



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA

Revista

WANCEULEN E.F. DIGITAL

Número 5 – Abril 2009

**EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN
CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Estefanía Castillo Viera y José Antonio Rebollo González

Universidad de Huelva

RESUMEN: La expresión corporal supone un contenido importante para el área de educación física en primaria. Se trata de un contenido de origen multidisciplinar, por lo que debemos definir cuál es el concepto del que partimos, así como las corrientes o pilares que sustentan nuestro trabajo en el ámbito educativo. También vamos a definir las finalidades u objetivos que pretendemos alcanzar a través de las capacidades expresivas, secuenciando éstas y mostrando algunas nociones didácticas para su desarrollo. También destacamos la idoneidad de este contenido para la transmisión de valores, y por último, presentamos una sesión práctica a modo de ejemplo.

PALABRAS CLAVE: Expresión corporal, educación física, didáctica.

1.- INTRODUCCIÓN

Presentamos nuestra idea de trabajo sobre expresión corporal en educación física desde un punto de vista educativo. Desde la Facultad de Ciencias de la Educación planteamos este contenido enfocado a la etapa de Educación Primaria, correspondiente al periodo de seis a doce años, por lo que pensamos en este contenido como un medio o una herramienta educativa de gran interés en la educación integral del alumnado.

Queremos animar a desarrollar actividades de expresión corporal, ya que se trata de un contenido más de la educación física y por sus características aporta unos valores especiales. Como maestros debemos formarnos de manera permanente y tener conocimientos básicos para llevar a cabo este tema, no es necesario ser un técnico especialista en esta disciplina, ya que no podemos serlo de cada uno de los contenidos que trabajamos en Primaria. Pero si podemos y debemos tener una formación amplia y polivalente que permita incluir en nuestra programación este contenido tan atractivo y divertido.

A través de la expresión corporal podemos desarrollar aspectos que desde otros contenidos no es tan sencillo, como puede ser el conocimiento de propio cuerpo, conocimiento del grupo de compañeros, aceptación de uno mismo y de los demás, desinhibición, comunicación, etc.

Utilizamos el juego como medio educativo, por lo que todas las propuestas son lúdicas. Pretenden desarrollar la creatividad, la socialización y tienen un carácter afectivo.

Vamos a estructurar la expresión corporal en torno a la educación en valores, ya que éstos se deben desarrollar desde todas las áreas, en línea con las propuestas de Montávez (2004). Además dedicamos un apartado a aspectos didácticos de la expresión corporal, ya que los talleres prácticos que vamos a desarrollar giran en torno a esta temática.

2.- CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

En este apartado vamos a describir brevemente el concepto de expresión corporal, las corrientes de las que se basa, los pilares y elementos básicos y su relación con la comunicación.

2.1.- Definición de la expresión corporal

El concepto de expresión corporal se ha analizado desde diferentes vertientes o ámbitos, como afirma Ortiz (2002), aunque este término es ambiguo y polivalente, nosotros lo abordamos desde el ámbito pedagógico, como un instrumento educativo más.

Ortiz (2002:25) realiza una aproximación al concepto de expresión corporal a partir de numerosas aportaciones de diversos autores. A partir de estas afirma que en el ámbito de la educación física la expresión corporal debe contribuir al desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal a través de diferentes técnicas que favorezcan: “revelar o exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo y el movimiento, es decir, expresar”, “reforzar la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de comunicación, es decir, comunicar” y “analizar el valor estético y artístico del cuerpo”.

Arteaga (2003:25), también aporta su propia definición de expresión y comunicación corporal como: “lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo (comunicación introproyectiva), a través de gestos, posturas y movimientos expresivos”.

Rueda (2004:12), también plantea una definición desde un punto de vista educativo: “Es el ámbito de conocimiento, como contenido de educación física que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes, y cuyo fin último es crear y comunicar a través del movimiento. El cuerpo como eje globalizador e integrador es el nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística. Su fin está en el propio proceso expresivo”.

De las diversas definiciones que se encuentran de expresión corporal podemos apreciar

Autor	Objetivo	Medio
Ortiz (2002)	Desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal	Diferentes técnicas que favorezcan: Expresar: exteriorizar lo más interno de cada individuo. Comunicar: utilizar cuerpo y movimiento como medio Analizar el valor estético y artístico del cuerpo.

Autor	Objetivo	Medio
Arteaga (2003)	Desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano	Conocimiento personal, comunicación interpersonal, exteriorización de sentimientos internos del individuo (gestos, posturas, movimientos expresivos)
Rueda (2004)	Crear y comunicar a través del movimiento	Experimentar con las posibilidades corporales y la inteligencia emocional. Transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes. Cuerpo como nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística

Cuadro nº 1.- Definiciones de expresión corporal.

En el ámbito educativo la expresión corporal tendrá gran importancia tanto para el desarrollo del potencial expresivo del alumnado como para la mejora de la comunicación interpersonal entre los alumnos y entre estos y el profesor.

La expresión corporal se alimenta de diferentes ámbitos, a continuación vemos algunas aportaciones de estas corrientes según diversos autores.

2.2.- Corrientes de la expresión corporal

Mateau (1993), citada por Arteaga (2003:31) establece cuatro ámbitos en los que se desarrolla la expresión corporal:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1.- Social 2.- Psicológico 3.- Artístico 4.- Pedagógico |
|--|

Cuadro nº 2.- Corrientes de la EC.

Contreras (1998), citado por Arteaga (2003) considera que son tres las corrientes de la expresión corporal: terapéutica, escénica y pedagógica.

Motos (1983:41) ya planteaba que las corrientes de la expresión corporal eran la psicológica o terapéutica, la escénica, la orientada hacia la danza y la escolar. En nuestro caso, nos basamos en la corriente pedagógica, ya que nos interesa la expresión corporal como medio educativo y la aplicamos en el ámbito escolar.

Desde este ámbito educativo, Rueda (2004:13) destaca el carácter globalizador e integrador de la expresión corporal. Desde este punto de vista, "la educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivo motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo".

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad física o energética - Capacidad cognitiva - Capacidad motriz - Capacidad emocional - Capacidad expresiva |
|--|

Cuadro nº 3.- Capacidades que se desarrollan.

Según el planteamiento de esta autora, entendemos que la expresión corporal no se puede desarrollar de manera aislada del resto de capacidades, sino que implica una relación afectiva y habilidades sociales y de comunicación, un desarrollo de habilidades motrices, un procesamiento de la información para la adecuada toma de decisiones, y desarrollo de cualidades físicas. Para alcanzar los objetivos de la educación física en Primaria a través de la expresión corporal, no podemos olvidar ninguna de estas capacidades, ya que estaríamos empobreciendo este contenido.

Dentro de la capacidad expresiva, Arteaga y cols. (1997:37) establece que las categorías que se incluyen dentro de esta capacidad son:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1.- Conocimiento personal: <ul style="list-style-type: none"> - Desinhibición - Conocimiento personal expresivo-segmentario - Conocimiento y adaptación personal al contexto y situación 2.- Comunicación interpersonal: <ul style="list-style-type: none"> 2.1.- Verbal 2.2.- No verbal <ul style="list-style-type: none"> - Comportamiento cinético - Características físicas - Conducta táctil - Paralenguaje - proxemia - Artefactos - Factores del entorno 3.- Comunicación Introyectiva: <ul style="list-style-type: none"> - Mundo interno propio - Mundo interno del personaje al que caracterizo |
|---|

Cuadro nº 4.- Categorías de la capacidad expresiva.

Estos componentes debemos desarrollarlos a través de las actividades de expresión corporal, y como maestros debemos cuidar la comunicación con los alumnos, más adelante nos ocupamos de la comunicación no verbal y el papel del profesor.

2.3.- Pilares básicos de la expresión corporal

Para Motos (1983:53) la expresión corporal se sustenta en dos pilares básicos: la técnica y la espontaneidad. Debemos buscar el equilibrio entre ambos para el correcto desarrollo de la misma.

Ortiz (2002:31) también se basa en este autor y afirma que si el objeto de estudio de la expresión corporal es el lenguaje corporal y el cuerpo el instrumento del que se vale, el conocimiento y toma de conciencia del cuerpo y sus posibilidades nos facilitará el desarrollo del mismo, por lo que la técnica será necesaria. Pero para permitir que ese lenguaje sea propio y original debemos eliminar reglas y estereotipos y debemos procurar que las respuestas sean creativas.

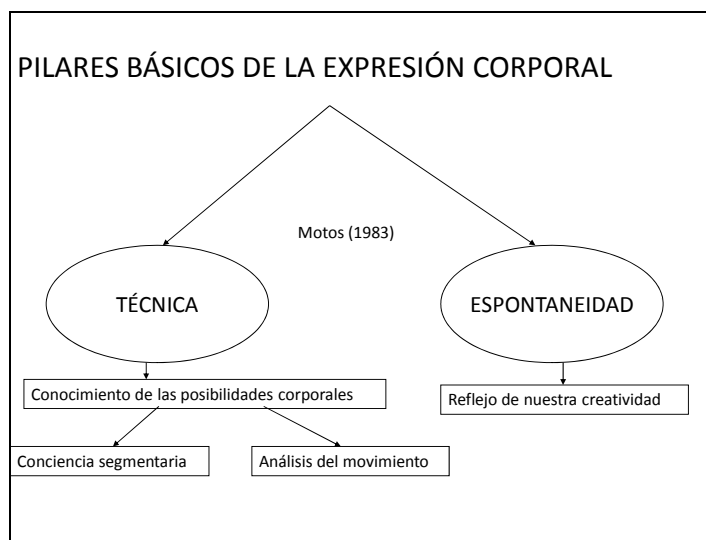


Gráfico nº 1.- Pilares básicos de la expresión corporal.

Si en nuestra clase de educación física no equilibráramos estos dos pilares no tendríamos un correcto desarrollo de la expresión corporal. Si abusáramos de la técnica tendríamos una clase estereotipada, con alumnos que no toman decisiones ni desarrollan la creatividad ni el carácter socioafectivo ni habilidades sociales a las que antes hacíamos alusión. Por el contrario, si abusamos de una clase sin técnica y sólo basada en la espontaneidad los alumnos se divertirían en un primer momento pero pasado un periodo de tiempo se quedarían estancados y no progresarían en su aprendizaje.

2.4.- Elementos básicos de la expresión corporal

Para Motos (1983:55) una de las definiciones de expresión corporal es la del “arte del movimiento”, por lo que define el movimiento y describe el valor expresivo de las partes en las que se divide este: cuerpo espacio, tiempo y energía. Al igual que Rueda (2004:15), los ejes referenciales de la expresión corporal responden a cuatro interrogantes básicos ¿qué ¿dónde? ¿cómo? ¿cuándo? que se desarrollan de manera global. Cuerpo, espacio, tiempo y energía. El conocimiento de cada uno de estos aspectos sería la base del desarrollo de la expresión corporal, aunque interrelacionados entre sí. Siguiendo a esta autora, vamos a resumir los rasgos de cada uno de estos elementos.

2.4.1.- Exploración del cuerpo

Se trata de conocer el propio cuerpo y su relación con el entorno. Tendríamos el cuerpo expresivo, que parte de la propiocepción de reconocimiento del propio

cuerpo, hasta el cuerpo adjetivado, reconocido por los demás, pasando por el cuerpo prolongado que nos proporciona la percepción de los objetos y material inanimado.

Dentro de este eje incluiríamos las conductas cinéticas (Rueda, 2004:17):

- Educación postural
- El gesto
- La voz
- La mímica facial y la mirada
- Respiración
- Relajación

Con nuestros alumnos y alumnas debemos procurar superar inhibiciones, que conozcan su cuerpo y a sus compañeros, con los que trabajan en grupo.

2.4.2.- Exploración del espacio

Como afirma Rueda (2004) el movimiento corporal no puede entenderse sin comprender la dimensión espacial. Esta exploración del espacio establece tres fases:

- Orientación espacial como pilares básicos de la percepción del espacio.
- Estructuración del espacio, en relación con los demás y con los objetos.
- Organización del espacio en cuanto a la creación de relaciones espaciales de mayor complejidad.
- Interpretación del espacio, donde se puede dividir entre componente vertical y componente horizontal del espacio. El componente vertical se refiere a la cantidad de articulaciones que intervienen y a la calidad de los apoyos. El componente horizontal se refiere al recorrido que se establece (adelante, diagonal, etc.). Combinando los dos se puede explorar el espacio mediante las habilidades motoras en función de las figuras (abiertas, cerradas, circulares, etc.) y los diseños espaciales.

El espacio como parámetro comunicativo se estudia a través de la proxémica.

- Análisis de las condiciones espaciales del entorno.
- Disposición de los objetos y materiales móviles en el mismo.
- Distancia interpersonal.

Nuestros objetivos en Primaria deben ser conocer el espacio de trabajo y el espacio afectivo en el que nos movemos, además de desinhibir para favorecer la comunicación teniendo en cuenta los elementos que se estudian desde la proxémica.

2.4.3.- Exploración del tiempo

Rueda (2004:18) basándose en Fraisse (1967), plantea la división:

- Orientación temporal
- Estructuración temporal
- Ritmo

Con los niños y niñas vamos a trabajar parámetros cualitativos y cuantitativos del tiempo, mediante el juego y relacionado con el espacio y el cuerpo.

2.4.4.- Exploración de la energía

La energía o intensidad hace referencia a la tonicidad y control del tono postural en el lenguaje expresivo. Es un eje referencial que supone la puesta en práctica de elementos como la fluidez del movimiento y amplitud, elementos contrastados desde la tensión y relajación, recorrer trayectorias espaciales con diferentes dinámicas (Rueda, 2004).

Vamos a experimentar las distintas posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo, dentro de un espacio determinado y con diferentes intensidades.

Estos cuatro elementos, cuerpo, espacio, tiempo y energía suponen la base de la expresión corporal. Los alumnos deben experimentar y desarrollar las posibilidades de esos aspectos interrelacionados entre sí, dando lugar a las calidades de movimiento.

2.5.- Expresión y comunicación corporal

Ortiz (2002:26) plantea una reflexión sobre la denominación de expresión o comunicación corporal. Afirma que el término más extendido es el de “expresión corporal” aunque también encontramos “expresión y comunicación corporal” o el de “comunicación corporal”. Resumiendo esta reflexión vemos que la expresión corporal es el medio que utiliza la comunicación cuando se produce a través del cuerpo y el movimiento, desarrollándose un lenguaje propio. Por lo que el término más adecuado sería “expresión y comunicación corporal”, o “comunicación corporal”, aunque el más popular sigue siendo “expresión corporal” .

Como afirma Motos (1983:11) los hombres en la comunicación interpersonal utilizan básicamente dos sistemas de signos:

- La palabra: vehículo de la comunicación verbal.
- El gesto, la postura, la secuencia de movimientos: canal de la comunicación no verbal.

Cuando nos comunicamos estamos enviando constantemente mensajes corporales a través de la postura, gestos, distancia hacia los demás, vestimenta, etc. Estos pueden ser intencionales o no.

Ortiz (2002) diferencia entre elementos intencionales o no intencionales del lenguaje corporal.

- Los elementos del lenguaje corporal que se producen sin intencionalidad, de manera inconsciente, involuntaria o espontáneos, y que pertenecen a la comunicación no verbal.
- Los elementos que se producen con intención, consciente, voluntariamente y que pueden ser aprendidos. Estos elementos conformarán la técnica que

permitirá desarrollar el potencial expresivo del cuerpo y mejorar sus posibilidades de comunicación.

Como maestros debemos cuidar nuestra comunicación para que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea efectivo. Respecto a la comunicación, Jimenez (1991:151) describe cómo en ocasiones solemos caer en malos hábitos, usando expresiones y actitudes que desconciertan, desvían la atención de los demás y hacen que no nos escuchen. Distingue dos factores que bloquean la comunicación: las expresiones verbales, y las conductas no verbales.

Respecto a las expresiones verbales, estos son algunos ejemplos de los que este autor cita: frases y respuestas ásperas, incapacidad de apreciar manifestaciones de buen humor en los demás, hablar al oído a una persona delante de otra, levantar la voz y gritar, hablar en primera persona, no recordar los nombres, cortar a una persona, corregir en público, no mirar al interlocutor, no prestar atención, expresiones vulgares, frases hechas, etc.

Por otro lado están las conductas no verbales, como por ejemplo: la expresión facial, acciones físicas amenazadoras, nerviosismo, timidez, presunción, suspiros, bostezos o apatía, hábitos como fumar o mascar chicle, transpiración, mostrarse siempre apurado, quejarse continuamente, etc.

Expresiones y conductas de este tipo bloquean las buenas comunicaciones. Un buen maestro debe procurar todo lo contrario, para que la comunicación sea fluida y se de en un clima agradable y positivo. Para evitar estas acciones es necesario realizar un esfuerzo por tomar conciencia de la actuación de uno mismo, analizar cuáles son las expresiones y conductas que individualmente realizamos y obstaculizan nuestra comunicación, y reflexionar sobre las modificaciones que sean necesarias.

La educación es una profesión en la que el dominio del lenguaje corporal es particularmente importante, en gran parte por la influencia que ejerce sobre los jóvenes y su desarrollo. Wainwright (1998:165) plantea un perfil del tipo de conducta no verbal efectiva para un profesor:

“Los profesores deben ser cordiales, cariñosos y gratificantes. Deben ser capaces de llegar a todos los miembros del grupo de estudiantes. Deben estar seguros de sí mismos y bien organizados, y deben ser emocionalmente estables. Es importante prestar atención a las respuestas e intervenciones de los alumnos y evitar ridiculizar o mostrarse sarcástico, hostil, enfadado o arrogante. Deben tener en cuenta las diferencias culturales en el uso del lenguaje corporal”.

Aunque parezca un recetario o una descripción del profesor ideal, en realidad no es tan difícil cumplir esos requisitos, al menos si que es necesario que reflexionemos sobre nuestra actitud. Como propuesta podemos grabarnos en vídeo y analizarnos junto con algún compañero para que tomemos conciencia de qué es lo que pretendemos hacer y qué es lo que realmente hacemos en nuestra clase.

3.- CURRÍCULUM DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Vamos a hacer un breve resumen de lo que podemos trabajar en la clase de educación física sobre expresión corporal, objetivos que queremos alcanzar, contenidos que desarrollamos, metodología más adecuada para favorecer el proceso de enseñanza y aprendizaje, y evaluación de la expresión corporal.

3.1.- Objetivos de la expresión corporal

Tanto el Ministerio de Educación y Ciencia (M.E.C.), como la consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía plantean una serie de objetivos para el área de Educación Física en Primaria, en ambos casos coinciden un objetivo que hace referencia a la expresión corporal:

“Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo, y comprender mensajes expresivos de ese modo”.

Este objetivo lo tendremos en cuenta secuenciando actividades en cada ciclo para poder alcanzarlo al final de la etapa. Aunque independientemente de esto, nosotros nos planteamos nuestros objetivos relacionados con la expresión corporal y otros ámbitos.

- Hábitos saludables: fomentar las actividades de expresión corporal como práctica de actividad física, dentro y fuera del aula, convirtiéndose en un hábito de vida.
- Favorecer las relaciones constructivas entre alumnos creando un clima favorable para el trabajo en grupo.
- Desarrollar habilidades sociales de comunicación, especialmente la capacidad asertiva.
- Conocer aspectos básicos de algunas técnicas específicas de actividades de expresión corporal.

3.2.- Contenidos de la expresión corporal

Respecto a los contenidos del currículum de Educación Física, en el M.E.C. corresponde un bloque específico a expresión corporal, y en la Junta de Andalucía está incluido dentro de otro bloque más global:

Ministerio Educación y Ciencia	Junta Andalucía
El cuerpo: imagen y percepción El cuerpo: habilidades y destrezas <i>El cuerpo: expresión y comunicación</i> Salud corporal Juegos	<i>Conocimiento y desarrollo corporal</i> Salud corporal Juegos

Cuadro nº 5.- Bloques de contenidos de educación física.

A partir de esos bloques generales vamos secuenciando los contenidos que ayuden a desarrollar las capacidades necesarias.

Montávez y Zea (1998:24) dividen en cuatro bloques los contenidos que se pueden trabajar en expresión corporal. Estas autoras diseñan sus sesiones de manera lúdica y muy divertida, por lo que aunque estas van dirigidas a la etapa de Educación secundaria, podemos adaptarlas a Primaria sin dificultad.

Expresión corporal base	Rompiendo esquemas Viaje espacial Es la hora de... Energías juguetonas
La cooperación y la coeducación a través de la danza	Danzas colectivas Bailes de salón lúdicos
Entre la gimnasia y la danza	Gimnasia jazz educativa Aeróbic recreativo
De la expresión corporal al espectáculo de la mano del juego	Dramática corporal Acrobacia expresiva

Cuadro nº 6.- Contenidos de expresión corporal.

Ortiz (2002:169) estructura los contenidos de expresión corporal en torno a tres bloques: lenguaje corporal, representación-dramatización, ritmo y danza.

Resumimos la tabla que esta autora diseña con los contenidos de cada bloque:

Contenidos de Expresión Corporal				
Lenguaje corporal	Representación	Ritmo y danza		
		Ritmo	Música	Danza
¿Qué dice mi cuerpo?				Danza libre
Elementos cualitativos del movimiento	Juego simbólico	Concepto	Cualidades del movimiento	Danzas sencillas
Trabajo del propio cuerpo y de los demás	Narraciones corporales	Identificación		Percusión corporal
	Juego dramático	Tipos	Música	Coreografías
	Dramática creativa	Estructuras		Baile moderno
Uso intencional de los elementos no verbales de la comunicación	Comedia musical	Tempo		Baile salón
		Adaptación a ritmos		

Cuadro nº 7.- Adaptado de Ortiz (2002:170): Estructuración de los contenidos de expresión corporal.

Arteaga (2003:91) plantea como contenidos de la expresión corporal las técnicas de representación,

Contenidos de expresión corporal (técnicas)		
Representación	Coreográficas	Globalizadoras
Juego simbólico Juego improvisado Juego escénico elaborado	Danzas: presentación, creativas, del mundo Bailes de salón Técnicas actuales: aerobic, funky, gimnasia jazz	Creación en grupo por parte de los alumnos. Global, interdisciplinar. La exponen al resto de la clase.

Cuadro nº 8.- Arteaga (2003:91). Contenidos de la expresión corporal.

Estos contenidos los vamos secuenciando a lo largo de los tres ciclos de la Educación Primaria, todos se trabajan en cada ciclo, adaptándolos al nivel de nuestros alumnos. A modo de ejemplo vamos a secuenciar alguno de estos contenidos para cada ciclo.

	Danza
Primer ciclo (6-8 años)	Juegos de ritmo, canciones infantiles, juegos de ritmo
Segundo ciclo (8-10 años)	Danzas sencillas, coreografía de canciones infantiles
Tercer ciclo (10-12 años)	Bailes de salón, baile moderno creado por los alumnos

Cuadro nº 9.- Secuenciación de contenidos.

3.2.1.- Educación en valores

La educación en valores debe ser una constante a lo largo de toda la etapa y se desarrolla a través de todos los contenidos de la educación física. La expresión corporal es un medio idóneo para trabajar algunos valores que consideramos importantes para la educación de nuestros alumnos y alumnas. Los valores se desarrollan a través de los temas transversales.

Siguiendo a Giménez y Castillo (2003), se suelen agrupar los diferentes temas transversales en torno a tres ejes fundamentales:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Temas relacionados con la salud: educación para la salud, educación sexual, educación del consumidor, educación vial y educación ambiental. - Temas relacionados con el medio: educación ambiental, educación del consumidor, educación para la paz. - Temas relacionados con la vida en sociedad: educación moral y cívica, educación sexual, educación para la igualdad, educación para la paz y educación vial. |
|--|

Cuadro nº 10.- Temas transversales.

Montávez y Zea (1998:43) plantean que “en el bloque de expresión corporal se dan de forma natural contenidos transversales que nos marca la reforma educativa, cuya enseñanza incide en la vida cotidiana relacionando el conocimiento obtenido en el aula y fuera de ésta”. Exponen unos ejemplos de valores que se desarrollan a través de este contenido.

También Montávez (2004), diseña una sesión o taller de expresión corporal cuyo tema es la educación en valores a través de la danza, algunos de los valores que se trabajan en ese taller son la socialización, confianza en el grupo, conocimiento de uno mismo (autoconcepto), desarrollo de la autoestima, cooperación, respeto de compañeros, etc.

Mostramos algunos de los valores que queremos desarrollar en nuestras clases de expresión corporal, a modo de ejemplo tenemos:

- Educación ambiental: respeto por los materiales de la clase, utilizar materiales de desecho, fomentar la utilización de medios de transportes alternativos al coche (menos contaminantes y más saludables) como la bicicleta o andando, plantear retos como reciclar papel y separar la basura.
- Educación para el consumo: animar a no utilizar ropa “de marca”.
- Educación moral y cívica: desarrollar habilidades sociales y de comunicación interpersonal para fomentar la capacidad asertiva y mejorar el clima de trabajo.
- Educación para la paz: respetar las normas de los juegos, a los compañeros, al profesor.
- Educación para la salud: fomentar hábitos de práctica de actividad física, enseñar hábitos posturales y de alimentación.
- Educación sexual: conocimiento del propio cuerpo.
- Educación vial: conocer las señales básicas y normas básicas de educación vial (cruzar en lugares adecuados, respetar las señales, etc.)
- Para la igualdad de oportunidades de ambos sexos: eliminar juegos discriminatorios o eliminatorios, plantear actividades con grupos mixtos.
- Inclusión de necesidades educativas especiales: facilitar la participación de todos los alumnos adaptándonos a las características individuales de cada uno.

A través de la Expresión Corporal es mucho más fácil trabajar esos contenidos transversales, por lo que debemos integrarlos a nuestra programación anual, dentro de las unidades didácticas que diseñemos, mediante actividades y juegos de dramatización (todos se pueden utilizar como motivo a representar), a través de danzas sencillas (igualdad de oportunidades, para la paz, etc.), a través de danza aeróbica o gym jazz (educación para la salud), actividades coreográficas (educación ambiental, consumidor, moral, etc., eligiendo un motivo para el montaje o coreografía).

3.3.- Metodología en expresión corporal

La Expresión Corporal pretende el desarrollo de habilidades expresivas, comunicativas, de conocimiento de si mismo y de los demás, etc. utilizando como vehículo la práctica de actividad física. Como maestros debemos además desarrollar y mejorar nuestras habilidades de comunicación en el aula, favoreciendo un clima de motivación y participación entre el alumnado.

Respecto al papel del profesor, en función de la manera de enseñar que tenga utilizará una u otra metodología. Siguiendo a Sáenz-López (1997:141) vamos a resumir las técnicas y los estilos de enseñanza que podemos utilizar en Expresión Corporal dependiendo de la actividad a trabajar.

3.3.1.- Técnica de enseñanza

Cada profesor tiene su manera de enseñar, aunque debemos plantearnos cómo queremos que aprendan nuestros alumnos para favorecer que sea un aprendizaje constructivo. Siguiendo a Sáenz-López (1997:141), “la técnica de enseñanza barca la forma correcta de actuar el profesor, de forma de dar la información inicial, la forma de ofrecer conocimiento de resultados o cómo mantiene la motivación de los alumnos”. Las modalidades de técnica de enseñanza que podemos encontrar son instrucción directa e indagación. Cada una tiene unas características propias y unas ventajas e inconvenientes, aunque es cierto que la técnica de indagación favorece una aprendizaje más estable y duradero en función de las actividades que planteemos en expresión corporal utilizaremos una u otra.

Siguiendo al mismo autor vamos a resumir las características de cada una y posteriormente planteamos ejemplos de actividades enseñadas con cada técnica.

Características técnicas de enseñanza	
Instrucción directa	Indagación
<ul style="list-style-type: none"> - Profesor es el protagonista del proceso enseñanza aprendizaje - Alumno tiene papel pasivo, no toma decisiones - Organización más formal - Más difícil individualizar 	<ul style="list-style-type: none"> - Alumno es protagonista, toma decisiones - Aprendizaje más lento pero más duradero - Implica ámbitos cognitivo y afectivo - Organización menos formal

Cuadro nº 11.- Técnicas de enseñanza.

La técnica de instrucción directa se puede utilizar para la enseñanza de danzas en un momento avanzado en el que se necesite mostrar una técnica o paso correcto. También se utiliza para enseñar aeróbic, aunque sea una sesión de aeróbic recreativo, lúdico, etc. pero principalmente utilizaremos esta técnica de instrucción.

En la mayoría de actividades debemos procurar utilizar la técnica de indagación, que favorece un aprendizaje más duradero. Como ejemplo, cuando ponemos una música y dejamos que ellos se muevan o expresen libremente. Cuando diseñan sus pequeñas actividades.

3.3.2.- Estilos de enseñanza

El estilo de enseñanza es la forma en la que el profesor ejerce su labor. Están enmarcadas dentro de una técnica de enseñanza concreta.

Técnica instrucción directa	Técnica indagación
<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo (modificado) - Asignación de tareas - Enseñanza recíproca 	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado - Resolución de problemas - Libre exploración

Cuadro nº 12.- Estilos de enseñanza.

Aunque comentamos anteriormente que debe predominar la técnica de indagación, en algunas ocasiones es más efectivo la instrucción. Por ejemplo en la

enseñanza de bailes de salón o aeróbic, o contenidos similares, utilizaremos el mando directo modificado, o la asignación de tareas. Mostramos un modelo a seguir para que aprendan una técnica concreta, por lo que estamos utilizando esta técnica de instrucción. Aunque en un primer momento nos basemos en estos estilos de enseñanza más instructivos, debemos evolucionar hacia la indagación. Los estilos de enseñanza de indagación los emplearemos por ejemplo en la parte inicial de la sesión, como la libre exploración, para que los alumnos se muevan al ritmo de la música y expresen los sentimientos que les produce. Posteriormente podemos utilizar el descubrimiento guiado para ir orientándoles hacia donde queremos llegar, sin mostrarle la solución o un modelo a seguir. También aplicaremos la resolución de problemas cuando planteemos una situación una actividad sin una solución exacta y ellos experimenten el camino hasta terminarla.

3.3.3.- Orientaciones metodológicas

Teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas de la L.O.G.S.E. para el área de Educación Física, Sáenz-López (1997) ofrece una serie de pautas orientativas para primaria que guían la actuación a los maestros/as durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Basándonos en ellas citamos a continuación las más relevantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje en E.F. y por tanto en Expresión Corporal.

- Evolucionar de lo simple a lo complejo: comenzaremos la sesión con actividades sencillas con poca organización, número de participantes, materiales, etc. Iremos aumentando la complejidad progresivamente para terminar con alguna actividad que reúna la mayoría de los aprendizajes de la sesión. De igual modo, comenzaremos el curso con las sesiones más sencillas y avanzaremos hacia las más complejas.
- Aprender jugando: las propuestas serán mediante el juego, ya que resulta más motivante para los niños que las actividades o ejercicios analíticos.
- Aprendizajes significativos: partiremos de la propia experiencia de los alumnos y de sus ideas previas para favorecer un aprendizaje constructivo.
- Globalidad: no desarrollamos contenidos aislados, sino interrelacionados entre sí.
- Descubrimiento o modelos: plantearemos la mayoría de actividades por descubrimiento, para desarrollar la creatividad, aunque también podemos recurrir a un modelo para facilitar el aprendizaje de ciertas técnicas, por ejemplo en algún tipo de danza.
- Individualización: adaptar las actividades de la sesión al nivel y características de los alumnos para que todos alcancen los objetivos planteados.
- Adecuación de materiales y normas: adaptar las actividades para poder desarrollarlas con los niños (por ejemplo las danzas, los bailes de salón o aeróbic). No trasladamos técnicas de adultos a la clase de primaria, sino que las modificamos para que sean educativas.
- Actitud de paciencia y clima favorable: trabajar en grupo, no obligar a participar sino animar a que lo hagan para que no se sientan incómodos con contenidos que puede que no han trabajado antes.
- Informaciones breves y mucha práctica: como en cualquier otra sesión de educación física, debe predominar la actividad física, por lo que las actividades

deben ser dinámicas y la información breve. La reflexión se realizará al final de la sesión.

- Fomentar el conocimiento de resultados internos: para que los alumnos aprendan a tomar decisiones y aprendan a conocerse mejor, sus posibilidades y sus limitaciones.

También recurrimos a unas herramientas que nos facilitan el desarrollo de la sesión, los recursos didácticos. Siguiendo a Sáen-López (1997:117) los recursos didácticos podemos clasificarlos en tres grupos: comunicación, organización y motivación.

- Comunicación: utilizar carteles, pegatinas para escribir los nombres, sistemas de señales que faciliten dar la información inicial de las actividades.
- Organización: trabajar en grupos, evolución de los grupos de parejas a grupos de cuatro, de cuatro a ocho, etc. mantener la agrupación durante varias actividades, plantear variantes de una misma actividad, etc. Todo lo que nos ayude a no perder tiempo entre cada actividad.
- Motivación: la situación del profesor, está dentro de la clase participando con los alumnos; artefactos como maquillaje, disfraces u objetos; la música, etc.

3.4.- Evaluación de la expresión corporal

La evaluación de la expresión corporal, como en cualquier contenido de educación física debe ser continua, valorando el proceso y no sólo el resultado. Respecto a qué evaluar, Montávez y Zea (1998:37) se basan en tres observaciones:

- Propuestas teóricas y prácticas individuales y grupales: coreografías de danza, "sketch" de teatro, etc. con unas exigencias mínimas.
- Participación vivencial: interés, autonomía, iniciativa, colaboración.
- Propuestas teóricas de reflexión: cuaderno expresivo.

Respecto a los instrumentos de evaluación, además de hojas de observación o registro, u otros, planteamos el cuaderno del alumno como medio de evaluación.

El cuaderno del alumno es un instrumento de evaluación que resulta muy útil y atractivo para los alumnos. Permite integrar el ámbito cognitivo y el afectivo, además de relacionar éstos con el ámbito motriz, ya que se basa en la interacción de teoría y práctica.

El cuaderno del alumno tiene unas características que Giménez y cols. (2000:11) definen como: motivante, coloca al alumno frente a situaciones próximas a su experiencia vital; original y creativo, no se trata de un libro de texto por lo que lo más interesante son las actividades y propuestas planteadas; práctico, los contenidos se desarrollan a través de supuestos prácticos; y abierto, adaptable a todos los contextos y situaciones. Bores (2002), citados por estos autores, estructura el cuaderno del alumno en torno a unidades didácticas, diferenciando la unidad didáctica que inicia el curso escolar del resto de las unidades.

El diseño del cuaderno del alumno se basa en la secuenciación de contenidos por ciclo y curso de cada etapa. El cuaderno del alumno se puede presentar de

diversas formas, como puede ser el libro de texto de diferentes editoriales. Aunque si lo diseñamos nosotros mismos además de ser un medio más económico y accesible a todos los entornos, está elaborado a partir de ciertas directrices o ideas básicas, pero adaptado a su grupo de alumnos, a sus preferencias e intereses, y a las preferencias del propio profesor.

Una vez seleccionado el curso para el que vamos a trabajar, elegiremos los contenidos siguiendo la programación anual y podremos comenzar a diseñar las actividades en función de las unidades didácticas planteadas. Se propone al alumno que realice diferentes actividades, unas de tipo teórico y otras de tipo práctico; de manera individual o en grupo; con corrección individual del profesor, exposición en clase, o corrección por parte de otros alumnos.

4.- APLICACIÓN PRÁCTICA

Aunque hemos hecho referencia anteriormente a la sesión de expresión corporal, queremos clarificar que consideramos la sesión como lo que algunos autores (Motos, 2003) denominan taller. Con unas características propias es que se basan principalmente en la interacción entre profesor y alumnos y en el trabajo en grupo. Por lo que aunque lo hayamos denominado sesión, compartimos con este autor la idea taller con sus características propias. Para Legandre (1993), citado por Motos (2003:142), los rasgos del taller serían:

- Participación y colaboración entre los miembros.
- Favorecer la autonomía y la iniciativa.
- El profesor como persona que planifica y organiza el trabajo. Juega el papel de persona recurso.
- Favorece relaciones interpersonales estudiante-estudiante y profesor-estudiante.
- Tiene en cuenta una amplia gama de objetivos: cognitivos, afectivos, psicomotores, etc.

Cuando utiliza el término taller creativo expresivo se refiere a un lugar de formación y creación, encuentro de teoría y práctica. Se trabaja a partir de la creatividad expresiva. Se utilizan estrategias propias de la expresión total y se valora tanto el proceso como el producto.

A modo de ejemplo presentamos una sesión de este contenido.

SESIONES DE EXPRESIÓN CORPORAL		
Sesión nº: 1	Fecha: 10-12-08	Ciclo, curso: 3º Primaria
Contenidos: Expresión Corporal base, juegos de presentación		
Objetivos: Favorecer la cohesión de grupo y la desinhibición; Desarrollar habilidades expresivas a través de la dramatización		
Material: música, pegatinas y rotuladores		
Instalaciones: pabellón cubierto		
<p>Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al ritmo de la música, el profesor va poniendo pegatinas a los alumnos que va encontrando y preguntando su nombre. - Nos movemos al ritmo y vamos escribiendo el nombre de los compañeros que nos encontremos y conozcamos. - Las presentaciones: en un minuto tenemos que presentarnos a todos los compañeros que podamos. - Tenemos que presentarle a los demás los compañeros que ya hemos conocido. <p>Fundamental</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con ojos cerrados reconocer a los compañeros que vamos encontrando. - Movernos como queramos. Imitar a los compañeros que más nos guste como se mueve. - Representamos que tenemos diferentes edades (6 años, 20 años, 15, 90, etc.) - Representar diferentes profesiones: bombero, albañil, maestro, etc. - Cada uno representa la profesión que más le guste, al cruzarnos con un compañero si nos gusta su profesión se la cambiamos. - Representar diferentes vestimentas: zapatillas de deporte, tablas de ski, zapatillas de ballet, etc. - Representar que pesamos: 50 kg, 100 kg, 100 gr, etc. - Nos trasladamos en diferentes medios de transporte (autobús, tren, bici, avión, etc.) - Ponemos cara de: miedo, susto, alegría, enamorado, etc. - Imitar a algún compañero, sus rasgos, características física, la manera de andar, bailar, hablar, etc. (parejas) cambiar de pareja. - Parejas: la risa floja, reírnos de todas las formas posibles, imitar al compañero. - Hacer reír al compañero sin tocarlo, si no lo conseguimos gana él. - Por parejas hacemos una conversación de resonadores. Contar una historia con ese idioma (ummm, uhmmm). - Los muñecos ventrílocuos. Por parejas inventar una historia o anécdota y contarla con el muñeco (compañero). - Estatuas: moldear una figura con el compañero que se convierte en estatua. Cambio de papeles. - Grupos de 4, representar: chistes, canciones, personajes, etc. <p>Final</p> <ul style="list-style-type: none"> - En parejas, uno delante del otro y todos formando dos círculos. Los que están delante forman un círculo, y los que están detrás forman otro círculo más grande. Tomando un compañero de los que están dentro como referencia, los de detrás van dando un masaje, todos los defuera se desplazan un compañero y masajean al siguiente, imitando al que masajea al compañero de referencia. Siguiendo la música de relajación - Reflexión final 		

5.- BIBLIOGRAFÍA

-
- ARTEAGA, M. (2003). *Fundamentos de la Expresión Corporal. Ámbito pedagógico*. Grupo Editorial Universitario. Granada.
- ARTEAGA, M.; VICIANA, J. (1997). *Desarrollo de la expresión corporal*. Inde. Barcelona.
- CASTILLO, E.; DÍAZ, M. (2004). *Expresión Corporal en Primaria*. Servicio de publicaciones. Universidad de Huelva.
- DAVIS, F. (1995). *La comunicación no verbal*. Alianza. Madrid.
- GALO, y cols. (coords.) (2003). *Expresión, creatividad y movimiento. Actas del I congreso Internacional de Expresión corporal y educación*. Amarú. Salamanca.
- GIMÉNEZ, F.J. y CASTILLO, E. (2003). *Valores educativos del deporte*. En GIMENEZ, F.J. (2003). *El deporte en el marco de la Educación Física*. Wanceulen. Sevilla.
- GIMÉNEZ, F.J., y cols. (2000). *Orientaciones metodológicas para la elaboración del cuaderno del alumno en la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Wanceulen. Sevilla.
- JIMÉNEZ, F. (1991). *La comunicación interpersonal*. Icce. Madrid.
- MONJAS, I.; GONZÁLEZ, B. (Dir.) (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. Ministerio de Educación, cultura y deporte. Cide.
- MONTÁVEZ, M (2003). *Los valores humanos a través de la Expresión corporal*. En *Expresión, Creatividad y Movimiento. Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Amarú. Salamanca.
- MONTÁVEZ, M. (2004). *Los valores en danza*. En Castillo, E.; Díaz, M. (2004). *Expresión Corporal en Primaria*. Servicio de publicaciones. Universidad de Huelva.
- MONTÁVEZ, M.; ZEA, M.J. (1998). *Expresión corporal. Propuestas para la acción*. M.M. y M.J.Z. Málaga.
- MOTOS, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. Humanitas. Barcelona.
- MOTOS, T.; ARANDA, L. (2001). *Práctica de la Expresión Corporal*. Ñaque. Ciudad Real.
- MOTOS, T. (2003). *Bases para el taller creativo expresivo*. En GALO, y cols. (coords.) (2003). *Expresión, creatividad y movimiento. Actas del I congreso Internacional de Expresión corporal y educación*. Amarú. Salamanca.
- ORTIZ, M.M. (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Grupo Editorial Universitario. Granada.
- REYZÁBAL, M^a.V. (1993). *La comunicación oral y su didáctica*. La muralla. Madrid.
- RUEDA, B. (2004). *La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física*. En Castillo, E.; Díaz, M. (2004). *Expresión Corporal en Primaria*. Servicio de publicaciones. Universidad de Huelva.
- SÁENZ-LÓPEZ, P. (1997). *Educación física y su didáctica*. Wanceulen. Sevilla.
- VALLÉS, A.; VALLÉS, C. (1996). *Las habilidades sociales en la escuela*. Eos. Madrid.
- WAINWRIGHT, G. (1998). *El lenguaje del cuerpo*. Pirámide. Madrid.