



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

La importancia de la Expresión Corporal en Educación Primaria

Estudiante: **Andrés Sebastián Zafra Torres**

Tutorizado por: **M^a Paz López-Peláez Casellas**

Departamento: **Didáctica de la Expresión Musical**

Julio, 2015

INDICE

1. RESUMEN.....	Pág. 3
2. JUSTIFICACIÓN.....	Pág. 4
2.1. LA EXPRESIÓN COPORAL Y SU IMPORTANCIA EDUCATIVA.....	Pág. 5
3. CREACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA.....	Pág. 10
3.1. OBJETIVOS CLAVE	Pág. 13
3.2. RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS LEY.....	Pág. 14
3.3. OBJETIVOS GENERALES EDUCACIÓN FÍSICA.....	Pág. 15
3.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	Pág. 16
3.5. CONTENIDOS	Pág. 18
3.6. METODOLOGÍA.....	Pág. 19
3.7. CONTEXTUALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	Pág. 20
3.8. SESIONES.....	Pág. 21
3.9. EVALUACIÓN.....	Pág. 34
4. CONCLUSIONES.....	Pág. 37
5. BIBLIOGRAFÍA.....	Pág. 39
6. ANEXOS.....	Pág. 40

RESUMEN

Este trabajo abarca, en primer lugar, los diversos problemas con los que los/as docentes se encuentran al planificar y desarrollar el bloque 3. “Actividades físicas artístico-expresivas” de la asignatura de Educación Física en las clases de Educación Primaria. En segundo lugar, incido en la gran cantidad de beneficios que aporta la Expresión Corporal al ser trabajada con el alumnado de esta etapa, así como las aportaciones de la música, y el baile para el desarrollo de este apartado. En tercer lugar, he realizado y llevado a cabo, en el aula, una propuesta didáctica para comprobar esos problemas que dificultan el desarrollo de este bloque, partiendo de mi nula experiencia en el ámbito de la Expresión Corporal. Planteo una metodología constructivista basada en la creación de una actividad-llave (la creación de una coreografía grupal), sobre la que se sustente el resto de actividades del proyecto.

PALABRAS CLAVE

Expresión Corporal, música, baile, metodología, expresión, Educación Primaria, comunicación, sentimientos y emociones.

ABSTRACT

This work covers, to begin with, the problems which the teachers find when planning and developing block 3. "Artístico-expresive physical activities" at physical education in primary education classes. Second, I deal with the wealth of benefits that brings the body expression being worked with students in this stage, as well as the contributions of the music, and the dance for the development of this section. Third, I have made and carried out in the classroom, a didactic proposition to check these problems hindering the development of this block, on the basis of my zero experience in the field of body expression. I will rise a constructivist methodology based on the creation of an *actividad-llave* (the creation of a choreography), on which the rest of project activities is based.

KEYWORDS

Body language, music, dance, methodology, expression, primary education, communication, feelings and emotions.

2. JUSTIFICACIÓN

La Expresión Corporal es una parte del área de Educación Física de especial importancia, ya que trabaja una gran variedad de habilidades y destrezas a nivel físico (desarrolla todo tipo de movimientos motrices y corporales articulados), a nivel cognitivo (desarrollo del pensamiento, la creatividad, la inteligencia y las emociones), a nivel social (fomenta las relaciones sociales con los demás, consigo mismo y la relación con su entorno) y a nivel personal (la autoestima, iniciativa personal, estados anímicos y autonomía). Pero la Expresión Corporal es considerada, por algunos docentes, una parte con menos importancia dentro de las clases de Educación Física. Hay docentes que no se sienten cómodos desarrollando la Expresión Corporal en sus clases, y otros, aunque les gusta, no saben muy bien cómo desarrollarla debido a su gran complejidad. Esta parte de la Educación Física es mucho más compleja que el resto. “En este ámbito, la vivencia es fundamental y la metodología es más compleja, siendo por ello, por lo que presenta más dificultad en que el profesorado puede llevarla a cabo con unos estándares de calidad” (Montávez, 2011. Citado por Ramos, Cuéllar y Jiménez, 2012, pág. 3).

Este problema lo he podido corroborar de primera mano en mi último Practicum II realizado durante este curso en un colegio de Educación Primaria. En este colegio, el profesorado de Educación Física, dos en concreto, no impartía el bloque 3 (“Actividades físicas artístico-expresivas”) de esta asignatura. Según afirmaba uno de los maestros (mi tutor): “La Expresión Corporal es un tema que nunca se me ha dado bien trabajar en mis clases por su complejidad y problemática que conlleva su desarrollo, además de mi falta de formación sobre este tema, por lo que lo trabajo escasamente y en ocasiones lo dejo de lado por falta de tiempo”. Este fue el principal desencadenante por el que decidí llevar a cabo una investigación acerca de este tema y una posterior propuesta didáctica que mi tutor me permitió llevar a cabo en clase.

De este modo, tenía en mis manos el reto de impartir este bloque en las clases de Educación Física a los cursos de tercer ciclo y comprobar de primera mano si realmente era difícil su desarrollo. En primer lugar, tenía que realizar una investigación sobre los problemas y dificultades con los que el profesorado de Educación Primaria se encuentra al desarrollar el bloque de Expresión Corporal en sus clases. En segundo lugar, tenía que planificar y guiar el desarrollo de los contenidos y objetivos, propios de este bloque, adaptándolos de forma significativa para mis alumnos/as. Además de utilizar una

metodología en la que me sintiese cómodo trabajando la Expresión Corporal con mi alumnado.

2.1. LA EXPRESIÓN CORPORAL Y SU IMPORTANCIA EDUCATIVA

“La Expresión Corporal es un término amplio y polisémico que engloba gran cantidad de prácticas muy diferentes” (Pérez-Castro y Urdampilleta, 2012, pág. 1), por lo que existen bastantes dificultades para elaborar una definición completa de este término. Algunos autores la definen como: “un medio que a través de códigos del cuerpo y de movimiento se comunica con el entorno, con los otros y consigo mismo” (Blanco, 2009, pág. 1). Otros autores perciben “la Expresión Corporal como aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos” (Muñoz, 2008. Citado por Pérez-Castro y Urdampilleta, 2012, pág. 1).

Podemos comprobar que aun siendo definiciones distintas, en todas se ve reflejado la transmisión y comunicación de sentimientos y emociones con el cuerpo. Siguiendo a estos autores y tras la revisión de otras teorías, vemos que la Expresión Corporal es el medio a través del cual el ser humano transmite sus sentimientos y emociones a las demás personas e incluso a sí mismo. Por ello, es considerado una herramienta socializadora que hay que dominar para poder comunicarnos con el exterior de forma más óptima. Utiliza un lenguaje no verbal, puesto que solo utiliza movimientos corporales, y sirve como ayuda al lenguaje verbal perfeccionando su transmisión y facilitando la posterior interpretación del receptor, todo a través de movimientos y expresiones corporales predeterminados y coordinados.

El ser humano es considerado ser social por naturaleza desde antes de su nacimiento, ya que tiene la necesidad de transmitir, expresar y relacionarse con su entorno, con las demás personas y con sí mismo. Es por esto por lo que la educación de estos aspectos es de vital importancia desde pequeños. De este modo, la Expresión Corporal adquiere un elevado nivel debido a su complejidad, dificultad e importancia, considerándose como una técnica que el ser humano tiene que dominar para poder vivir correctamente integrado socialmente.

Tal nivel alcanza la Expresión Corporal en nuestra sociedad, que es considerada como un tipo de educación de las emociones, pensamientos y sentimientos de la persona. Arteaga y colaboradores (1997. Citado por Pérez-Castro y Urdampilleta, 2012), lo definen como un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a

través del cuerpo. Dicho esto, se propone una definición propia de este término, percibiendo la Expresión Corporal como una técnica de socialización que nos permite comunicarnos con nuestro entorno y expresar sentimientos y emociones a través de movimientos corporales.

Como ya se ha señalado al comienzo, el profesorado encuentra problemas al desarrollar este bloque en sus clases. Estos problemas impiden que este bloque sea desarrollado satisfactoria y positivamente por parte del profesorado. Para conocer bien estos problemas, creo que es importante empezar desde cero, desde el surgimiento de la Expresión Corporal en la sociedad hasta su introducción en el contexto escolar, además de su repercusión en la sociedad a lo largo de la historia.

Los primeros indicios de Expresión Corporal se dan a través de la danza en los siglos XVI- XVII. La danza es una parte o instrumento de la Expresión Corporal, como también lo son el baile y el teatro. En esta época las mujeres eran las únicas que ejercían este tipo de actividad, ya que no estaba bien visto su práctica por el género masculino. Existía una gran discriminación por aquel entonces, que se fue heredando generación tras generación. Los hombres eran los que practicaban los deportes de contacto físico, fuerza y mayor esfuerzo, y las mujeres solo practicaban aquellos deportes físico-expresivos como la danza, el baile y la gimnasia rítmica. Según Martín (2009. Citado por Pérez-Castro y Urdampilleta, 2012):

Las “gimnasias de expresión corporal y la danza” hasta ahora han constituido el grupo de actividades físico-deportivas más practicadas por las mujeres y una de cada tres mujeres que practica actividades físico-deportivas en España realiza alguna actividad de este grupo. (Pág. 2)

En cuanto a la Expresión Corporal como parte de la asignatura de Educación Física, surgió en los años 60. Siguiendo a Muñoz (2008. Citado por Pérez-Castro y Urdampilleta, 2012), la Expresión Corporal está orientada al desarrollo de la creatividad y la libre expresividad del cuerpo, utilizando la relación cuerpo-espacio-tiempo como los ejes vertebradores de su acción.

Debido a su tardía implantación en el contexto escolar, y a la discriminación generada entre géneros que ha ido haciendo mella en la sociedad, los docentes no han desarrollado la Expresión Corporal en sus clases desde hace décadas hasta ya entrado el

siglo XXI. Esto tienen como consecuencia que los hoy docentes no hayan tenido una experiencia vivencial en cuanto a la actividad físico-expresiva, creándose una laguna de problemas a la hora de desarrollarla en sus clases por falta de conocimientos sobre este tema. “Conocido es que toda experiencia anterior a la formación puede llegar a influir más que la propia formación inicial o continua realizada” (Archilla y Brunicardi, 2012, pág. 3). La falta de experiencia-vivencial del profesorado en el ámbito expresivo delimita su capacidad de actuación a la hora de planificar y desarrollar los contenidos y actividades de este apartado, aun habiendo realizado una posterior formación sobre este tema.

Siguiendo las aportaciones de Archilla y Brunicardi (2012), a la hora de desarrollar los contenidos de la Expresión Corporal y trabajarlos en el aula, intervienen y se combinan: en primer lugar, las experiencias y vivencias propias que el profesorado ha tenido a lo largo de su vida, como docente y discente, con este tipo de contenido, aspecto que hace que surja o no una imagen tanto positiva como negativa respecto a este tipo de prácticas; en segundo lugar, el enorme carácter vivencial-experimental que tienen este tipo de actividades al llevarlas al aula junto con el alumnado (piel con piel, profesorado-alumnado). Estos son quizás los problemas más relevantes con los que el profesorado se encuentra en sus respectivas clases, e incluso el indicativo de la enorme complejidad de este tipo de contenidos y actividades para poder abordarlas con exactitud.

No obstante, también existen ciertos problemas cuando hablamos del fin que se persigue y la metodología empleada a la hora de abordar la Expresión Corporal. López, Monjas y Pérez (2003. Citado por Ramos, Cuéllar y Jiménez, 2012, pág. 2) “consideran dos grandes formas de entender y practicar la Educación Física: orientada al rendimiento (racionalidad técnica) y orientada a la educación y la participación (racionalidad práctica)”. Siguiendo las aportaciones de Ramos, Cuéllar y Jiménez (2012), tradicionalmente la Educación Física ha basado su práctica en los aspectos técnicos del movimiento (capacidades físicas básicas, motrices, coordinativas y habilidades básicas), pero nunca han tenido en cuenta las personas que realizaban dichas acciones. Tan solo basaban su trabajo en el rendimiento y la eficacia de los movimientos realizados, lo que viene ser la “racionalidad técnica” citada anteriormente. Actualmente, esta práctica tiene una metodología más participativa en la que el alumnado es el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje, donde impera el aprendizaje significativo del alumnado, orientado más a la persona, a aquellas dimensiones del

cuerpo que realiza las acciones (física, motriz, expresiva, cognitiva, social). Todas estas dimensiones son abordadas y desarrolladas en los contenidos de la Expresión Corporal, ya que las diferencian del resto de contenidos que se trabajan en el área de Educación Física. “La especificidad del contenido con respecto al resto de contenidos impartidos en Educación Física es que atiende a la intención expresiva-comunicativa-creativa-artística/estética corporal del alumnado” (Ramos, Cuéllar y Jiménez, 2012, pág. 3).

El sistema de enseñanza anterior estaba basado en la realización de “clases magistrales” en las que el protagonista era el propio docente y los alumnos permanecían pasivo en su profesos de aprendizaje. Este modelo fue cambiando dando mayor participación y protagonismo al alumnado, restándose al del docente. Este aspecto tiene un gran choque psicológico en gran parte de los maestros/as, por lo que sigan manteniendo el modelo de enseñanza tradicional. Este es otro problema con el que el profesorado de Educación Física se encuentra al desarrollar el bloque de Expresión Corporal, puesto que en este la participación del alumnado es vital quitando todo el protagonismo al docente, motivo por el cual muchos/as maestros/as deciden no llevar a cabo estos contenidos de vital importancia para el alumnado.

Estos son los problemas que más se repiten a lo largo de todo la investigación, y que el docente debe saber afrontar y eliminar para poder desarrollar los contenidos de la Expresión Corporal con seguridad. La expresión corporal debe ser trabajada desde la etapa de Educación Infantil e ir desarrollándose en los niños durante la etapa de Educación Primaria y sobre todo posteriores, siendo inaceptable su no ejecución o ejecución de paso (trabajarla un poco por encima), ya que en ocasiones este bloque se desarrolla de forma esporádica o incluso se llega a omitir, de tal forma que “perderemos esa educación integral de la persona, una persona sana social y emocionalmente hablando” (Pérez-Ordás y Calvo, 2009; Cardona Linares, 2012. Citado por Archilla y Pérez, 2012, pág. 2)

Son muchos los beneficios que la Expresión Corporal aporta para un desarrollo completo del alumnado. Con la implantación de la Ley Orgánica 2/2006 (LOE), de 3 de mayo, de Educación, se comenzó a trabajar por competencias. La Expresión Corporal tiene una gran utilidad para el desarrollo de estas competencias ya que trabaja todas ellas, desde lo más íntimo de la persona hasta la socialización y relación con su entorno

más próximo. Respecto al trabajo de las competencias básicas en la Expresión Corporal, Ramos, Cuéllar y Jiménez (2012) destacan lo siguiente:

Las dimensiones donde se sustentan los contenidos de Expresión Corporal, expresividad, comunicación y creatividad, facilitan el desarrollo competencial ya que comparten aspectos comunes para la elaboración y el diseño de tareas, desde el punto de los docentes, y para la resolución de las mismas, desde el punto de vista de los discentes. Además, los conocimientos adquiridos no sólo tienen sentido en la educación formal sino que se transfieren a todos los ámbitos de la vida. (Pág. 2)

Otros autores como Viciano y cols. (2004. Citado por Pérez-Castro y Urdampilleta, 2012) afirman que la Expresión Corporal permite desarrollar la capacidad comunicativa y expresiva de las personas, formando parte de la realidad educativa actual. Además, estas autoras valoran la Expresión Corporal en base a tres categorías: 1) Conocimiento personal: orientado a al trabajo de la desinhibición, el conocimiento personal expresivo-segmentario y el conocimiento-adaptación personal al entorno. 2) Comunicación interpersonal: basado en los dos tipos de comunicación, verbal y no verbal, con los que las personas se relacionan entre sí. 3) Comunicación introyectiva: información sobre nuestro yo interno.

Son evidentes las aportaciones de la Expresión Corporal a la dimensión emocional y social de la persona, así como el desarrollo de la capacidad comunicativa, tanto verbal como no verbal. Además, del propio conocimiento del yo personal y su posibilidad de acción y movimiento en relación al espacio y en un tiempo determinado.

Es posible que existan muchas formas de afrontar y desarrollar la Expresión Corporal en las clases, dependiendo de la persona y su personalidad, ya que es un aspecto clave para definir el porvenir que cada docente tendrá en la elaboración de sus respectivos contenidos. La creación de estos depende de la interpretación que el profesor/a haga acerca de lo que es la Expresión Corporal y lo que se debe trabajar en ella, así como la metodología a utilizar y su finalidad. Siguiendo las aportaciones de Archilla y Brunicardi (2012), lo primero que el docente debe hacer para desarrollar los contenidos de este apartado es “encontrarse a sí mismo dentro de estos”, llevarlos a cabo a través de una metodología con la que él se sienta cómodo trabajando y le genere la confianza suficiente como para poder impartirlos con seguridad. De este modo, el maestro/a podrá

motivar adecuadamente a su alumnado y orientarlo como es debido para una adecuada consecución de los objetivos propuestos. Además, son contenidos que exigen una implicación absoluta del docente, que le ayudará a crear su estilo y forma de actuar, permitiendo afrontar con una mayor confianza los problemas que encontrará en su camino. “De esta forma, el niño construye su expresión corporal, a través de maestros expresivos y generadores de ambientes de aprendizaje significativos. Contemplándolo como un actor social, quien le da significado al quehacer pedagógico y didáctico para transformar los espacios” (Blanco, 2009, pág 8).

Según esto, Learreta, Sierra y Ruano, 2005; Pérez Pueyo, 2010 (Citado por Archilla y Brunicardi, 2012) nos da la clave para el desarrollo de este bloque al hablarnos de sus contenidos:

Creemos que estos contenidos pueden y deben ser impartidos en toda su amplitud, sin trabas, sin complejos, sin bloqueos; partiendo de unas finalidades claras en las actividades que se plantean. Sea cual sea nuestra “actividad-llave”: creación de danzas, representaciones, bailes creativos, dibujo y movimiento, poesía, sombras, entre otros. (Pág. 2)

Estos autores proponen el desarrollo de este bloque partiendo primeramente de una actividad-llave. Esta, será el epicentro de todo lo que se elabore, de tal forma que cada una de las actividades que se desarrollen deberá girar en torno a esta actividad-llave y aportar siempre algo para el logro de esta. Además, priman la creatividad y la expresión del alumnado durante todo el proceso, donde no solo se evalúe un producto final, sino que se evalúe todo el proceso formativo que se está llevando a cabo.

3. CREACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

Para la elaboración de mi propuesta didáctica, no pude partir de mi experiencia porque era nula, puesto que nunca había recibido enseñanza alguna sobre la Expresión Corporal en mi etapa de alumno en el colegio, quedando limitados muchos aspectos de mi desarrollo psicológico-personal, como la inseguridad, timidez, bloqueos, etc. La única formación en este tema que recibí fue en el 3º curso de carrera, con la asignatura de Expresión Corporal, siendo esta de gran ayuda para mí. Cualquier maestro/a dispuesto a no dejar de lado este bloque puede llevar a cabo una formación similar. Otros

problemas, con los que me encontré fueron la falta de espacio y recursos materiales, aunque con un poco de trabajo estos son fáciles de superar. Pero notablemente, mi principal problema y creo que el de la mayoría de los docentes, fue la dificultad en la elección de los contenidos.

Esto fue un problema hasta que decidí orientar mi propuesta hacia la música y el baile, ya que son dos aspectos que me gustan mucho y domino en cierto modo. Estos dos aspectos son de vital utilidad para el desarrollo de este bloque, además de sus grandes beneficios y aportaciones que ofrecen. Partiendo de estos dos elementos, tomé como base las aportaciones de Learreta, Sierra y Ruano, 2005; Pérez Pueyo, 2010 (Citado por Archilla y Brunicardi, 2012), y decidí utilizar una actividad-llave que me permitiese abrir la puerta y entrar en el ámbito de la Expresión Corporal con mi alumnado. De tal forma que decidí basar mi intervención en la creación de un baile o coreografía, como producto final. La evaluación no sería sobre este producto, sino que se evaluaría todo el proceso de enseñanza-aprendizaje desde principio a fin.

Mi metodología estaba basada en el método constructivista donde el alumno/a adquiere un papel activo, rompiendo con la enseñanza tradicional (problema de algunos docentes), y es el protagonista en su proceso de enseñanza-aprendizaje. “El constructivismo pondera y reivindica la pedagogía como finalidad de la comprensión. Basado en un aprendizaje significativo en el cual el estudiante es el sujeto activo” (Blanco, 2009, pág. 10).

La razón de elegir esta actividad-llave con elementos como la música y el baile se debe a los beneficios que estos dos elementos tienen en las personas. La música es considerada una herramienta que aporta vitalidad, felicidad y energía positiva a las personas. Su sentido y valor para el ser humano se da en gran medida por su elevada capacidad para transmitir, expresar y evocar diferentes emociones y sentimientos, sean individuales o colectivos.

De Rueda y López (2013) afirman que:

La música comunica a través del sonido, bien sea haciendo sonar un instrumento musical, percutiendo o cantando. Mediante la modificación y combinación de los parámetros fundamentales del sonido (las alturas: sonido grave o agudo; la

intensidad: sonido fuerte o débil; y el tiempo: sonido corto o largo) se consigue dar sensibilidad y expresividad a aquello que queremos transmitir. (Pág. 4)

Existe una gran conexión entre música y neurología, entre música y cerebro. Lo que nos lleva a una fuerte relación entre música y emociones. En el procesamiento de la música, existen canales distintos separados como son el ritmo (elemento temporal) y la melodía (elemento melódico). El ritmo viene a ser la sucesión de sonidos en unidades de tiempo divididas en fuertes y débiles. Respecto a la melodía, es aquella sucesión de sonidos relacionados entre sí concibiéndose como un contorno que va progresando y oscilando. Durante el procesamiento de la música por parte del cerebro, se produce una serie de etapas que De Rueda y López (2013) explican así en su artículo “Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones”:

Cuando un sonido excita nuestro oído se ponen en marcha una serie de procesos mecánicos, químicos y bioeléctricos a lo largo de estructuras tan diversas como tímpano, oído medio, cóclea, nervio auditivo, tronco cerebral, tálamo y diversas regiones corticales que casi de un modo instantáneo concluyen con el reconocimiento de dicho sonido y su significado emocional. (Pág. 4)

La música junto con la danza o el baile son factores que repercuten fuertemente en la calidad de vida de las personas. Hasta tal punto que se crearon hace mucho tiempo las llamadas “terapias creativas”, estas son la musicoterapia, la danzaterapia, el arte-terapia y el psicodrama.

Siguiendo las aportaciones de Buades y Rodríguez (s.f) en su artículo, “Música y salud: la danza calidad de vida”, la musicoterapia es desde los años 40 una rama de la medicina recuperativa, que ayudándose de los efectos fisiológicos, mentales y afectivos, contribuye al equilibrio psicofísico de las personas. El ritmo es considerado un elemento de la música que orienta los procesos psicomotores a través de movimientos controlados. Por otro lado, “Danzaterapia es el uso terapéutico del movimiento y la danza dentro de un proceso que busca la integración psicofísica; trabaja sobre la imagen y el esquema corporal aproximando a las personas a conocer su cuerpo y sus posibilidades” (Buades y Rodríguez, s.f, pág. 6). Con la danzaterapia podemos esclarecer la personalidad y forma de vida de cada persona según el tipo de baile que realiza. De hecho, no bailan lo mismo las personas que viven en las montañas, con

bailes más vivos y rápidos, que los bailes de las personas de ciudad, con movimientos más lentos y controlados.

3.1. OBJETIVOS CLAVE

Este proyecto tuvo como finalidad desarrollar o alcanzar dos objetivos principales, como son:

- 1) Trabajar la desinhibición y el desarrollo de las capacidades expresivas del alumnado.
- 2) Crear en el alumnado una actitud positiva hacia la música y el baile.

A través del primer objetivo, quise conseguir que el alumnado adquiriera aspectos importantes como: habilidades de descodificación e interpretación de mensajes no verbales, saber expresar a través de movimientos con su propio cuerpo, desarrollar y fortalecer su personalidad, etc. Con su segundo objetivo, no por ello menos importante, pretendí familiarizar al alumnado con la música y el baile considerándolos como: medio de expresión y exteriorización de sentimientos y emociones, tipo de ocio e instrumento para fortalecer positivamente la personalidad y su espíritu, tipo de actividad física con la que adquirir y desarrollar las habilidades motrices y la coordinación de su propio cuerpo, además de fomentar el desarrollo de las nociones espacio-temporales, así como su posibilidad de movimiento y ejecución.

Es en la etapa de Primaria cuando el alumnado comienza a adquirir algunos aspectos importantes de su personalidad que condicionarán en un futuro su hacer como persona, por lo que es el momento perfecto para trabajar este bloque. Siguiendo las aportaciones de Archilla y Brunicardi (2012) se debe realizar, a ser posible, una progresión de contenidos durante toda la etapa, y sacar el mayor provecho posible a este bloque de la Educación Física. Además, con el desarrollo de este tipo de actividades rítmico-expresivas se intenta evitar la aparición de factores que dificulten el completo desarrollo personal del alumnado, como el miedo a expresar o exteriorizar en todo momento, en cualquier circunstancia y con completa seguridad sus emociones y sentimientos, siendo esta una de las necesidades principales del ser humano desde su nacimiento, la necesidad de expresar y comunicarse con su entorno.

3.2. RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS LEY

El grado de aprendizaje que se quiere conseguir en los niños y las niñas de Educación Primaria vienen recogidos y concretados en *el REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria*. En relación a estos objetivos generales de la etapa de Educación Primaria, este proyecto contribuyó en la adquisición y desarrollo de ciertas capacidades que permitirían a niños y niñas:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- h) Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

3.3. OBJETIVOS GENERALES EDUCACIÓN FÍSICA

La finalidad de la asignatura de Educación Física es principalmente desarrollar la competencia motriz en las personas, para ello debe haber una cohesión entre los conocimientos, las actitudes, los procedimientos y los sentimientos orientados a la conducta motora. Para lograrlo no basta con la mera práctica, sino que es necesario crear actitudes y valores referentes al cuerpo, su posibilidad de movimiento y su relación con el entorno. Con todo ello, el alumnado conseguirá tomar control y dar sentidos a sus acciones motrices y comprender aspectos emotivos, perceptivos y cognitivos que van relacionados con estas acciones. Además, podrá adquirir conocimientos, habilidades y actitudes como el juego limpio, trabajo en equipo, respeto al contrario y a las normas, etc.

El *REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria*, recoge una serie de objetivos propios del área de Educación Física. De estos objetivos, en este proyecto se desarrollaron las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

3.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Además de los objetivos de etapa y área que se trabajaba en este proyecto, creé una serie de objetivos específicos propios de este proyecto. Estos, indican los efectos específicos que quería conseguir en el alumnado durante todo el proyecto, y con los que se llegaría a la consecución del producto final. Los objetivos los clasifiqué en tres categorías: conceptuales, procedimentales y actitudinales, incluyendo las competencias básicas que se trabajan en cada uno de estos objetivos.

Objetivos Específicos		Competencias Básicas
Conceptuales	Conocer el significado de Expresión Corporal y los conceptos que forman parte de esta: emociones, comunicación, ritmo, coordinación, etc.	CCL CCA CAA
	Conocer el amplio abanico de beneficios que aporta la práctica de este tipo de actividad física al ser desarrollo del alumnado, tanto a nivel físico como cognitivo, personal y	CCL CCA CAA

	social.	
	Conocer la gran cantidad de emociones y sentimientos que el ser humano es capaz de transmitir a través de movimientos con el cuerpo.	CCL CSC CCA CAA
	Saber el significado de “pulsaciones por minuto” y como dosificar el esfuerzo.	CCL CM CAA AIP
	Aprender distintos conceptos musicales (pulso, frases musicales, tempo acentuación, etc.) y sus relaciones con la expresión corporal.	CCL CM CCA CAA AIP
	Conocer y memorizar una amplia gama de movimientos o pasos de baile, además de algunos distintos tipos de música y bailes.	CCL CCA CAA AIP
Procedimentales	Dominar las habilidades de expresión corporal para comunicar y expresar adecuadamente.	CCL CSC CCA CAA AIP
	Interpretar adecuadamente aquellas expresiones que nos transmiten los demás.	CCL CSC CCA CAA AIP
	Saber mantener el ritmo de la música y de los compañeros.	CM CCA CAA AIP
	Coordinar los movimientos del cuerpo con la música y el ritmo.	CM CCA CAA AIP
	Dominar la ejecución de los distintos movimientos de baile propuestos.	CM CCA CAA AIP
Actitudinales	Mejorar las relaciones entre los compañeros, los equipos y eliminar conductas agresivas y sexistas.	CCL CSC CAA AIP
	Tener una actitud positiva ante la expresión corporal.	CCL CAA AIP
	Valorar esta disciplina físico-artístico-expresiva positivamente y continuar con su transmisión y práctica.	CCL CSC CCA CAA AIP
	Familiarizarse con el baile como tipo de actividad física, así como con los diferentes estilos musicales.	CCL CSC CCA CAA AIP
	Respetar a los compañeros, así como a cualquier tipo de	CCL CSC CCA

	expresión o tipos de música.	CAA AIP
	Aprender a aportar ideas e innovaciones en situaciones sociales.	CCL CSC CAA AIP

Tabla 1. Objetivos específicos del proyecto.

Estos son los significados de las abreviaturas utilizadas en el apartado competencias básicas de la tabla anterior:

CCL	Competencia en comunicación lingüística
CM	Competencia matemática
CSC	Competencia social y ciudadana
CCA	Competencia cultural y artística
CAA	Competencia para aprender a aprender
AIP	Autonomía e iniciativa persona

Tabla 2. Leyenda de las Competencias Basicas.

3.5. CONTENIDOS

Los contenidos que desarrollé, a través de los cuales los/as alumnos/as pudiesen conseguir los objetivos propuestos en este proyecto, son los siguientes:

Contenidos		Competencias Básicas
Conceptuales	La Expresión Corporal y los conceptos que la forman: emociones, comunicación, ritmo, coordinación, etc.	CCL CCA CAA
	Beneficios de la expresión corporal y el baile para el ser humano.	CCL CCA CAA
	Las emociones y sentimientos que el ser humano puede transmitir a través del movimiento corporal.	CCL CSC CCA CAA
	Las pulsaciones y su relación con la dosificación del esfuerzo.	CCL CM CAA AIP
	Conceptos musicales: pulso, frase musical, tempo acentuación.	CCL CM CCA CAA AIP
	Conocer y una amplia gama de movimientos o	CCL CCA CAA AIP

	pasos de baile, además de algunos distintos tipos de música y bailes.	
Procedimentales	Dominar las habilidades de expresión corporal para comunicar y expresar adecuadamente.	CCL CSC CCA CAA AIP
	Interpretar adecuadamente aquellas expresiones que nos transmiten los demás.	CCL CSC CCA CAA AIP
	Saber mantener el ritmo de la música y de los compañeros.	CM CCA CAA AIP
	Coordinar perfectamente los movimientos del cuerpo con la música y el ritmo.	CM CCA CAA AIP
	Dominar la ejecución de los distintos movimientos de baile propuestos.	CM CCA CAA AIP
Actitudinales	Mejorar las relaciones entre los compañeros, los equipos y eliminar conductas agresivas y sexistas.	CCL CSC CAA AIP
	Tener una actitud positiva ante la expresión corporal.	CCL CAA AIP
	Valorar esta disciplina físico-artístico-expresiva positivamente y continuar con su transmisión y práctica.	CCL CSC CCA CAA AIP
	Familiarizarse con el baile como tipo de actividad física, así como con los diferentes estilos musicales.	CCL CSC CCA CAA AIP
	Respetar a los compañeros, así como a cualquier tipo de expresión o tipos de música.	CCL CSC CCA CAA AIP
	Aprender a aportar ideas e innovaciones en situaciones sociales.	CCL CSC CAA AIP

Tabla 3. Contenidos propios del proyecto.

3.6. METODOLOGÍA

La metodología utilizada para la realización de este proyecto estaba basada en los estilos de enseñanza de Cúellar, (2004). Según estos estilos de enseñanza, utilicé dos tipos de metodologías: la asignación de tareas y descubrimiento guiado.

Por un lado, la metodología de “asignación por tareas”, en la que los objetivos son definidos por el profesor y orientados expresamente a las necesidades del alumnado, favoreciendo la individualización y autonomía de estos, el trabajo en equipo y fomentando el respeto hacia los demás. Durante el proceso de aprendizaje, el profesor toma la mayor parte de las decisiones, aunque da libertad y responsabilidad a los/as alumnos/as en la toma de algunas decisiones. El maestro informa y guía el aprendizaje del alumnado, el cual sigue su propio ritmo de ejecución de tareas. Se produce un feedback durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. La organización es por grupos, individual o masiva según requiera la tarea, y una evaluación continua e individualizada.

Por otro lado, la metodología de descubrimiento guiado, en la que los objetivos son definidos por el profesor y el alumnado adopta un papel más participativo y activo. El alumnado resuelve los problemas planteados por el profesor, y toma total participación y responsabilidad en la resolución de problemas. El profesor guía el proceso y las preguntas al igual que espera una respuesta de estos. Aquí es el alumno el auténtico protagonista del proceso. Se produce feedback durante todo el proceso e incluso individualizado en ocasiones. La organización al igual que en la otra metodología es por grupos, individual o masiva según requiera la tarea. Además, la evaluación es continua, evaluando las respuestas de los/as alumnos/as.

3.7. CONTEXTUALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

Este proyecto se desarrolló para llevarse a cabo en el colegio “CEIP Padre Rejas” de Jamilena, en las clases de Educación Física, en concreto para trabajar el bloque 3 “Actividades Físicas artístico-expresivas” del área de Educación Física. La duración del proyecto fue de 8 sesiones repartidas en cuatro semanas, comenzando y finalizando a mediados de los meses Abril y Mayo respectivamente.

El proyecto estaba dirigido al tercer ciclo de Educación Primaria, 5º y 6º curso; en los cuales, el alumnado presentaba un nivel de aprendizaje normal o medio, y no existía alumnado con ningún tipo de necesidades educativas, por lo que no se tuvo que realizar ninguna adaptación curricular

La razón de haber escogido este nivel se debe a la complejidad de algunas tareas y a la posible aparición de dificultades al realizarlo alumnado de edades menores, aunque

puede llevarse a cabo en el primer y segundo ciclo siempre que se haga una adaptación y adecuación de los objetivos y contenidos a las posibilidades y necesidades de los alumnos. Este colegio es el único de Educación Primaria e Infantil del mencionado pueblo; por lo que la gran parte de los alumnos pertenecen a familias trabajadoras y humildes de clase media-baja, ya que es un pueblo dedicado al cultivo y la construcción.

3.8. SESIONES

Como se indicó anteriormente, para la elaboración de las sesiones utilicé como epicentro la actividad-llave, la realización de una coreografía final, de tal forma que todas las sesiones irían contribuyendo y aportando piezas para conseguir el producto final de forma completa. Por ello, la última sesión fue muy importante para todos, puesto que en ella obtuvimos nuestro producto final material del proyecto, la realización en gran grupo de una coreografía musical de 10 pasos de baile. Cabe resaltar que las demás sesiones no fueron menos importantes que esta última, puesto que gracias a todas ellas se llegó a obtener el producto final. Además, quiero resaltar aquellos valores que la danza y el baile aporta aportan en las clases de Educación Física por su gran importancia, como son: la capacidad creativa, el trabajo y desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, la mejora de la expresión corporal, la socialización en el aula y la educación rítmico-musical.

Añadir que en el desarrollo de las sesiones, cuando se habla de “el maestro” o “el profesor”, hace referencia a mí y no a mi tutor, ya que era yo el que dirigía las sesiones en todo momento. Todo ello, con la intención de evitar hablar siempre en primera persona e ir alternando.

Sesión 1: “¿Quién eres? Te doy mi confianza”

En primer lugar, fui introduciendo al alumnado en el ámbito de la Expresión corporal y sus componentes. Después, teniendo en cuenta la falta de relación entre algunos/as compañeros/as de la clase, vi oportuno realizar una dinámica de grupo para conocerse mejor entre ellos/as. Además, se les inició en el baile, ya que es un elemento que estaría presente durante todo el proyecto, y comenzaron a trabajar la desinhibición a través de la imitación.

Se comenzó explicando a los alumnos/as, en plan introducción y de la forma más impactante posible, el proyecto que se iba a realizar durante las siguientes semanas. De tal forma que se fue familiarizando al alumnado con la Expresión Corporal mostrándoles el significado de este concepto y realizando una breve explicación de aquellos otros conceptos que forman parte de la Expresión Corporal en sí, como por ejemplo: las emociones, el ritmo, la coordinación, la relación movimiento-espacio-tiempo, etc. A todo esto hay que añadir los muchos beneficios que este bloque de la Educación Física aporta para poder conseguir un buen desarrollo físico, cognitivo, personal y social.

Terminada la introducción, se presentó una dinámica llamada “¿Qué te gusta?”, para conocer mejor a los compañeros/as de la clase e ir creando un vínculo de afinidad y confianza entre aquellos que no la tenían. Se debe de crear un clima positivo en el que queden fuera todo tipo de elementos negativos que dificulten el desarrollo de la clase e impida la expresión espontánea de los/as alumnos/as. La actividad consistió en que todo el grupo hizo un círculo y dieron tres pasos hacia atrás desde su posición para estar más alejados unos de otros. La dinámica consistía en pasarse entre ellos una pelota de baloncesto, con la condición de que el que recibía la pelota tenía que dar tres pasos hacia el centro del círculo y presentarse a los demás, siempre con voz muy elevada para que todos le oyesen bien, indicando su nombre y apellidos, la edad, su hobby y su comida favorita. Durante el transcurso de esta actividad, todos tenían que ir memorizando los datos de cada uno para siguientes juegos.

Como parte principal de la sesión, los/as alumnos/as jugaron a un juego llamado “Mira quién baila”, en el que todo el grupo tenía que bailar individualmente a su gusto, en una zona acotada por el maestro, al ritmo de la música. El maestro daba una consigna, por ejemplo “abrazar”, y cuando este paraba la música los alumnos/as debían abrazarse con el/la compañero/a que tuviese más cerca, intentando no repetir ni buscar a ninguno/a en especial. Cuando la música volvía a sonar el alumnado seguía bailando hasta una nueva consigna y parada. El maestro iba cambiando de consigna, por ejemplo: “abrazar”, “nos encontramos con nuestro mejor amigo después de 20 años”, “nos encontramos con un enemigo pero nos perdonamos y volvemos a ser amigos”, “nos decimos cosas bonitas o aspectos que nos gusta del compañero”, etc.

Además, antes de poner la música, el maestro iba indicando algunos tipos o formas de bailar, por ejemplo: rapero, flamenco, ballet, salsa, imitando a un anciano, imitando a un loco, etc. (si era posible cambiado el tipo de música acorde al tipo de baile es mucho mejor).

Para finalizar la sesión e ir relajando al alumnado, se hizo un juego que se llamó “Recuerda o imita”. En este juego, yo tenía una baraja de pequeñas cartulinas con el nombre o dibujos de distintos animales. El alumnado hizo un círculo sentados y, aprovechando la actividad 1 “¿Qué te gusta?”, los/as alumnos/as debían pasarse una pelota, el receptor de la pelota tenía que indicar el nombre y apellidos, gustos y comida favorita que dijo el lanzador en la primera actividad. Si fallaba, tenía que coger una cartulina del maestro al azar e imitar durante 30 segundos, marcados por el maestro, el animal que contenía. Debido a la cohibición y la vergüenza, si el grupo y yo creíamos que no lo había imitado bien, debía de coger otra cartulina para volver a imitar correctamente sin prejuicios, nunca más de tres veces para evitar la aparición de rechazo a estas actividades. Todas las imitaciones debían ser despedidas con un aplauso por parte del resto de compañeros/as.

Sesión 2: “Necesito expresarme, necesito que me entiendas”

En segundo lugar, los alumnos tenían que saber cómo expresarse realmente, y adquirir habilidades para decodificar mensajes verbales y no verbales. Es aquí donde toma parte el trabajo de las emociones y de las distintas formas que el ser humano es capaz de expresar con movimientos corporales. Según indica Blanco (2009), la Expresión Corporal utiliza aspectos verbales y no verbales como medio de expresión, siendo elementos dependientes entre sí. Estos, se desarrollan y fortalecen mutuamente debida a su unión, convirtiendo la palabra en gesto

Antes de la clase, realicé un listado de las posibles emociones que las personas pueden expresar a través de gestos con la cara y movimientos con el cuerpo. Estas emociones se presentaron al alumnado en forma de dibujo en cartulinas al principio de la sesión para realizar la actividad inicial “Asamblea de la emoción”. En esta, se realizó una asamblea de emociones entre todos, donde se hizo hincapié en cada una de las formas que pueden adoptar los ojos, la boca, la nariz, las cejas, las mejillas, etc., a la hora de expresar cualquier emoción o sentimiento, al igual que las posiciones o movimiento de los brazos, los hombros, las manos, etc., y se iban anotando en una pizarra móvil.

Una vez terminada la puesta en común, se realizó la actividad “Los gestos”. En esta actividad, el alumnado estaba disperso por todo el espacio. Cuando el maestro daba la señal, los alumnos exteriorizaban el sentimiento que quisiesen (alegría, tristeza, enfado, miedo...), y se debían ir juntando aquellos que estaban expresando el mismo sentimiento. Una vez hechos los grupos, cada grupo individualmente exteriorizaba su sentimiento al unísono acompañado de un fuerte aplauso de sus compañeros. La actividad se realizó muchas veces, con la condición de que ningún alumno podía repetir los sentimientos que ya había hecho antes.

Continuando con las emociones, se realizó una nueva actividad llamada “Adivina qué siento”. Los/as alumnos/as se colocaron en dos filas enfrentadas, de tal forma que quedaban por parejas uno en frente del otro, y la pizarra con las emociones detrás de una fila. Cuando el maestro indicaba, la fila de alumnos/as que estaba mirando la pizarra tenía que expresar durante 2 segundos, marcados por el maestro con un instrumento de percusión, una emoción, y su pareja, que estaba frente a él y de espaldas a la pizarra, tenía que adivinarla. Si la adivinaba cambiaban el rol: el que adivinaba pasaba a ser el que expresaba, y la pareja que no adivinaba la emoción mantenía el rol. Cuando se hacía 4 veces, la fila que estaba de espaldas a la pizarra avanzaba un puesto a la derecha, de tal forma que las parejas iban cambiando.

Para finalizar y despedir la sesión, el maestro y el alumnado bailaron la canción “Chuchuwa”. El maestro era un guía y ejemplo para los alumnos. Cuando la coreografía estuvo medio asimilada, el maestro manipuló la velocidad de la canción en algunos tramos con la ayuda de un programa de ordenador, llamado virtual dj, para ralentizar o acelerar el ritmo de la canción y hacerla más divertida para los niños y niñas, que tenían que seguir bailando intentando no perder el ritmo.

Sesión 3: “¿Imitemos y representemos juntos!”

En tercer lugar, se comienza a realizar imitaciones de animales, oficios, deportes, etc., trabajando en gran medida la creatividad imitativa del alumnado, así como la activación y desarrollo de elementos cognitivos, anticipación agilidad mental, etc. Todo ello, con el fin de adquirir habilidades que les permitan desenvolverse con mayor soltura, rápidamente y sin prejuicios. Además, se trabajó el tema de las pulsaciones y a saber administrar el esfuerzo en la realización de actividades.

Para iniciar la sesión, realicé una breve explicación sobre las pulsaciones y la dosificación del esfuerzo, enseñando al alumnado a tomar las pulsaciones tanto a otras personas como a ellos mismos. Esta toma de pulsaciones se realizó varias veces a lo largo de la sesión, con el fin de hacer una comparativa de las pulsaciones que tenían en cada momento según el tipo de ejercicio que realizaran. Dispuesto esto, los alumnos tomaron sus pulsaciones en estado de reposo absoluto sin haber realizado ningún ejercicio y lo anotaron en una hoja.

A continuación, a modo de calentamiento, se realizó la actividad “La sombra”, en la que todos se desplazaban por parejas por el espacio, mixtas a ser posible. Uno de la pareja es el animal y el otro su sombra (se sitúa detrás), el animal representaba animales y la sombra imitaba lo que este hacía en todo momento desplazándose por el espacio. El maestro iba cogiendo cartas de su baraja de animales al azar, indicando a alumnos/as el animal que debían representar. Cuando el maestro decía “cambio” la sombra pasaba a ser el animal y el animal se convertía en sombra. Si el maestro decía “Arca de Noé” los alumnos cambiaban de parejas y se colocaban rápidamente los roles de animal y sombra. Todos estos cambios se debían de hacer rápidos y continuos para una mejor aceptación del alumnado.

Como parte principal de la sesión, se realizaron dos actividades: primero, “Director de orquesta “.En esta actividad, una persona del grupo era detective y salía fuera de la sala mientras que los demás hacían un círculo. El maestro indicaba quién era el director de orquesta y la “familia de representaciones” que tenía que hacer, por ejemplo: animales, deportes, instrumentos, profesiones, cualquier acción diaria que se le ocurriese, etc.; el director elegía y realizaba los movimientos que el resto del grupo debía imitar e iba cambiando de acción rápido, cuando quería y evitando de que el detective se diese cuenta que él era el director. Cuando ya se estaba realizando la acción el detective entraba y se situaba en el centro del círculo para adivinar quién era el director, si lo averiguaba, el director pasaba a ser detective. El maestro iba cambiando de familia en cualquier momento, además de estar pendiente de que el director cambiase constantemente de acción y siempre con música de fondo.

Como segunda actividad, “La gallinita ciega “, que consistía en delimitar una zona, según el número de alumnos. Un alumno hacía de gallinita ciega con los ojos tapados, teniendo que atrapar a algún compañero y a través del tacto averiguar quién es la

gallinita. Si lo averiguaba, le pasaba el rol de gallinita ciega a aquel que descubrió. Aquel que era gallinita dos veces era eliminado para evitar que los alumnos se dejaran pillar. Además, el maestro reducía o ampliaba el espacio según las dificultades que tenía el alumnado para pillar e incluso añadía más gallinitas para hacerlo más dinámico y divertido.

Al acabar estas actividades, los alumnos tomaron por segunda vez sus pulsaciones tras haber estado realizando un esfuerzo físico, pero esta vez a uno de sus compañeros en vez de ellos mismos y lo anotaban en su hoja.

Para acabar la sesión de forma más relajada y contribuir en el trabajo de las pulsaciones, se hizo un juego llamado “¿Quién pía?”, puesto que la organización de este juego es todos sentados en círculo con las piernas estiradas y uno en medio con los ojos tapados, produciendo una gran relajación y un nivel de actividad bajo o nulo. Este juego consistía en que el alumno/a que estaba en el medio con los ojos vendados, tenía que girar un poco sobre sí mismo y al parar, desplazarse recto hacia adelante hasta encontrarse con las piernas de un compañero, se retrepaba en ellas y sin poder tocar con las manos. Su compañero imitaba con sonidos el animal que el maestro sacaba al azar de su baraja, siempre que fueran animales fáciles de interpretar, y el ciego tenía que averiguar quién era su compañero. Si lo averiguaba, su compañero pasaba a ser el ciego y si no lo averiguaba volvía a hacer de ciego una vez más.

Finalmente, los alumnos/as tomaron sus propias pulsaciones tras hacer una actividad relajada, lo anotaron en su hoja y se interpretaron los resultados obtenidos en las distintas etapas de la clase en gran grupo.

Sesión 4: “Me conozco, me familiarizo con el ritmo”

En cuarto lugar, tras haber trabajado la Expresión Corporal y creando mayores vínculos de amistad y relaciones positivas entre los/as alumnos/as, se comienza a trabajar el ritmo individual y colectivo entre alumnos que será de vital importancia para la creación del producto final. Incluso la creación de ritmos propios que se puede generar utilizando todo nuestro cuerpo.

Durante esta sesión, los alumnos/as se conocieron mejor a sí mismos y tuvieron su primer contacto con el ritmo. Para ello, se comenzó realizando una actividad a ritmo de tambor o instrumento de percusión que se llamó “Sigue mi ritmo”, en la que los

alumnos se desplazaban por el espacio a ritmo de tambor u otro instrumento de percusión que el maestro iba tocando con golpes secos y rítmicos adecuados, dando un paso por cada golpe. Después, se fue introduciendo nuevas consignas como por ejemplo: con un pitido de silbato había que saltar, una voz había que girar..., introduciendo 3 o 4 elementos que al mezclarlos formaban un ritmo musical mientras que los alumnos realizaban una serie de movimientos rítmicos al mismo compas. La mezcla de estos sonidos debía ser adecuada y clara, para no marear demasiado a los alumnos/as, y seguir siempre una estructura ordenada de consecución, por ejemplo:

1º Tambor (varias veces)

2º Tambor- tambor

3º Tambor- tambor- voz

4º Tambor- tambor- voz- pitido

Una vez familiarizados con el ritmo, se realizó una dinámica que se llamó “Escucha y déjate llevar”, en la que iba poniendo tipos de música con diferentes ritmos, y los alumnos se desplazaban por el espacio al ritmo de estas para que apreciaran la diferencia entre seguir el ritmo con golpes y seguirlo con música, e imaginar esos golpes rítmicos en la música, siempre con la ayuda del profesor. Primero se realizó individualmente y después por parejas, ambos al mismo ritmo y con el mismo paso, igual por trio, en grupos de cuatro... según las indicaciones del maestro, hasta acabar en gran grupo. El maestro iba cambiando la música e iba ayudando al alumnado marcando en ocasiones el ritmo con el tambor.

Tras aprender a seguir el ritmo con y sin música, era el momento de crear nuestro propio ritmo con golpes corporales. Esta actividad fue titulada “Creadores del ritmo”. Primeramente enseñé a los alumnos algunas de las formas y partes del cuerpo con las que poder crear un ritmo, como son: palmas, zapatazos, chasquidos, ruidos con la boca, golpes con las manos en las piernas, etc. A continuación, fui creando algunos ritmos con mi propio cuerpo a modo de ejemplo y con un orden: 1º dos golpes diferentes, 2º tres golpes diferentes, 3º cuatro golpes, etc., y después dejé un tiempo para que los/as alumnos/as fueran practicando, descubriendo y creando formas diferentes de realizar ritmos corporales. Finalmente, el alumnado se organizó en pequeños grupos de 4 o 5

personas, y cada grupo creó un ritmo que después mostraron en conjunto al resto de la clase.

Para finalizar la sesión de forma más movida, se realizó el baile de la canción “Bomba” de King África, aunque con algunas alteraciones, ya que iba alterando el ritmo de la música con el programa “Virtual DJ”, dándole más y menos ritmo en distintas partes de la canción. De tal forma, el alumnado tenía que adaptarse a las distintas situaciones rítmicas de forma divertida y con movimientos corporales a golpe de cadera.

Añadir que decidí utilizar esta canción porque, en la fiesta de carnaval del colegio, esta provocó una situación graciosa entre el alumnado. Además, era una canción divertida para ellos/as, la cual les traía buenos recuerdos. Otro motivo, fue la falta de tiempo que tenía para la preparación y desarrollo de las sesiones. Si tengo la posibilidad de volver a desarrollar este proyecto en un futuro, tendré que buscar una canción con más calidad que se ajuste a los objetivos y necesidades de mis alumnos/as.

Sesión 5: “Sigue mi ritmo, ¡Así nos movemos!”

En quinto lugar, como el alumno ya tiene las bases para seguir el ritmo, se explicó aquellos conceptos propios de los pasos de baile: frase musical, partes, el pulso, etc. El maestro es un ejemplo a seguir para el alumnado (otro de los principales problemas del docente). Siguiendo las aportaciones de Archilla y Brunicardi (2012), el profesor debe de expresarse con naturalidad como espera que actúe su alumnado, transmitiendo confianza, seguridad y comodidad en todas sus acciones. Me quedo con una pregunta para la reflexión que aportan estos dos autores: “¿Por qué puedo jugar al baloncesto con mi alumnado, puedo mostrar mi cuerpo moviéndose en una acrobacia pero me siento «diferente» si tengo que mostrarme en las actividades de EC?” (Archilla y Brunicardi, 2012, pág. 3).

Además, se comenzó a realizar pasos de baile que quedarán memorizados, quedando como posibles aportaciones a la coreografía final o como bases para la creación de nuevos pasos por el alumnado.

Dicho esto, tras familiarizarse con el ritmo, en esta sesión tocaba comenzar a conocer como realizar pasos de baile adecuadamente. Por lo tanto, el maestro comenzó la clase explicando en la pizarra el significado de una frase musical y las partes de las que consta, indicando que esta tiene 8 partes o pulsos, y que el pulso 1 y 5 tienen una mayor

acentuación. De este modo, el alumnado iba estando más cerca de su propia creación de pasos de baile.

Una vez dada la explicación teórica, pasamos a la práctica realizando una dinámica que decidí llamar “No te pierdas, pásalo”, para aprender a controlar el pulso de una frase musical. Para ello, todos caminaban individualmente por el espacio y iban marcando el paso y contando en voz alta: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2,..., además, se partió el título de esta actividad en 4 pulsos tonificando más el primer pulso, siendo este: NO – te pierdas – pasa – lo, NO – te pierdas – pasa – lo; de tal forma que solo uno iba diciendo el título y al llegar al pulso 4 “lo”, debía tocar a alguien para que él continuase con el título, así consecutivamente.

Cuando asimilaron el ritmo, se utilizó sonidos para cada pulso, siendo estos: 1 sería una palmada, el 5 un zapatazo y el resto silbidos o chasquidos de dedos. Estos sonidos se fueron introduciendo uno a uno, cuando ya habían asimilado bien el anterior.

¡Dado por hecho la asimilación de los pulsos de una frase musical, comenzamos a realizar pasos de baile marcados haciendo un juego llamado “Dime un paso de baile”. El alumnado se organizaba en filas, a lo ancho, dejando bastante espacio entre compañeros para no molestarse y mirando al maestro que estaba frente a ellos pegado a la pared. El maestro contando los 8 pulsos de una frase musical, fue enseñando distintos pasos de baile de 8 pulsos cada uno sin música y los/as alumnos/as lo imitaban, con la intención de enriquecer al alumnado de pasos de baile y de mostrar la gran variedad de pasos y posibilidades de acción y movimiento que podemos hacer con nuestro cuerpo desarrollando la imaginación y dejando de lado la vergüenza y cohibición.

Puestos en el aprendizaje y la práctica de pasos de baile decidí recurrir a las figuras de Acrosport. Estas son figuras que se realizan en posición estática, organizada y superpuesta de un grupo de personas. Para esto, confeccioné con antelación figuras simples de Acrosport, que enseñé a los alumnos en un cuadrado grande que hicimos con colchonetas, con los alumnos situados alrededor. Fui sacando voluntarios para realizar algunas figuras, dándoles consejos en la realización de posiciones y advirtiéndoles de los peligros si se realizan mal. A continuación, todos los/as alumnos/as fueron saliendo de forma organizada para realizar en las colchonetas algunas figuras simples bajo mi supervisión en todo momento, mientras los demás observaban alrededor atentos para detectar errores y posibles aportaciones para mejorar las figuras.

Para finalizar y poner en práctica lo aprendido en esta sesión, en gran grupo, se realizó el baile de la canción “La Macarena”. A pesar de la poca calidad de esta canción, la elegí porque cumplía con mi propósito de que marcara muy bien los 8 pulsos en sus estribillos. Durante el resto de la canción los alumnos/as podían ir realizando pasos de baile que vimos anteriormente marcando el pulso a ritmo de la canción. Además, al igual que con la canción “Bomba”, si tengo la posibilidad de volver a desarrollar este proyecto en un futuro, tendré que buscar una canción con más calidad que se ajuste a los objetivos y necesidades de mis alumnos/as, y sobre todo que marque perfectamente los 8 pulsos del paso de baile.

Sesión 6: “Ya tengo mis propios pasos de baile”

En sexto lugar, después de conocer bastantes pasos de baile y saber unirlos, era el momento de que los/as alumnos/as trabajasen y desarrollasen la memoria y creatividad, así como su imaginación y su capacidad de expresión. En este momento el/la alumno/a adquiere el papel de protagonista y crea sus propios pasos de baile. Además, deben de comenzar a trabajar en equipo y respetar las opiniones y aportaciones de los demás, para la creación de sus mini-coreografías.

La clase comenzó calentando el cuerpo con el juego “El baile de la escoba”. Este juego consistía en que los alumnos/as bailaban libremente por el espacio al son de la música. Un/a alumno/a llevaba en sus manos una escoba, y se la iban pasando entre todos sin poder negarse a cogerla cuando se la ofrecían, tampoco podían dejarla caer al suelo. Cuando la música paraba, aquel que tenía la escoba debía de bailar durante 10 o 15 segundos solo utilizando la escoba. Además, para complicarlo un poco, introduje otra escoba más y puse como norma “aquel que fuese a pasar la escoba debía de dar antes una vuelta alrededor con movimientos de cadera bien marcados y expresivos”.

Con la misma la organización del juego “Dime un paso de baile” de la sesión anterior, realizamos uno parecido llamado “Bailo con la música”. En este, el alumnado se organizó igualmente en filas, a lo ancho, dejando bastante espacio entre compañeros para no molestarse y mirando al maestro que estaba frente a ellos pegado a la pared. Realicé unos cuantos pasos de baile al ritmo de la música y contando los 8 pulsos de la frase musical a modo de ejemplo. Después, por orden de lista, los/as alumnos/as fueron saliendo delante del grupo uno a uno por orden y realizaron un paso de baile con 8 pulsos, siempre contando estos pulsos en voz alta, mientras sus compañeros lo imitaban.

Cuando todos habían hecho su pase, se realizó la misma dinámica pero esta vez solo con la música contando los pulsos cada uno en silencio, interiormente.

Por último, creé un concurso de mini-coreografías llamado “Creadores de baile”, en la que los/as alumnos/as eran los concursantes. Para ello, formé grupos compensados de 4 o 5 personas. Estos grupos tenían que crear una pequeña coreografía en la que cada miembro del grupo dijese un paso de baile de 8 pulsos, los unieron y crearon su propia mini-coreografía que tenían que representar en la próxima clase delante de sus compañeros. Además podían utilizar alguna figura de Acrosport e introducirla al principio, durante o después de la coreografía. La música estuvo sonando en todo momento para ayudar a los alumnos a crear pasos y guiarse con la música. Además, yo estaba en todo momento ayudando a los distintos grupos, e incluso solicitó ayuda a un maestro que tenía hora libre para ayudarlo en el trabajo de guía. No obstante, los alumnos quedaron fuera de horario escolar para repasar y perfeccionar su mini-coreografía.

El ganador del concurso, tendría un futuro premio especial.

Sesión 7:”Hagamos nuestra propia coreografía”

En séptimo lugar, el alumnado trabajó de forma colectiva para hacer una gran representación, así como dar la enhorabuena en todo momento del trabajo, sea mejor o peor, realizado por cada uno. Habiendo sido capaces de coordinarse en pequeño grupo, se pasó a trabajar en gran grupo de clase para la creación de la coreografía final con la aportación de todos y cada uno de los/as presentes. Siguiendo las aportaciones de García, Pérez, Calvo (2011), para la creación de danzas y bailes se debe organizar la clase en grupos de menor a mayor integrantes. De este modo, se comienza individualmente, pasan a parejas y tríos, para continuar en pequeños grupos, y aprender a trabajar y a tomar decisiones de forma conjunta, todo antes de realizar el gran grupo donde se exige una mayor capacidad de entendimiento, organización y puesta en común para la resolución de problemas. Todo bajo la supervisión continua del profesor.

Al final de la sesión 6 se creó un concurso de coreografías grupales, y como comienzo de esta sesión 7, se realizó una actividad vinculada con la sesión 6, llamada “Muestra tus talentos”, la cual consistía en que cada grupo tenía de representar la coreografía delante del resto de la clase, y elegir al grupo ganador. La elección del ganador se

realizó por parte del resto de grupos, de tal forma que los integrantes de cada grupo se pondrían de acuerdo para poner una nota al grupo que actuaba, y así sumar puntos y obtener un ganador. Así pues, con la música sonando, los grupos tuvieron unos minutos para ensayar sus mini-coreografías. A continuación, estos representaron sus respectivas coreografías delante de sus compañeros/as, terminando cada actuación con un súper aplauso del público, en este caso el resto de la clase. Al final se realizó un recuento de puntos y se proclamó el grupo ganador. El premio fue un secreto del maestro hasta que llegase el momento preciso.

La parte principal de la sesión consistió en un juego llamado “Atención a la serie”. Para este, realicé un gran cuadro en la pizarra dividido en 9 partes enumeradas. En cada parte se tenía que colocar un paso de baile excepto en el centro que quedaba como zona neutral. En primer lugar, el alumnado se repartió por la clase dejando espacio entre ellos para no molestarse.

Paso 1	Paso 2	Paso 3
Paso 4	Centro Neutral	Paso 5
Paso 6	Paso 7	Paso 8

Tabla 4. Cuadro de la pizarra para los pasos de baile.

En segundo lugar, se realizó una lluvia de ideas de pasos de baile por parte del alumnado, y en cada casilla se fue poniendo pasos de 8 pulsos de duración cada uno hasta completar el cuadro. En tercer lugar, el maestro y el alumnado fueron ensayando todos los pasos cada uno en su sitio.

Finalmente, cuando los pasos estaban asimilados, el maestro iba diciendo un número al azar y todos, tomando su sitio como su centro neutral, tenían que desplazarse a ese número, realizar el paso de baile de 8 tiempos y volver a su casilla de centro neutral. De tal forma que yo iba diciendo números y los/as alumnos/as se desplazaban desde su sitio hacia la casilla correspondiente, realizaban el paso de baile y volvían a su casilla central.

Durante todo el ensayo, al ejecutarse los pasos se iban contando en voz alta los 8 pulsos. Primero se realizó unas cuantas veces sin música y después se pasó a su realización con música para acoplar el movimiento a ella, siempre con el maestro como guía.

Debido a que había sido una clase muy movida, propuse un juego de vuelta a la calma que titulé “Sopla para ganar”. Para este juego, se crearon pequeños grupos de 4. Estos se tenían que tumbar en el suelo boca abajo, agarrados de las manos formando un cuadrado grande en el centro. Una vez organizados, con una pelota de pin pon en el centro de cada grupo, y soplando fuerte, los/as alumnos/as tenían que meter gol a los otros 3 compañeros y evitar que le metiesen gol a él/ella. Era considerado gol cuando la pelota pasaba la barbilla del alumno/a hacia su cuerpo.

Sesión 8: “¡Somos un gran grupo de baile!”

En octavo y último lugar, después de haber conseguido los objetivos propuestos en las sesiones anteriores, se pudo crear confortablemente el producto final. Además, esta sesión fue despedida con un clima perfecto lleno de alegrías, emociones y sentimientos gratificantes realizando dos bailes movidos, alegres y divertidos para todos nosotros.

La clase se organizó para recordar y ensayar los pasos de la pizarra de la sesión anterior, y se realizaron un par de veces en plan recordatorio, con la misma dinámica que en la sesión anterior, y con la pizarra delante en todo momento.

A continuación el maestro presentó a los/as alumnos/as el título de lo que iba a ser la última actividad del proyecto, “Te presento nuestra gran coreografía musical”. De este modo, decidí eliminar la casilla de Centro Neutral y poner mi propio paso de baile. De tal forma que quedaron 9 pasos de baile, y quité la norma en la que “había que desplazarse hacia las casilla y volver”, puesto que la casilla central ya no existía. Además, todos los pasos de baile se tenían que realizar cada uno en su sitio sin desplazamientos añadidos, pero si se realizaban los desplazamientos que estaban dentro de alguno de los pasos. Además, concedí el premio a los integrantes del grupo ganador del concurso de mini-coreografías, el cual consistía en que ese grupo realizaría su mini-coreografía al final de la coreografía grupal, mientras que sus compañeros estaban repartidos a su alrededor sentados en el suelo realizando movimientos corporales, imitando el fuerte viento que mueve con fuerza las ramas de los árboles, dando protagonismo al grupo ganador que era el representante de toda la clase. De tal forma que la tabla de pasos de la pizarra fue modificada quedando de esta forma:

Paso 1	Paso 2	Paso 3
Paso 4	Paso 5	Paso 6

Paso 7	Paso 8	Paso 9
Paso 10 “Coreografía premio”		

Tabla 5. Cuadro de la pizarra (modificación final) para los pasos de baile.

Con todo organizado, tanto todos juntos ensayamos varias veces sin música todos los pasos seguidos, y contando los 8 pulsos de cada uno de los pasos en voz alta. Después elegimos una canción con la que representar el baile, y acoplamos toda la coreografía a la canción. Finalmente, representamos la coreografía final contando los pasos cada uno mentalmente con su respectiva canción.

Para despedir este proyecto, todos juntos bailamos las canciones “Bugui Bugui” y “Soy una taza” de Cuenta Cuentos, tomando al maestro como guía y ejemplo en todo momento para la realización de los pasos. Además, el maestro daba consignas de imitación de diferentes tipos de baile en las partes de las canciones en las que no tenían pasos de baile. Estas canciones se repitieron dos veces cada una: 1º para conocer los pasos y disfrutar, y 2º para disfrutar al completo del baile como forma de ocio y modalidad para realizar actividad física junto a todos sus compañeros y como finalización de este bloque de Educación Física.

3.9. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación que se tendrán en cuenta a la hora de evaluar el grado de adquisición de habilidades y destrezas, además de la consecución de los objetivos planteados para este proyecto, estarán organizados en conceptuales, procedimentales y actitudinales, siendo estos:

Criterios de evaluación	
Conceptuales	Conoce el significado de los conceptos relacionados con la Expresión Corporal.
	Sabe y valora los beneficios que aporta la práctica de este tipo de actividad física.

	Conoce el significado de distintos conceptos musicales (pulso, frases musicales, tempo acentuación, etc.)
Procedimentales	Domina las habilidades de expresión corporal para comunicar y expresar, y las interpreta adecuadamente.
	Expresa gran cantidad de emociones y sentimientos que el ser humano es capaz de transmitir a través de movimientos con el cuerpo.
	Sabe tomar las pulsaciones propias y la de los demás.
	Conoce y ejecuta adecuadamente una gran cantidad de movimientos o pasos de baile, además de coordinarlos con la música y el ritmo.
	Sabe mantener el ritmo de la música y de los compañeros.
	Trabaja en equipo y respeta las opiniones de los demás.
Actitudinales	Respeto las relaciones entre los compañeros, los equipos y eliminar conductas agresivas y sexistas.
	Tiene una actitud activa ante la práctica de la expresión corporal.
	Valora esta disciplina físico-artístico-expresiva positivamente.
	Respeto el baile como tipo de actividad física, así como con los diferentes estilos musicales.
	Respeto a los compañeros, así como a cualquier tipo de expresión o tipos de música.
	Tiene iniciativa y aporta nuevas ideas e innovaciones de acción.

Tabla 6. Criterios de evaluación utilizados en proyecto.

Técnicas e instrumentos de evaluación

La evaluación será continua durante todo el proyecto utilizando la observación directa como procedimiento de evaluación por parte del maestro/a. Esta evaluación se llevará a cabo a través de unas rúbricas, elaboradas y desarrolladas por el maestro/a, en las que se mostrarán el grado de adquisición de los criterios de evaluación por parte del alumnado, evaluados de menor a mayor nivel de adquisición, de tal forma que:

- Necesita mejorar (NM): No ha llegado a adquirir el objetivo propuesto.
- Normal (N): Ha adquirido el objetivo propuesto, pero presenta algunas deficiencias o dificultades.
- Progresa adecuadamente (PA): Ha adquirido completamente el objetivo propuesto, sin ningún tipo de deficiencia.

Esta sería la rúbrica a utilizar por parte del maestro/a:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		NIVEL DE ADQUISICIÓN		
		NM	N	PA
CONCEPTUALES	Conoce el significado de los conceptos relacionados con la Expresión Corporal.			
	Sabe y valora los beneficios que aporta la práctica de este tipo de actividad física.			
	Conoce el significado de distintos conceptos musicales (pulso, frases musicales, tempo acentuación, etc.)			
PROCEDIMENTALES	Domina las habilidades de expresión corporal para comunicar y expresar, y las interpreta adecuadamente.			
	Expresa gran cantidad de emociones y sentimientos que el ser humano es capaz de transmitir a través de movimientos con el cuerpo.			
	Sabe tomar las pulsaciones propias y la de los demás.			
	Conoce y ejecuta adecuadamente una gran cantidad de movimientos o pasos de baile, además de coordinarlos con la música y el ritmo.			

	Sabe mantener el ritmo de la música y de los compañeros.			
	Trabaja en equipo y respeta las opiniones de los demás.			
ACTITUDINALES	Respeto las relaciones entre los compañeros, los equipos y eliminar conductas agresivas y sexistas.			
	Tiene una actitud activa ante la práctica de la expresión corporal.			
	Valora esta disciplina físico-artístico-expresiva positivamente.			
	Respeto el baile como tipo de actividad física, así como con los diferentes estilos musicales.			
	Respeto a los compañeros, así como a cualquier tipo de expresión o tipos de música.			
	Tiene iniciativa y aporta nuevas ideas e innovaciones de acción.			

Tabla 7. Rúbrica del maestro para evaluar el nivel de adquisición de los objetivos planteados por el alumnado en el proyecto.

4. CONCLUSIÓN

Una vez llevado a cabo este proyecto en clase, puedo afirmar que son muchos los problemas con los que el docente se encuentre al llevar a cabo este apartado de la asignatura de Educación Física en clase. Como hemos podido comprobar durante este trabajo, la experiencia y vivencias del docente, a la hora de trabajar la Expresión Corporal en sus clases, juegan un papel importante; ya que son la base, fundamental, sobre la que construir esos objetivos, contenidos y metodologías a utilizar. Por ello, podríamos catalogar este problema como el más frecuente, debido a que la Expresión Corporal lleva pocos años formando parte del currículo.

Durante estos años, existe una gran minoría de docentes que han trabajado este bloque en sus clases, año tras año por diversos motivos. Son varias las causas que condicionan al docente, pero hay dos que justifican con creces la falta de experiencia el/la maestro/a actual, como son: la discriminación entre sexos (en lo referente a la realización de cualquier actividad artístico-expresiva) y la metodología tradicional; ambas han estado presentes siempre en la sociedad hasta hace poco tiempo. Por un lado, en la sociedad nunca ha estado bien visto que el hombre realice este tipo de actividades artístico-expresivas, ya que siempre han sido consideradas propias de las mujeres, mientras que en resto de actividades son las mujeres las que están discriminadas, quedando muy limitado el campo de actuación de estas. Como se vio anteriormente, las actividades artístico-expresivas pertenecían a las mujeres, mientras que los hombres realizaban actividades que requerían mayor ejercicio físico. Siguiendo esto, los docentes (en su mayoría hombres) hasta ahora no han querido desarrollar la Expresión Corporal en sus clases, y los que las han llevado a cabo sientan ciertos problemas de actitud y personalidad al enfrentarse a este tipo de contenidos. Por otro lado, la enseñanza tradicional imperante en la sociedad desde hace décadas, la cual actualmente está siendo reemplazada por una enseñanza más moderna, estaba basada en un protagonismo absoluto del docente, dejando en un segundo plano al alumnado. El docente era el que tenía derecho a toda palabra y acción durante las clases, mientras que el alumnado permanecía pasivo obedeciendo y asimilando todo aquello escuchaba. En este proceso de enseñanza-aprendizaje no existía correlación entre docente y discente. Sin embargo, el trabajo y desarrollo de la Expresión Corporal en las clases, requiere una ruptura total con este tipo de enseñanza. En estas clases, el alumno/a es el principal protagonista en su proceso de enseñanza-aprendizaje y adquiere un papel totalmente activo, además de la continua comunicación y correlación que se produce entre docente y discente.

A la hora de desarrollar este apartado en mis clases, pude comprobar también la importancia que tiene la personalidad y actitud del docente para enfrentarse a estos contenidos. La Expresión Corporal requiere una máxima implicación por parte del docente durante todo el proceso. El maestro/a debe actuar acorde a los resultados que espera obtener en sus alumnos/as. Este/a debe actuar con total naturalidad y espontaneidad en todo momento y en cualquier actividad, ya que es un ejemplo a seguir por el alumnado. Debido a la cohibición de algunos docentes y la gran implicación personal que se requiere, algunos docentes deciden dejar de lado esta parte de la

Educación Física sin tener en cuenta la gran cantidad de valores que aporta y los beneficios que se obtienen a corto y largo plazo con el desarrollo de esta.

La Expresión Corporal es un apartado muy amplio y complejo, por lo que el planteamiento y desarrollo de los objetivos y contenidos supone otro problema para el docente, ya que no sabes exactamente qué trabajar y cómo enfocar este bloque. Es importante desde mi punto de vista y el de algunos autores, crear primeramente un objetivo final o producto final sobre el que se desglose todo el proyecto. De este modo, todo se irá encauzando poco a poco, incluso la elección de las actividades con las que queremos conseguir esos objetivos.

Uno de los mayores problemas que he encontrado en el desarrollo de este proyecto y que hoy día me resulta muy difícil, es la elección de la música. La música debe ser sobre todo, desde mi punto de vista, significativa para el alumnado, así como alegre, divertida y movida para ellos/as. Además, la música debe tener una cierta calidad. Es cierto que en alguna ocasión a lo largo de mi proyecto esta calidad no se vio reflejada, debido a la falta de tiempo para elegir entre la amplia gama que hoy día hay disponible, pero también es cierto que estas canciones cumplían los requisitos para cumplir los objetivos de la actividad y por eso decidí introducir estas canciones para el desarrollo de algunas de las actividades.

Por último, quiero dar especial relevancia a la satisfacción personal que sentí cuando conseguí desarrollar este bloque y vi los grandes resultados obtenidos en mis alumnos, sobre todo en los más tímidos y retraídos, teniendo bastante implicación y con mucho esfuerzo y dedicación.

5. BIBLIOGRAFÍA

Archilla Prat, M. T. y 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, 176-190.

Archilla Prat, M.T. y Pérez Brunicardi, D. (2013). Emo-indicadores: hacia lo más íntimo del profesor de educación física ante la expresión corporal. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 135-140.

Blanco Vega, M. J. (2009). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. *Horizontes Pedagógicos*, 11(1), 15-28.

Cuéllar, M^a. J. (2004). Bases teóricas y didácticas de la educación física. *Tenerife: ARTE*.

García Sánchez, I., Pérez Ordás, R. y Calvo Lluch, A. (2011). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual. Aspectos metodológicos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 20, 33-36.

Montávez Martín, M. (2012). LOE. La consolidación de la expresión corporal. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 14, 60-80.

Pérez-Castro, J. y Urdampilleta, A. (2012). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 167, 1-13.

Ramos Fernández, J., Cuéllar Moreno, M. J. y Jiménez Jiménez, F. (2012). Nuevos retos en el desarrollo curricular de la expresión corporal. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 14, 1-8.

REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Rodríguez Blanco, A. y Buades Jiménez, M. (2005). Música y salud: la danza calidad de vida. En J. Giró Miranda (Coord.), *Envejecimiento, salud y dependencia* (pp. 81-98). Logroño: Universidad de La Rioja.

Rueda Villén, B. y López Aragón, C. E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 141-148.

Venner, A. M. (2003). 40 juegos para la expresión corporal de 3 a 10 años. Barcelona: Octaedro.