nuestro día a día y la educación y reflexión en torno a este contenido aporta mucha calidad a nuestro desarrollo, bien sea como docentes, como alumnado o, simplemente, como personas.

## BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Ahís Adell, M. (2021). Proyecto reflexivo de coevaluación y autoevaluación formativa utilizando la técnica del Puzzle de Aronson dentro del Aprendizaje Cooperativo. *In IN-RED 2020: VI Congreso de Innovación Educativa y Docencia en Red* (pp. 1092-1103). Editorial Universitat Politècnica de València. <https://riunet.upv.es/handle/10251/164898>
- Archilla Prat, M. T. & Pérez Brunicardi, D. (2012). Dificultades del profesorado de E. F. con las actividades de expresión corporal en secundaria. *EmásF. Revista digital de Educación Física*, 14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859527>
- Armada Crespo, J. M., González López, I., & Montávez Martín, M. (2013). La expresión corporal: un proyecto para la inclusión. *Dialnet*, 24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4482483>
- Arufe Giráldez, V. (2019). La educación en valores en el aula de educación. ¿Mito o realidad? *EmásF: revista digital de educación física*, (9), 32-42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3618413>
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1-10), 1-10.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación emocional. *Padres y maestros*. <http://hdl.handle.net/11162/81300>
- Calcines Piñero, M. A., Rodríguez Pulido, J. & Alemán Falcón, J. A. (2017). El enfoque competencial educativo en el contexto europeo. The educational competence approach in the European context. *El Guiniguada*, 26, 62-76. <https://ojsspdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/view/680/729>
- Canales Lacruz, I., & Sanagustín, E. (2019). La visión del profesorado del primaria de educación física sobre la expresión corporal. *Revista española de Educación*

*Física* y *deportes*, 424.  
<http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/download/720/616>

Castillo Viera, E., & Rebollo González, J. A. (2009). Expresión y comunicación corporal en Educación Física. *Wanceulen Educación Física digital*, 5.  
<http://hdl.handle.net/10272/3317>

Coterón López, J., Sánchez, G., Montávez Martín, M., Llopis Garrido, A., & Padilla Moledo, C. (2008). Los cuatro ejes de la dimensión expresiva del movimiento. *Expresión corporal, investigación y acción pedagógica*, 145–156.

de Rueda Villén, B. (2004). La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física. En E. Castillo Viera & M. Díaz Trillo (Eds.), *Expresión corporal en Primaria* (pp. 11–29). Universidad de Huelva.

Decreto Foral 60 de 2014 [Departamento de Educación de Navarra]. Por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación Primaria en la Comunidad Foral de Navarra. 16 de julio de 2014. BON No. 174.  
<http://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=34404&d=1>

Fernández Sánchez, R., Sosa Díaz, M. J., & Valverde Berrocoso, J. (2013). El *LipDub* como experiencia educativa para la expresión social y la participación de la comunidad universitaria. *Comunicación social y educación. Trujillo (Cáceres); Miajadas (Cáceres)*, 2013; p. 105-122.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5385925>

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Heredia Moreno, J. & Duran Gisbert, D. (2017). Aprendizaje cooperativo en educación física para la inclusión de alumnado con rasgos autistas. *Revista de Educación Inclusiva*, 6(3).  
<https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/143>

Herranz Aragoneses, A. & López Pastor, V. M. (2015). La expresión corporal en educación infantil. *La Peonza: revista de educación física para la paz*, (10), 23-44.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5367747>

Johnson, T. (2007). “*LipDub* Video Clip Captures Essence of the Web — Spontaneity, Authenticity, Participation, Fun”,  
<http://idratherbewriting.com/2007/06/05/lip-dub-video-analysis/>

- Jurado Gómez, C. (2009). La inteligencia emocional en el aula. *Renovación y Experiencias Educativas*.  
[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_21/CARMEN JURADO GOMEZ02.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_21/CARMEN JURADO GOMEZ02.pdf)
- Lapierre, A. & Aucouturier, B. (1985). *Simbología del movimiento. Psicomotricidad y Educación*. Barcelona: Científico Médica.
- Le Boulch, J (1978). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires: Paidós.
- León Díaz, O., Arija Mediavilla A., Santos Pastor, M. & Martínez Muñoz, L. F. (2020). Las metodologías activas en Educación Física: Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes en la Comunidad de Madrid. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 587-594.<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446413.pdf>
- Ley 14 de 1970. Ley General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. 6 de agosto de 1970. BOE No. 187.  
<https://www.boe.es/boe/dias/1970/08/06/pdfs/A12525-12546.pdf>
- Ley Orgánica 1 de 1990. Ley de Ordenación General del Sistema Educativo. 3 de octubre de 1990. BOE No. 238. <https://www.boe.es/eli/es/lo/1990/10/03/1>
- Ley Orgánica 2 del 2006. Ley Orgánica de Educación. 3 de mayo de 2006. BOE No. 106. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2>
- Ley Orgánica 3 de 2020. Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. 29 de diciembre de 2020. BOE No. 340.  
<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Ley Orgánica 8 de 2013. Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa. 9 de diciembre de 2013. BOE No. 295. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2013/12/09/8>
- Montávez, M. (2003). Los valores humanos a través de la Expresión Corporal. En G. Sánchez, B. Taberner, F. J. Coterón, C. Llanos y B. Learreta (Coord.), *Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento* (pp. 155-169).
- Montávez, 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.  
[Tesis de doctorado, Universidad de Córdoba]. <http://hdl.handle.net/10396/6310>
- Montávez, M. (2020). Expresión corporal y la realidad virtual en J. Gil Ares, C. Padilla Moledo, & C. Torrents Martín (Eds.), *Artes escénicas para transformar la sociedad y la educación* (pp. 21–30). Actividad Física y Expresión Corporal.
- Orden ECD 65 de 2015. Orden por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. 21 de enero de 2015. BOE No. 25. <https://www.boe.es/eli/es/o/2015/01/21/ecd65>
- Osses Bustingorry, S., & Jaramillo Mora, S. (2008). Metacognición: un camino para aprender a aprender. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 34(1), 187-197. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052008000100011>
- Piñana Martín, E. (2019). *La implementación de las competencias clave en Educación Primaria. Un estudio de casos múltiple*. [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/688595>
- RAE. (s. f.). *expresión* / *Diccionario de la lengua española*. 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.4 en línea]. Recuperado 14 de junio de 2021, de <https://dle.rae.es>
- Real Decreto 1006 de 1991 [Ministerio de Educación y Ciencia]. Por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria. 14 de junio de 1991. BOE No. 152. <https://www.boe.es/eli/es/rd/1991/06/14/1006>
- Real Decreto 126 de 2014 [Ministerio de Educación, Cultura y Deporte]. Por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. 28 de febrero de 2014. BOE No. 52. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2014/02/28/126>
- Rodríguez Martín, A. (Comp.) (2017). *Prácticas Innovadoras inclusivas: retos y oportunidades*. Oviedo: Universidad de Oviedo. <http://hdl.handle.net/10651/46945>
- Ruano, K. & Sánchez, G. (2009). *Expresión corporal y educación*. Wanceulen SL. Sánchez, G. (2009). Expresión corporal y educación. Sevilla, Spain: Wanceulen Editorial. <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/ereader/uva/33804?page=146>

Universidad de Valladolid. (2008). Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro – o Maestra – en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid. <http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/taxonomias/CompetenciasGeneralesGEP.pdf>

Villard Aijón, M. (2014). Percepciones del profesorado de Educación Física de Educación Secundaria sobre el papel de la Expresión Corporal en el Currículum en Andalucía. <http://hdl.handle.net/10272/12681>

# ANEXOS

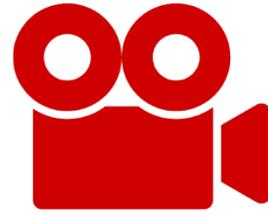
## Anexo I – Tabla de heteroevaluación individual

<i>Nombre del alumno o alumna</i>	<b>Nivel de adquisición</b>				
	1	2	3	4	5
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>					
Propone estructuras rítmicas variadas y adapta a las mismas movimientos y desplazamientos					
Ajusta su movimiento al ritmo de la música de forma individual y de forma coordinada en los grupos de baile					
Crea secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas					
Conoce y practica danzas o bailes tradicionales del entorno					
Escenifica historias sencillas en grupo					
Realiza actividades de expresión e imitación con ritmo y movimiento siguiendo una melodía					

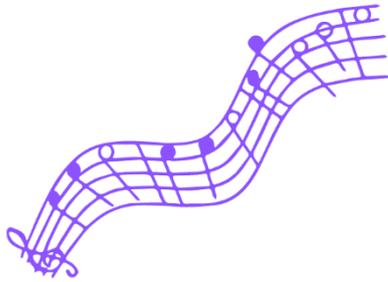
## Anexo II – Pictogramas *LipDub*



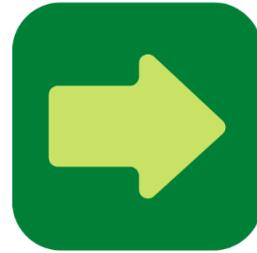
**DECORACIÓN**



**VÍDEO**



**MÚSICA**



**AVANZAR**



**BAILE**



**VESTUARIO**

### Anexo III – Ejemplos de *LipDub*

- Chromebook 1: ‘*LipDub*’ por el Día de la Paz
  - o <https://www.youtube.com/watch?v=JMka9kNkR7U>
- Chromebook 2: *LipDub* ganador 2017/2018 "Yo contigo, tú conmigo" del Colegio San Félix de Cartagena
  - o <https://www.youtube.com/watch?v=k2R-Sw14tm0>
- Chromebook 3: *LipDub* - Educación - Sevilla - 2015
  - o <https://www.youtube.com/watch?v=Br8qdg43e4>





**Día 3.**

**¿Qué te parece mezclar música de siempre con bailes de ahora?**

- A** Mal, hay que dejar las cosas como están.
- B** Bien, aunque no entiendo muy bien porqué.
- C** Genial, porque aprendemos a escuchar muchos ritmos y practicar muchos movimientos.
- D** Me da igual, no creo que aprendamos nada.

**Día 4.**

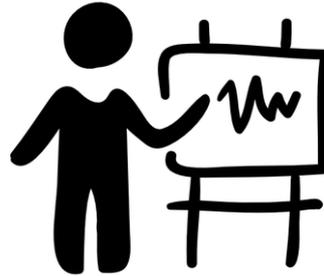
**¿Cómo te has sentido con tu grupo?**

- A** Bien, he participado y me han escuchado.
- B** Mal, he intentado participar pero no me escuchaban.
- C** Regular, me ha costado mucho aportar ideas porque no estaba cómodo/a.
- D** Mal, no me gusta mi grupo y por eso no he hablado nada.



Día 5.

¿Has conseguido explicar a tu grupo la parte de coreografía que has creado?



- A Si, les he enseñado bien y he contestado sus preguntas.
- B Si, pero me han preguntado cosas que no sabía responder.
- C No, lo ha hecho todo mi compi de equipo.
- D No, lo he intentado pero no he sabido hacerlo.

Día 6.

¿Qué tal te ha ido aprendiendo las tres partes del LIPDUB?



- A Genial, no me ha costado nada.
- B Mal, no he conseguido aprenderlo.
- C Bien, pero me ha costado mucho esfuerzo.
- D Regular, lo he intentado pero algunas cosas se me escapan.

Día 7.

¿Has aportado mejoras del LIPDUB para el próximo día?



- A** No, he pensado mejoras pero no las he dicho.
- B** Si, he tenido muchas ideas y las he comentado.
- C** No, no he pensado nada para mejorar.
- D** Si, he aportado una idea para mejorar.

## Anexo V – Ejemplos folclóricos

- Norte: Navarra
  - Baile: Arin arina
  - <https://youtu.be/mB2i34EXdW0>
  
- Centro: Madrid
  - Baile: Chotis
  - <https://youtu.be/Ag0MKe9UH74>
  
- Sur: Andalucía
  - Baile: flamenco
  - <https://youtu.be/qAuREPuNeqM>

## Anexo VI – Canción motriz

Saco una manita, la hago bailar  
La cierro, la abro y la vuelvo a guardar  
Saco la otra mano, la hago bailar  
La cierro, la abro y la vuelvo a guardar  
Saco las dos manos, las hago bailar  
Las cierro, las abro y las vuelvo a guardar

A mis manos, a mis manos yo las muevo  
Y las paseo, y las paseo  
A mis manos, a mis manos yo las muevo  
Y las paseo haciendo así

Haciendo ruido y poco ruido  
Golpeamos los pies, las manos también  
Y haciendo ruido y mucho ruido  
Golpeamos los pies, las manos también

Había una vez una mano  
Que subía, bajaba y subía  
Que si estaba contenta bailaba  
Y si estaba triste se escondía

Había una vez otra mano  
Que sacudía, sacudía, sacudía  
Que si estaba contenta bailaba  
Y si estaba triste se escondía

Había una vez dos manos  
Que aplaudían, aplaudían y aplaudían  
Que si estaban contentas bailaban  
Y si estaban tristes se escondían

Pon una mano aquí  
Pon una mano allá  
Sacudo, sacudo, sacudo  
Y ahora bailo el cha-cha-chá

Pongo otra mano aquí  
Pongo otra mano allá  
Sacudo, sacudo, sacudo  
Y ahora bailo el cha-cha-chá

Pongo mi cabeza aquí  
Pongo mi cabeza allá  
Sacudo, sacudo, sacudo  
Y ahora bailo el cha-cha-chá  
Cha-cha-chá

<https://www.youtube.com/watch?v=L4FL6n4xovg>

## Anexo VII – Autoevaluación grupal

### ESCUCHO CON RESPETO LAS IDEAS DE MI GRUPO

Nombre:	¡CONSEGUIDO!	ESTOY EN PROCESO	AÚN NO LO HE INTENTADO

### PRESENTO MIS IDEAS AL GRUPO CON RESPETO

Nombre:	¡CONSEGUIDO!	ESTOY EN PROCESO	AÚN NO LO HE INTENTADO

### APORTO MEJORAS A LAS IDEAS MÍAS Y DE MI GRUPO

Nombre:	¡CONSEGUIDO!	ESTOY EN PROCESO	AÚN NO LO HE INTENTADO

## Anexo VIII – Fragmentos “El señor Don Gato”

<p>           Estaba el señor, Don Gato            Sentadito en su tejado            Maramiau, miau, miau, miau            Sentadito en su tejado         </p>	<p>           Se ha roto siete costillas            El espinazo y el rabo            Maramiau, miau, miau, miau            El espinazo y el rabo         </p>
<p>           Ha recibido una carta            Que si quiere ser casado            Maramiau, miau, miau, miau            Que si quiere ser casado         </p>	<p>           Ya lo llevan a enterrar            Por la calle del pescado            Maramiau, miau, miau, miau            Por la calle del pescado         </p>
<p>           Con una gatita parda            Sobrina de un gato pardo            Maramiau, miau, miau, miau            Sobrina de un gato pardo         </p>	<p>           Al olor de las sardinas            El gato ha resucitado            Maramiau, miau, miau, miau            El gato ha resucitado         </p>
<p>           Al recibir la noticia            Se ha caído del tejado            Maramiau, miau, miau, miau            Se ha caído del tejado         </p>	<p>           "Con razón", dice la gente            "Siete vidas tiene un gato"            Maramiau, miau, miau, miau            Siete vidas tiene un gato         </p>

## Anexo IX – Preguntas reflexivas

- ¿Qué hemos aprendido creando este LipDub?
- ¿Qué ha sido lo más importante para superar el reto?
- ¿En qué podríamos haberlo hecho mejor?
- ¿Qué nos transmite el vídeo que hemos creado al final?

- ¿Qué hemos aprendido creando este LipDub?
- ¿Qué ha sido lo más importante para superar el reto?
- ¿En qué podríamos haberlo hecho mejor?
- ¿Qué nos transmite el vídeo que hemos creado al final?

- ¿Qué hemos aprendido creando este LipDub?
- ¿Qué ha sido lo más importante para superar el reto?
- ¿En qué podríamos haberlo hecho mejor?
- ¿Qué nos transmite el vídeo que hemos creado al final?