



**VNiVERSiDAD
D SALAMANCA**

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



E. U. EDUCACIÓN Y TURISMO

**TRABAJO DE FIN DE GRADO EN MAESTRO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN Y TURISMO Y DE ÁVILA

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

**LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN
PRIMARIA Y SU IMPORTANCIA EN EDUCACIÓN
FÍSICA**

AUTOR: IVÁN GONZÁLEZ BERRÓN

Ávila, 26 de Junio de 2015

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| 1. Introducción y Justificación..... | 3 |
| 2. Objetivos..... | 4 |
| 3. Metodología..... | 5 |
| 4. Estado de la cuestión | 5 |
| 4.1. Expresión Corporal. Concepto..... | 5 |
| 4.2. La Expresión Corporal en las diferente Leyes Educativas Españolas..... | 8 |
| 4.3. El camino de la Expresión Corporal en Educación Física. Contenidos relacionados con el área..... | 11 |
| 4.3.1. Contenidos Área de E. Física en Educación Primaria. LOGSE..... | 12 |
| 4.3.2. Contenidos Área de E. Física en Educación Primaria. LOE..... | 14 |
| 4.3.3. Contenidos Área de E. Física en Educación Primaria. LOMCE.... | 18 |
| 5. Expresión Corporal en Educación Primaria. Posibilidades dentro de la Educación Física..... | 22 |
| 5.1. Elementos para trabajar la Expresión Corporal en la Educación Física..... | 22 |
| 5.1.1. El Cuerpo..... | 23 |
| 5.1.2. El Espacio..... | 25 |
| 5.1.3. El Tiempo..... | 27 |
| 5.1.4. Intensidad o Energía..... | 29 |
| 5.2. ¿Cómo trabajar la Expresión Corporal en Educación Física? Posibilidades dentro del Aula..... | 32 |
| 5.2.1. Danza o Baile..... | 32 |
| 5.2.2. Acrosport..... | 34 |
| 5.2.3. Mimo o Pantomima..... | 36 |
| 5.2.4. Dramatización..... | 39 |
| 6. Conclusiones..... | 41 |
| 7. Referencias Bibliográficas..... | 42 |
| Anexos..... | 48 |

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

Con el presente trabajo se pretende demostrar el día a día de la expresión corporal en primaria y su importancia dentro del área de Educación Física. Para ello pretendemos realizar un estudio de la expresión corporal a partir de las últimas leyes educativas que han estado vigentes y se han aplicado en el sistema educativo español, realizando así diversas comparaciones entre las mismas y viendo la importancia que ha ido teniendo a lo largo de años.

También creemos oportuno el exponer los elementos fundamentales que hacen posible un buen trabajo de expresión corporal, así como proponer posibles actividades o métodos de trabajo para trabajar la expresión corporal dentro del aula de Educación Física

La expresión corporal y la Educación Física siempre han estado unidas de alguna forma. La relación existente entre ambas lleva presente durante años, pero no ha sido hasta un tiempo reciente cuando se ha visto plasmada a partir de la reestructuración de las diferentes leyes educativas. Expone Miranda (citado en García y Gutiérrez, 2009) que la expresión corporal ha sido el “cajón desastre”, ya que existía una falta de estructuración en sus contenidos.

¿Y por qué esta relación? Pues bien, la expresión corporal es movimiento, es expresión, es actividad motriz. El aspecto expresivo – comunicativo es fundamental dentro del área de Educación Física como comenta Galisteo (2010)

Con los años los contenidos de expresión corporal han ido apareciendo en los diferentes currículos de educación de una manera más estructurada, tomando de esta forma mayor importancia dentro del área de Educación Física.

Como nos comentan autores como Learreta, Sierra y Ruano (2005) la expresión corporal ha ido tomando importancia con los años y de esta forma ha ayudado a desarrollar las capacidades de cada persona. Ha sido un costoso trabajo conseguir que la expresión corporal tenga importancia con el paso de los años, pero ahora es fundamental que esa importancia se mantenga

Los docentes deben de hacer ver a los alumnos que la expresión corporal es fundamental dentro de la Educación Física. Desde hace años la educación física se confunde en muchas ocasiones con el deporte y la competición, pero esta área también

es expresión corporal. Los alumnos están influenciados en muchas ocasiones por la sociedad, una sociedad que en muchas ocasiones pone el deporte por encima de otras disciplinas motrices.

Por lo tanto es importante que los docentes estén formados y que muestren a los alumnos las diferentes posibilidades de trabajo en expresión corporal. Si esta disciplina se fomenta desde un primer momento conseguiremos que los alumnos la acepten, algo que en ocasiones no ocurre.

No debemos olvidar lo que expone Parbelas (citado por Larraz, 2012, p.179) en relación a la expresión corporal:

Todas las actividades físicas deportivas, cualesquiera que sean, **solicitan una actividad corporal** que se manifiesta por lo que en ciencias humanas se denomina conductas motrices (...) La conducta motriz representa el denominador común de todas las prácticas físicas y aseguran así la unidad en el campo de las actividades físicas. Parbelas (citado por Larraz, 2012, p. 179).

La educación física solicita una actividad corporal, y una de estas actividades es la expresión corporal.

2. OBJETIVOS:

A continuación plantearemos los objetivos que queremos conseguir durante el desarrollo del trabajo, de tal forma que han sido planteados como una especie de “guía” para el desarrollo del mismo. Los objetivos son los siguientes:

- **Adquirir** el significado del concepto expresión corporal y la relación que mantiene con la Educación Primaria y más concretamente con el área de Educación Física.
- **Conocer** la situación de la expresión corporal en Educación Primaria a partir de las leyes educativas vigentes anteriormente y de la ley educativa actual.
- **Contrastar** la importancia que ha tenido la expresión corporal en relación con el área de Educación Física a partir de las diversas modificaciones de las leyes educativas.

- **Comparar** los diferentes contenidos del área de Educación Física relacionados con la expresión corporal.
- **Demostrar** la importancia de la expresión corporal en Educación Primaria.
- **Analizar** los principales elementos que trabajan la expresión corporal.
- **Recordar** la importancia del papel docente en la enseñanza de la expresión corporal.
- **Conocer** posibilidades de trabajo de la expresión corporal en el área de Educación Física.

Consideramos oportuno el cumplimiento de estos objetivos en el desarrollo del trabajo, ya que de esta manera el trabajo tendrá un mayor sentido

3. METODOLOGIA:

La metodología escogida para realizar el trabajo está basada en una **revisión bibliográfica** de los diferentes documentos, libros, revistas científicas, etc. con el objetivo de recabar los máximos datos e informaciones a cerca de la expresión corporal en el área de Educación Física en Educación Primaria. Esta revisión bibliográfica nos aporta una serie de conocimientos esenciales para documentarnos, por lo que nos hemos apoyado en multitud de autores.

También hemos realizado una **propuesta de actividades** para trabajar la expresión corporal dentro del área de Educación Física, recordando el importante papel del docente en el aula.

4. ESTADO DE LA CUESTIÓN:

4.1. EXPRESIÓN CORPORAL. CONCEPTO.

Para Barret (1990), la expresión corporal no surgió como un fin educativo, sino más bien como una nueva forma de arte que el cuerpo humano posee como medio de comunicación y expresión, un medio de ayuda de las personas.

Es obvio que se pueden encontrar multitud de definiciones sobre la expresión corporal. Se trata de un término polisémico, difícil de definir en ocasiones, por lo que

puede crear algunas ambigüedades. Comenzare este apartado con la revisión bibliográfica de una serie de definiciones que han dado diversos autores sobre la expresión corporal. Algunas de ellas son las siguientes:

Le Boulch (citado por Ruano, 2004, p.17) define la expresión corporal como: “la traducción de las reacciones emocionales y afectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes”. Es por tanto que este autor nos acerca la idea de lanzar al exterior todo lo que sentimos.

Motos (1983, p.55) la define como “conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica”. Se trata de una definición relacionada en mayor medida con el ámbito escénico y educativo.

Autores como Bossu (1984) y como Stoke (1984) van más allá, y realizan definiciones que tienen una cierta relación. Dejan claro que la expresión corporal debe encontrarse a sí misma, buscando sus propios métodos de trabajo y adquiriendo así un lenguaje corporal propio. Es por eso que para estos autores, se trata de una nueva disciplina de adquisición del lenguaje expresivo.

Ossona (citado en García y Gutiérrez, 2009, p. s/d) se va más por el momento de la persona, por la espontaneidad y define a la expresión corporal como: “expresión espontánea en la que converge la totalidad del ser, ya sea individualmente o en comunicación con otros participantes”.

Por lo tanto y como estamos viendo hasta ahora en estas definiciones, se puede decir que la expresión corporal es un medio de expresión más, es una forma de comunicación al igual que la oral o la escrita. Puede servir como mejora de otras formas de expresión no corporales. Queda claro que será importante el trabajar la expresión corporal desde edades tempranas, desde la Educación Primaria incluso Infantil.

Otros autores como Miranda (citado en García y Gutiérrez, 2009, p. s/d) y refiriéndose a los contenidos que construyen la expresión corporal definen que “se trata del cajón desastre en su contenido, porque multitud de técnicas ancestrales y de nuevo cuño forman su bagaje (...) la tendencia expresiva aporta una serie de valores que pueden renovar por completo la escuela”.

Sefchovich (1992) considera que el cuerpo nos ayuda a expresarnos y a manifestar nuestros sentimientos, ya que además de ser una fuente de salud y energía nos proporciona recursos expresivos que enriquecen nuestra vida. Es por tanto una forma de expresar al mundo todo lo que sentimos.

El Diccionario de la Real Academia Española 2015 (RAE en adelante) define la expresión corporal (acep. nº1) como: “técnica practicada por el interprete para expresar circunstancias de su papel por medio de gestos y movimientos, con independencia de la palabra”. Se trata de una definición que está basada desde una perspectiva muy escénica.

Como vemos, la mayor parte de los autores que hemos ido nombrando anteriormente realizan una definición desde un punto de vista escénico y musical, y no tan deportivo o relacionado con la educación física. Es por tanto que otros autores más recientes han querido realizar su definición de expresión corporal, pero teniendo en cuenta la “sombra” de la educación física presente y dándole importancia al papel que representa en esta. Algunos de estos autores que realizan estas definiciones en base a la educación física son los siguientes:

Arteaga (citado por Castillo y Rebollo, 2009, p. 106), plantea una primera definición de la expresión corporal: “es el 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 (...) a través de gestos, posturas y movimientos expresivos”.

Rueda (citado por Castillo y Rebollo, 2009, p.106), plantea una definición desde una perspectiva educativa: “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”.

Galo Sánchez y Coterón (2012), realizan una aproximación a la definición de la Expresión Corporal en Educación Física, como una forma de trabajar que busca indagar en el propio cuerpo y en las propias vivencias, hallando así las mayores posibilidades expresivas de uno mismo y de su cuerpo. Es una profundización del propio cuerpo.

Tras ver todas las definiciones anteriormente expuestas hay que decir que la expresión corporal tendrá una gran importancia en la Educación Física en concreto, y en todo el ámbito educativo en general. La gran ambivalencia de las definiciones expuestas anteriormente tiene que ver en muchos casos con las diferentes corrientes de las que vienen. Con estas corrientes me refiero a aquellas que han ido surgiendo a lo largo de las últimas décadas, provenientes en muchos casos de ideas relacionadas con los métodos Dalcroze y Orff que tenían en cuenta docentes del INEF de Madrid durante la década de los 70. No se debe olvidar que la expresión corporal en la Educación Física escolar es muy reciente, por lo que existen multitud de corrientes (algunas más nuevas actuales que otras) y muchas las definiciones que se pueden hacer de la misma.

4.2. LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LAS DIFERENTES LEYES EDUCATIVAS ESPAÑOLAS.

En primer lugar hay que tener en cuenta que la presencia de contenidos de expresión corporal en el área de Educación Física es algo reciente, ya que ha sido un costoso trabajo el apostar por la misma en dicho área. Tradicionalmente no se ha tenido en cuenta la expresión corporal en la Educación Física escolar, por lo que la inclusión de los contenidos relacionados con la misma en el área de Educación Física es un logro.

Se podría decir que la Expresión Corporal ha ido teniendo un camino difícil a lo largo de las diferentes leyes educativas, apareciendo en los contenidos poco a poco desde la Ley 14/1970, de 4 de Agosto, General de Educación (en adelante LGE) y redactada en el BOE nº 187, de 6 de Agosto de 1970, hasta la actual Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (en adelante LOMCE) y redactada en el BOE nº 295, de 10 de Diciembre de 2013. Durante este recorrido han sido muchos los cambios habidos relacionados con la expresión corporal y la educación física, y como veremos a lo largo de este documento, estos cambios han ido a mejor, ya que se tiene una mayor presencia de esta en los currículos de Educación Primaria.

“La expresión corporal aparece por primera vez, en el marco legal como contenido del área denominada entonces Expresión Dinámica en la LGE (14/1970), para los distintos niveles de preescolar y E.G.B.” Sierra, (citado por García y Gutiérrez, 2009, p. sin definir). Dicha ley incluye el área de Expresión Dinámica en la etapa de E.G.B., concretamente en la primera etapa y engloba contenidos como los siguientes: la

educación del movimiento, expresión corporal, mimo, dramatización, ritmo, juegos, gimnasia, deportes, música, etc.

No nos podemos olvidar al hablar de expresión corporal del INEF de Madrid, ya que coincidiendo en el tiempo con la entrada de la LGE (14/1970), numerosos profesores dieron el empujón necesario para que la expresión corporal tomase más fuerza, ya que estos profesores principalmente dedicados a la música defendían una posibilidad, la de realizar un trabajo compartido entre la música y la Educación Física (en esos momentos Expresión Dinámica).

Sánchez y Coterón (2012) exponen al hablar sobre los inicios de la expresión corporal y su relación con la música, que:

La expresión corporal era una asignatura muy reciente y muy desconocida. Su incorporación a la Educación Física nació de la mano de la música puesto que fueron profesores de música formados en los métodos Dalcroze y Orff quienes abrieron paso al cuerpo y el movimiento como lenguajes expresivos. Ellos representaron una avanzadilla de las nuevas reformas por las que apostaría la innovadora ley de Educación de 1970. (Sánchez y Coterón, 2012, p. 19)

A partir de este momento se puede decir que la expresión corporal se ha ido haciendo cada vez más importante, ya que en un primer momento estaba ligada principalmente al área de Expresión Dinámica y más concretamente al ámbito del ritmo. Como se irá viendo a continuación, la expresión corporal ha ido aumentando su presencia en las diferentes leyes educativas, lo que confiere a este contenido una mayor importancia dentro del sistema educativo.

Posteriormente, y principalmente desde la promulgación de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de Octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (en adelante LOGSE) y redactada en el BOE nº 238, de 4 de Octubre de 1990, la expresión corporal se asentará como contenido específico dentro del área de Educación Física en todos los niveles de educación no universitaria Coterón y Gil (2012, p. 45).

Es claro que gracias a la implantación de la LOGSE (1/1990) en nuestro país, la expresión corporal va adquiriendo mayor importancia y va emergiendo positivamente. Siguiendo la reestructuración del sistema educativo, poco a poco y en años posteriores, la expresión corporal entrara en la LOGSE (1/1990) como un bloque de contenidos

nuevo, ya que como anteriormente hemos dicho los trabajos de expresión corporal estaban más ligados a otras materias, por lo que se manifiesta: “el predominio del trabajo asociado al ritmo y movimiento (...) y en materias relacionadas con lo artístico con mayor peso que en la propia EF” (Learreta, citado por Villard, 2012, p. 3). Es el caso del área de Educación Artística, y más concretamente de los contenidos relacionados con la música.

A pesar de la importancia que va adquiriendo la expresión corporal con la LOGSE, no está clara la nueva implantación de la misma en las aulas, por lo que no es hasta principios de siglo XXI, más concretamente a partir del año 2000- 2001, cuando los docentes van dándose cuenta de la importancia que tiene la expresión corporal en la Educación Física escolar.

Después pasamos a la implantación de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación (en adelante LOE) y redactada en el BOE nº 106, de 4 de Mayo de 2006; en la cual la expresión corporal se ratifica y adquiere la importancia que debía haber desde hace años. Se consolida gracias al incremento de la publicación de libros de EC, encuentros, congresos, tesis..., dejando de ser algo alternativo en el ámbito de la EF. (Montávez, 2012 a).

El empujón que da la LOE (2/2006) a la expresión corporal es el resultado de años de trabajo en la Educación Física, ya que van apareciendo contenidos relacionados directamente con este ámbito. “La LOE nos trae la alegría de consolidar la EC en EF, por primera vez aparece como contenido independiente (...)” en algunas comunidades autónomas. Montávez (2012 b, p. 2).

La LOE (2/2006) no solo da el empujón necesario en cuanto a contenidos se refiere, sino que también ayuda a que la expresión corporal en el área de Educación Física consensue y desarrolle las competencias básicas que los alumnos deben de adquirir.

A la postre, nos encontramos con la expresión corporal en la educación física escolar en la actualidad, la cual se rige por la actual ley educativa, la LOMCE regida en nuestra CC.AA. (Castilla y León) por la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de Junio, y redactada en el BOCYL nº 117, de 20 de Junio de 2014.

Si como he comentado anteriormente la LOE (2/2006) fue consolidando la expresión corporal en el área de Educación Física, la LOMCE (8/2013) no ha sido menos, ya que aparece nuevamente un bloque de contenidos en Educación Física dedicado a las actividades físico artísticas – expresivas. Es por tanto que la expresión corporal obtiene mayor importancia, ya que se sigue consolidando durante años, por lo que el trabajo realizado no queda en vano.

Está claro que el poco tiempo que lleva la LOMCE (8/2013) en vigor, no nos permite saber si los contenidos referidos a la expresión corporal ayudan a mejorar la misma en los centros educativos, pero si se pueden ver diferentes pistas al leer los mismos. Estas pistas permiten ver como se siguen teniendo en cuenta y como “se incorporan contenidos dirigidos a fomentar la comunicación y la expresividad a través del cuerpo y el movimiento” (Orden EDU/519/2014, p. 44613).

Es por tanto que la expresión corporal, una gran desconocida en la Educación Física escolar durante años, ha ido tomando cuerpo y adquiriendo importancia, de tal forma que como hemos visto anteriormente se ha llegado a tener un bloque de contenidos en las diferentes leyes educativas. Obviamente no podemos olvidar el papel que han tenido las enseñanzas artísticas y concretamente el área de música dentro de la expresión corporal, ya que han sido otro pilar fundamental para la mejora de la expresión corporal en las leyes educativas.

Las diferentes mejoras que se han realizado durante años en las leyes educativas que rigen la Educación Primaria, y siempre refiriéndonos a la expresión corporal, “invitan al profesorado (...) a construir y disfrutar de un programa de expresión corporal con su alumnado”. Montávez (2012 a, p. 1)

4.3. EL CAMINO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA. CONTENIDOS RELACIONADOS CON EL ÁREA.

El antes y el después de los contenidos relacionados con la expresión corporal en la legislación educativa, muestran una serie de diferencias entre las diferentes leyes educativas. Los contenidos de Educación Física como iremos viendo a lo largo de este punto son cambiantes, por lo que se establecen una serie de diferencias entre los mismos.

“La expresión corporal parte de la educación física en muchos casos con carácter marginal” (Pujade – Renaud, 1975; Vásquez, 1989; During, 1998, citado en Montávez, 2012 a, p. 9). Esto hace que existan diferentes ideales acerca de la misma, debido a que durante años se ha creído que esta no debe formar parte de los contenidos de Educación Física, una serie de ideas tradicionales, que solo daban importancia al rendimiento físico y a las competiciones deportivas. Estas ideas tradicionales se han ido dejando de lado, fomentando así otro tipo de enseñanzas en los centros educativos, aunque aún quede mucho por recorrer.

“Esto hace que se ponga en tela de juicio qué se debe enseñar sobre expresión corporal” (Learreta, Sierra y Ruano, 2005, p. 17), si bien queda clara la idea de que dentro de los contenidos de Educación Física debe de haber un hueco para la expresión corporal y no solo para las enseñanzas deportivas, el acondicionamiento físico, la salud corporal, etc.

A partir de aquí vamos a establecer una serie de diferencias en los contenidos referidos sobre todo a la expresión corporal, durante las últimas tres leyes educativas que han regido en nuestro país: LOGSE (1/1990), LOE (2/2006), LOMCE (8/2013), teniendo en cuenta los Reales Decretos y las Ordenes Educativas que rigen en nuestra comunidad.

4.3.1. Contenidos Área de E. Física en Educación Primaria. LOGSE:

La LOGSE (1/1990) establece que el gobierno debe fijar las enseñanzas mínimas en Educación Primaria. El gobierno mediante el Real Decreto 1344/1991, de 6 de Septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria, fija las enseñanzas mínimas en relación a los objetivos, contenidos, los criterios de evaluación y las competencias básicas.

Dicha legislación fijaba los contenidos del área de Educación Física en cinco bloques diferentes:

1. *El cuerpo: imagen y percepción.*
2. *El cuerpo: habilidades y destrezas.*
3. *El cuerpo: expresión y comunicación.*
4. *Salud corporal.*
5. *Los juegos.*

Estos bloques de contenidos están divididos en conceptuales, procedimentales y actitudinales. También es importante tener en cuenta que los contenidos no se encuentran divididos por ciclos y cursos, sino que la legislación marca los contenidos para que posteriormente las comunidades autónomas y los centros educativos tengan una autonomía en relación a la implantación de los mismos.

Según Sánchez (citado por Herrador, Huertas y Lara, 2009), cada Comunidad Autónoma debe de concretar el currículum abierto que propugna esta ley, atendiendo a sus características específicas.

La expresión corporal, objeto de estudio en este trabajo, estará principalmente relacionada con el bloque tres, El cuerpo: expresión y comunicación, aunque de igual forma tendrá una cierta relación con el bloque uno de contenidos, El cuerpo: imagen y percepción. Nos centraremos en estos dos bloques de contenidos.

Revisando los contenidos que nos marca la ley anteriormente expuesta, podemos ver la relación entre la expresión corporal y el área de Educación Física.

| BLOQUE 1: | | EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN. | |
|--|--|--|--|
| CONCEPTOS | PROCEDIMIENTOS | ACTITUDES | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>El esquema corporal, global y segmentario.</i> 2. <i>La percepción del propio cuerpo en reposo y en movimiento</i> 3. <i>Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: tono, respiración, relajación, contracción, etc.</i> 4. <i>Las posibilidades perceptivas y motrices del cuerpo.</i> 5. <i>Nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales,</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Estructuración del esquema corporal: percepción, discriminación, utilización, representación y organización.</i> 2. <i>Afirmación de la lateralidad corporal,</i> 3. <i>Interiorización de la actitud corporal.</i> 4. <i>Control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y respiración.</i> 5. <i>Experimentación y exploración de las capacidades perceptivo-motrices.</i> 6. <i>Coordinación dinámica, estática y visomotora para el control dinámico general del cuerpo.</i> 7. <i>Equilibrio estático y dinámico, y equilibrio con objetos.</i> 8. <i>Percepción y estructuración espacial.</i> 9. <i>Percepción y</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal, posibilidades y limitaciones, y disposición favorable a la superación y el esfuerzo.</i> 2. <i>Actitud de respeto hacia el propio cuerpo y su desarrollo.</i> 3. <i>Seguridad, confianza en sí mismo y autonomía personal.</i> | |

| | | |
|---|--|---|
| | <i>estructuración del tiempo.</i> 10. <i>Percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo.</i> | |
| BLOQUE 3: EL CUERPO: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN. | | |
| CONCEPTOS | PROCEDIMIENTOS | ACTITUDES |
| 1. <i>El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.</i> - <i>Recursos expresivos del cuerpo: el gesto, el movimiento)</i> - <i>Manifestación expresiva asociadas al movimiento: mímica, danza, dramatización).</i> 2. <i>El ritmo: estructuras rítmicas, "tempo".</i> 3. <i>Las calidades del movimiento y sus componentes.</i> - <i>Pesado, ligero, fuerte, suave, rápido, lento.</i> - <i>Objeto que se mueve, forma de movimiento, dirección, intensidad y duración.</i> 4. <i>Relación entre el lenguaje expresivo corporal y otros lenguajes.</i> | 1. <i>Exploración y experimentación de las posibilidades y recursos expresivos del propio cuerpo.</i> 2. <i>Utilización personal del gesto y el movimiento para la expresión, la representación y la comunicación.</i> 3. <i>Reproducción de secuencias y ritmos y adecuación del movimiento.</i> 4. <i>Práctica de bailes inventados, populares y tradicionales de ejecución simple.</i> 5. <i>Exploración e integración de las calidades de movimiento en la propia ejecución motriz, relacionándolas con actitudes, sensaciones y estados de ánimo.</i> 6. <i>Elaboración de mensajes mediante la simbolización y codificación del movimiento.</i> | 1. <i>Valoración de los usos expresivos y comunicación del cuerpo.</i> 2. <i>valoración del movimiento de los otros, analizando los recursos expresivos empleados, su plasticidad y su intencionalidad.</i> 3. <i>Interés por mejorar la calidad del propio movimiento.</i> 4. <i>Participación en situaciones que supongan comunicación con otros utilizando recursos motores y corporales con espontaneidad.</i> |

Figura 1: Contenidos Área de E. Física (LOGSE).

Fuente: Elaboración propia.

4.3.2. Contenidos Área de E. Física en Educación Primaria. LOE:

La LOE (2/2006) mediante el Real Decreto 1513/2006, de 6 de Septiembre, establece que el gobierno debe fijar las enseñanzas mínimas en Educación Primaria. En este caso esta ley da una mayor autonomía a las CC.AA. En nuestro caso, Castilla y León, el gobierno autonómico y en su caso la consejería de educación, establece mediante el Decreto 40/2007, de 3 de Mayo, el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, redactado en el BOCYL nº 89, de 9 de Mayo de 2007.

Dicha legislación establece los contenidos del área de Educación Física en cinco bloques:

1. *El cuerpo: imagen y percepción.*
2. *Habilidades motrices.*
3. *Actividades físicas artístico - expresivas.*
4. *Actividad física y salud.*
5. *Juegos y actividades deportivas.*

Como vemos, la legislación distribuye los contenidos en el mismo número de bloques que la LOGSE (anteriormente expuesta), pero se aprecian algunos cambios significativos en los mismos. Solo el bloque 1 se mantiene con idéntico nombre, mientras que el resto pasan a denominarse de una forma diferente.

Centrándonos en los bloques que nos interesan para el estudio de este trabajo, uno y tres, vemos como el bloque 3, pasa a denominarse Actividades físicas artístico – expresivas (anteriormente El cuerpo: Expresión y Comunicación). Con esta nueva denominación se pretende fomentar el trabajo del cuerpo y del movimiento, siempre partiendo del lenguaje corporal y de la expresividad.

No debemos de olvidar que mediante la expresión corporal podemos trabajar de forma interdisciplinar los bloques de contenidos, sacando el máximo provecho a las posibilidades expresivas que tiene el cuerpo.

Como nos dice Montávez (2012 a, p. 9) “el bloque de Actividades Físicas Artísticas – Expresivas pretende estructurar los conocimientos seleccionados para esta etapa educativa, en el ámbito de la expresión corporal, atendiendo a estos de forma integrada, conceptual, procedimental y actitudinalmente”.

Antes de exponer la secuencia de contenidos en el área de Educación Física, hay que saber que los contenidos en la LOE (2/2006), están divididos por ciclos (algo que no ocurría en la LOGSE), por lo que a partir de unas premisas similares, los contenidos podrán variar de diferente manera, teniendo en cuenta el ciclo en el que nos encontremos.

También debemos tener en cuenta que con la LOE (2/2006) establece ocho competencias básicas (las cuales se expondrán a continuación) que los alumnos deben adquirir en la Educación Primaria, algo que es novedoso en la legislación educativa. Es por ello que la Educación Física, y en nuestro caso la expresión corporal, deben de ayudar a adquirir estas competencias a cada uno de los alumnos. Estas competencias son:

1. *Competencia en comunicación lingüística.*
2. *Competencia matemática.*
3. *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.*
4. *Tratamiento de la información y competencia digital.*

5. *Competencia social y ciudadana.*
6. *Competencia cultural y artística.*
7. *Competencia para aprender a aprender.*
8. *Autonomía e iniciativa personal.*

Siguiendo a Montávez (2012 a), vemos como competencias referidas al cuerpo y la motricidad humana están ausentes, algo que debemos destacar, ya que la Educación Física y la expresión corporal ayudan a adquirir las mismas.

Vistos los cambios que ha establecido la LOE (2/2006), a partir de aquí expondré los contenidos que marca el Decreto 40/2007, de 3 de Mayo; en torno al área de Educación Física, para ver la relación del mismo con la expresión corporal. Son los siguientes:

| BLOQUE 1: | | EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN. | |
|--|---|---|--|
| 1º CICLO | 2º CICLO | 3º CICLO | |
| <p>1. Toma de conciencia de las sensaciones corporales: discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.</p> <p>2. Estados corporales: cambios orgánicos motivados por la actividad física en asociación a las sensaciones.</p> <p>3. Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración: experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración.</p> <p>4. Toma de conciencia e interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: desarrollo de la capacidad de representación mental del cuerpo; confirmación de la preferencia gestual.</p> <p>5. Consolidación de la lateralización corporal: dominio de la orientación lateral del propio cuerpo; introducción al reconocimiento de la orientación lateral de los otros.</p> <p>6. Orientación de los objetos en el espacio con respecto a sí mismo.</p> <p>7. Organización del espacio de acción: dimensiones, estimación de intervalos de distancia en unidades de acción asociadas a los patrones fundamentales y las habilidades básicas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección de móviles.</p> | <p>1. Interiorización de las sensaciones corporales: agudeza discriminativa e interiorización de las sensaciones propioceptivas asociadas a distintas formas de movimiento.</p> <p>2. Estados corporales: cambios orgánicos en relación con el tipo e intensidad de la actividad física desarrollada.</p> <p>3. Conciencia y control del cuerpo: percepción, interiorización y representación del propio cuerpo: independencia segmentaria y relajación diferencial; tipos de respiración.</p> <p>4. Interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: análisis funcional de las relaciones intersegmentarias y de la intervención de las partes del cuerpo en el movimiento.</p> <p>5. Reconocimiento de la izquierda y derecha en los demás y en los objetos. Orientación de personas u objetos en relación a un tercero.</p> <p>6. Organización del espacio de acción: perspectivas; medida de intervalos en unidades de acción asociadas a las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo o de otros objetos.</p> <p>7. Organización temporal del movimiento: análisis de la estructura</p> | <p>1. Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.</p> <p>2. Estados corporales: estructuras y sistemas funcionales vinculados a los cambios orgánicos derivados de la actividad física.</p> <p>3. Percepción, interiorización y representación del propio cuerpo: consolidación de las independencias y relajación diferencial en la ejecución de automatismos consolidados; control de la respiración.</p> <p>4. Conciencia y control del cuerpo: toma de conciencia e interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: análisis funcional de su intervención en el movimiento; anticipación efectora.</p> <p>5. Direccionalidad del espacio: dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios o ajenos.</p> <p>6. Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones a diferentes intervalos de distancia; ajuste de trayectorias en la proyección de móviles.</p> <p>7. Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la</p> | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>8. Organización temporal del movimiento: análisis e interiorización de estructuras rítmicas externas; ajuste de movimientos predeterminados a las mismas; ajuste de la acción a un determinado intervalo temporal.</p> <p>9. Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: interpretación de trayectorias lineales; coordinación de dos trayectorias: intercepción; ajuste de una secuencia de movimientos a una estructura rítmica dada.</p> <p>10. Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas), asociadas al perfeccionamiento de los patrones fundamentales de movimiento y el desarrollo de las habilidades básicas.</p> <p>11. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades y autoestima.</p> | <p>rítmica del movimiento propio o ajeno; ajuste del movimiento a diferentes ritmos de ejecución; sincronización; ajuste de la acción a un determinado intervalo temporal.</p> <p>8. Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: coordinación de dos trayectorias: intercepción y golpeo-intercepción; coordinación de las secuencias motrices propias con las de otro, con un objetivo común.</p> <p>9. Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas), asociadas a la consolidación de las habilidades básicas y el desarrollo de las complejas y expresivas.</p> <p>10. Valoración de la propia realidad corporal: toma de conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás.</p> | <p>organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices.</p> <p>8. Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común; anticipación configurativa.</p> <p>9. Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas) asociadas a la consolidación y/o perfeccionamiento de las habilidades complejas y expresivas. Anticipación postural compensatoria.</p> <p>10. Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.</p> <p>11. Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.</p> |
|---|---|---|

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO - EXPRESIVAS.

| 1º CICLO | 2º CICLO | 3º CICLO |
|---|--|--|
| <p>1. Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento.</p> <p>2. Ajuste espontáneo del movimiento a estructuras espacio-temporales sencillas.</p> <p>3. Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.</p> <p>4. Imitación de personajes, objetos y situaciones.</p> <p>5. Utilización del teatro y la mímica como medios para desarrollar la expresión corporal y la expresión no verbal.</p> <p>6. Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros.</p> <p>7. Posibilidades expresivas con objetos y materiales.</p> <p>8. Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse.</p> | <p>1. El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.</p> <p>2. Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales y ejecución de bailes y coreografías simples.</p> <p>3. Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.</p> <p>4. Representaciones de roles y personajes e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal.</p> <p>5. Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gestos, mímica...), propios y de los compañeros.</p> <p>6. Simbolismo colectivo mediante el lenguaje corporal utilizando objetos y materiales.</p> <p>7. Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración y respeto de las diferencias en el modo de expresarse.</p> | <p>1. El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.</p> <p>2. Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración de bailes y coreografías simples.</p> <p>3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.</p> <p>4. Representaciones y dramatizaciones a través del lenguaje corporal.</p> <p>5. Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros.</p> <p>6. Utilización de objetos y materiales en dramatizaciones y en la construcción de escenarios.</p> <p>7. Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo con independencia de las características del emisor</p> |

Figura 2: Contenidos Área de E. Física (LOE).

Fuente: Elaboración propia.

Como podemos apreciar en la tabla, los contenidos están distribuidos en función de los diferentes ciclos, ya que los docentes deben de trabajar con los mismos en función a las edades de los alumnos. Se puede apreciar que los contenidos son similares, incluso algunos no cambian de un ciclo a otro. A pesar de estas similitudes podemos observar como a medida que la edad de los alumnos aumenta los contenidos se van adaptando a las posibilidades de cada edad.

Si nos centramos en el bloque 3, vemos como se le da una importancia absoluta a los recursos expresivos y al lenguaje corporal. Nos facilitan el trabajo de expresión corporal en la asignatura y nos dan la posibilidad de trabajar con los recursos de nuestro propio cuerpo.

Según Rebollo y Castillo (2010) se hace visible la influencia de los siguientes contenidos en cada uno de los tres ciclos de Educación Primaria:

- Posibilidades expresivas a través del cuerpo, el movimiento y los objetos.
- Adaptación del movimiento a estructuras rítmicas, simples en el primer ciclo, y ligadas a bailes y coreografías en los dos ciclos restantes.
- Imitación y representación de personajes a través del lenguaje corporal.
- Participación en actividades expresivas y comunicativas.
- Respeto a las formas de expresarse a los demás.
- Disfrute a través de la expresión y la comunicación del propio cuerpo.

Por tanto debemos dejar claro que la expresión corporal está relacionada con todos los bloques de Educación Física, aunque más estrechamente con el Bloque 1, y sobre todo con el Bloque 3: Actividades Físicas Artísticas – Expresivas.

4.3.3. Contenidos Área de E. Física en Educación Primaria. LOMCE:

La actual ley educativa, LOMCE (8/2013), mediante el Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, establece el currículo básico de la Educación Primaria. Esta real decreto queda redactado en el BOE nº 52, de 1 de Marzo de 2014.

Como en la implantación de la LOE (2/2006), el gobierno del estado, da una autonomía a las CC.AA. para completar el currículo básico e implantarlo.

En nuestra comunidad, la administración regula la Educación Primaria mediante la Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León, redactada en el BOCYL nº 117, de 20 de Junio de 2014.

Es por tanto que en este apartado podemos realizar desde un punto de vista legislativo una comparación con el resto de leyes anteriormente citadas en el trabajo, pero también debemos tener en cuenta que es relativamente pronto para saber los resultados de la implantación a nivel escolar, ya que se está realizando durante el curso 2014-2015 en los centros de educación.

En lo que a Educación Física se refiere, vemos como la importancia que ha adquirido la expresión corporal durante los últimos años dentro del área sigue adelante, aunque con algunas modificaciones, algo que es difícil analizar ya que es pronto para saber los resultados.

El Real Decreto 126/2014 (p. 19406) da una cierta importancia a la expresión corporal y nos dice: “(...) el alumno logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas (...)”.

Por tanto, esta importancia se debe ver reflejada dentro de los contenidos del área de Educación Física, contenidos que han cambiado teniendo como referencia leyes anteriores como la LOGSE (1/1990) o la LOE 2/2006). La actual legislación educativa organiza dicho área en seis bloques de contenidos diferentes. Son los siguientes:

1. *Contenidos comunes.*
2. *Conocimiento corporal.*
3. *Habilidades motrices.*
4. *Juegos y actividades deportivas.*
5. *Actividades físicas artístico – expresivas.*
6. *Actividad física y salud.*

Hay que destacar que los bloques de contenidos estarán divididos por cursos, algo que en legislaciones anteriores no había ocurrido. Por tanto, hemos pasado de los contenidos por ciclos (LOE), a contenidos por cursos (LOMCE)

En este trabajo tendremos que fijarnos por tanto en los bloques de contenidos relacionados con la expresión corporal. Estos son los siguientes: Bloque 2 (conocimiento corporal) y sobretodo Bloque 5 (Actividades físicas artístico – expresivas). La Orden EDU/519/2014 expone en la redacción del bloque 5 de contenidos:

Se hallan incorporados los contenidos dirigidos a fomentar la comunicación y la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. El uso del espacio, las calidades del movimiento, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. (Orden EDU/ 519/ 2014, p. 44613)

Por tanto se puede apreciar que los pasos que se han ido dando durante años para mejorar la expresión corporal dentro del área de Educación Física, siguen teniendo importancia a la hora de establecer los currículos de educación.

A continuación expondremos los bloques de contenidos (dos y cinco) para ver la relación entre la Educación Física y la expresión corporal. Se realizara una tabla teniendo en cuenta los contenidos referidos al currículo de etapa, sin realizar una división por cursos. Los contenidos son los siguientes:

| CURRÍCULO DE ETAPA | |
|--|-------------------------------|
| BLOQUE 2: | CONOCIMIENTO CORPORAL. |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.</i> 2. <i>Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.</i> 3. <i>Desarrollo y consolidación de la lateralidad corporal: dominio de la orientación lateral del propio cuerpo. Orientación de personas y objetos en relación a sí mismo y a un tercero.</i> 4. <i>Asociación y disociación de movimientos con diferentes segmentos corporales.</i> 5. <i>Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.</i> 6. <i>Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos.</i> 7. <i>Direccionalidad del espacio: dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios o ajenos. Orientación en el espacio.</i> 8. <i>Organización y exploración del espacio de acción: Perspectivas, dimensiones, estimación de intervalos de distancia en unidades de acción asociadas a los patrones fundamentales y las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo o de otros objetos.</i> 9. <i>Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices; análisis e interiorización de estructuras rítmicas externas y ajuste de movimientos predeterminados a las</i> | |

5. EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA. POSIBILIDADES DENTRO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Hemos considerado oportuno realizar en este trabajo un apartado para hablar sobre la multitud de posibilidades que nos ofrece la expresión corporal, ya que consideramos importante tener información que ayude a trabajar la expresión corporal dentro de las aulas.

Es por esto que hablaremos sobre dos aspectos: por un lado, la importancia que tienen los elementos para trabajar la expresión corporal, y por otro lado, las posibilidades que nos ofrece la expresión corporal dentro de las aulas, es decir de posibles actividades para trabajar con alumnos en el área de Educación Física. No se trata de hablar sobre unos elementos o posibilidades fijas y cerradas, sino que hemos considerado oportuno hablar sobre algunas de ellas, justificando en todo momento el por qué.

5.1. ELEMENTOS PARA TRABAJAR LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA:

Las personas se han expresado a través del movimiento desde siempre, por lo que a través de estos, expresan sentimientos, comportamientos, etc. Para realizar un buen trabajo de expresión corporal con alumnos de Educación Primaria son fundamentales algunos elementos, elementos a tener en cuenta para el docente durante el desarrollo de las sesiones.

Shinca (1988) nos traslada la idea de que el proceso de educación en relación a la expresión corporal en la Educación Física tiene unos fines, el de expresarse y comunicarse, el de crear mediante el lenguaje corporal, el de expresarse de manera libre. Para ello es importante tener en cuenta los elementos para trabajar la expresión corporal.

En este apartado propondremos cuatro elementos fundamentales para el trabajo de la expresión corporal:

5.1.1. El cuerpo:

Para autores como Motos (1983) y Rueda (citado en Castillo y Rebollo, 2009) es esencial el conocimiento del propio cuerpo, ya que para realizar un movimiento y que este tenga un valor expresivo debemos tener en cuenta el control del mismo.

En general es importante el conocimiento y la aceptación de nuestro propio cuerpo pero aún lo es más en la etapa de Educación Primaria, de la cual estoy hablando a lo largo de este trabajo. Es importante explorar nuestro cuerpo, de tal forma que lo conozcamos y sepamos las posibilidades que presenta, los límites que puede tener, los aspectos positivos o negativos que tiene, o el aprovechamiento que podemos sacar del mismo.

Sin esta exploración del cuerpo será difícil realizar un buen trabajo de expresión corporal. Autores como Castillo y Rebollo (2009) consideran apropiado partir desde la propiocepción de reconocimiento del propio cuerpo y posteriormente pasar a lo que llaman “cuerpo adjetivado”, el cual reconocerán el resto de personas.

Con los alumnos de Educación Primaria sería apropiado comenzar los trabajos de expresión corporal con una exploración fácil de su propio cuerpo, donde los propios alumnos se den cuenta del control que deben tener. Mediante esta exploración debemos tratar que nuestros alumnos dejen atrás aquellos “miedos” que puedan tener, que den un paso adelante y superen inhibiciones conociendo su cuerpo.

Autores como Rueda (citado en Castillo y Rebollo, 2009, p.108) “consideran necesario trabajar las siguientes conductas cinéticas, con el fin de mejorar la exploración corporal:

- Educación postural.
- El gesto.
- La voz.
- La mímica facial y la mirada.
- Respiración.
- Relación”.

Estos elementos nos pueden ayudar a trabajar con el cuerpo y desde el cuerpo, ya que haciendo una correcta utilización de los mismos podemos sacar un buen partido

a nuestro cuerpo. Es obvio que si no trabajamos con nuestro cuerpo, la expresión corporal se estará trabajando de forma negativa.

Sin embargo, y siguiendo a Muñoz Rivera (2009), pensamos que es interesante trabajar otros aspectos para el desarrollo del esquema corporal (sin olvidar los anteriormente expuestos):

- La relajación.
- Un correcto control segmentario.
- Los sentidos y lo que conllevan.

Por tanto el trabajo con el cuerpo es algo ambiguo, pero como se acaba de exponer, hay multitud de posibilidades para trabajar con el mismo. En el área de Educación Física el docente deberá de adaptar estos trabajos a los contenidos legislativos, intentando hacer una interrelación que sea positiva para el trabajo de la expresión corporal en los diferentes cursos de Educación Primaria.

Por otro lado el cuerpo se divide en segmentos, por lo que debemos tener en cuenta los mismos para que los alumnos obtengan unos buenos resultados del trabajo de expresión y del lenguaje corporal. El cuerpo tiene multitud de formas de expresión, por lo que unas pueden completarse con otras.

Para Motos (1983), cada segmento corporal es expresivo de forma independiente, de tal forma que se dan multitud de posibilidades para realizar un buen trabajo de expresión con nuestro cuerpo. Es importante tener en cuenta que cada segmento corporal puede tener unas características diferentes en función del resultado que busquemos. Por ejemplo, si buscamos transmitir sensaciones el segmento que más intervendrá en la acción será la cabeza, en concreto la expresión de la cara.

Siguiendo a este mismo autor, Motos (1983) se hace una clasificación de los segmentos corporales de nuestro cuerpo:

- **Cabeza**, formada por: cabeza
- **Tronco**, formado por: caderas, cuello, pecho y cabeza.
- **Busto**, formado por: cuello, pecho y cabeza.
- **Torso**, formado por: cuello, pecho y cabeza.
- **Brazo**, formado por: brazo y mano.

Gracias al lenguaje corporal podremos manifestar las sensaciones y emociones que sentimos y transmitirlos al exterior. Nuestro cuerpo, como elemento fundamental del trabajo en expresión corporal debe de ser un sistema de comunicación.

Antes de finalizar este punto, no podemos olvidar un elemento imprescindible ligado al movimiento del cuerpo. Se trata de la intensidad o energía (del cual hablaremos posteriormente). Este elemento controla el tono muscular que nuestro cuerpo posee y también está relacionada con el tiempo (elemento que analizaremos a lo largo de este trabajo). Este control muscular hace que existan diferentes tipos de movimientos.

5.1.2. El espacio:

Según Rueda (citado en Castillo y Rebollo, 2009), no podemos entender la expresión corporal sin hablar de espacio. El movimiento y el lenguaje corporal nos dan la posibilidad de comunicarnos, y para ello necesitamos un lugar donde hacerlo, un campo donde desarrollar la comunicación.

El espacio donde se realiza la expresión corporal es un elemento fundamental. Su noción se va adquiriendo a través del propio cuerpo, por lo que como docentes debemos trabajar este aspecto con nuestros alumnos. Cuando trabajamos la conciencia corporal también estaremos trabajando el espacio y la manera de aprovecharlo al máximo.

Para Berge (1977), el espacio es un volumen y no tanto una superficie, y esto se ve reflejado en el área de un círculo imaginario alrededor de nuestro cuerpo, el cual constituye el centro.

Por tanto, al hablar de espacio no podemos obviar el concepto de kinesfera, el cual se define como: el espacio que cada persona utiliza, un espacio personal y que da libertad de movimientos. Esta kinesfera (nuestro círculo imaginario) es un concepto que debemos trabajar en el área de Educación Física, ya que no solo está relacionado con la expresión corporal, sino que afecta además a otro tipo de actividades físicas.

Autores como Schinca (2002, p. 86) definen la kinesfera como “el espacio que rodea el cuerpo demarcado por el límite de movimiento corporal sin desplazamiento de este”.

Pues bien, en función de los movimientos que queramos realizar estaremos ocupando un mayor o menor espacio. Si estamos dentro de nuestra kinesfera, realizaremos movimientos de poca amplitud, ya que estaremos dentro de nuestro propio espacio vital. Por el contrario si estamos fuera de esta kinesfera realizaremos movimientos que sobrepasan nuestro espacio vital.

Es fundamental para la práctica de la expresión corporal tener una sensación de espacio, ya que de esa forma nuestro lenguaje corporal transmitirá mejor lo que queremos comunicar.

Según Castillo y Rebollo (2009, p.110) “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”.

Por otro lado debemos tener en cuenta a Laban (1987) el cual nos da algunos factores a la hora de tratar el espacio como elemento fundamental en expresión corporal. Estos factores son los siguientes:

- **Planos o niveles:** nos encontramos con nivel alto, medio o bajo en función del movimiento.
- **Direcciones:** podemos encontrar varios tipos. Son los siguientes: hacia delante, detrás, arriba, abajo, izquierda, derecha.
- **Formas:** como representación, concretas, abiertas, cerradas, etc.
- **Trayectorias:** nos referimos con este término a la dirección que realiza el movimiento. Podemos encontrar muchos tipos, algunos de ellos son: rectilíneas, curvilíneas, circulares, quebradas, paralelas, etc.
- **Relación:** hablamos de este término cuando nos referimos a las personas que están realizando los movimientos. estas pueden realizar movimientos individuales a lo largo del espacio, formar grupos, etc.

Podemos trabajar los movimientos que se dan en el espacio a partir de estos factores, de tal forma que realizaremos una buena práctica de expresión corporal dentro del aula.

Para concluir este punto quiero exponer la idea de Shinca (1988). Esta autora define el espacio como algo más que un elemento físico. Da una importancia al espacio como elemento afectivo y simbólico que nos proporciona una mayor relación. Por lo tanto es un elemento que nos ayuda a comunicarnos de una mejor forma.

No olvidemos que el espacio puede ser cambiante dependiendo del movimiento que realicemos, del valor emocional que demos a nuestro lenguaje corporal, de la carga simbólica que demos a nuestros movimientos, etc.

5.1.3. El tiempo:

El tiempo es uno de los elementos fundamentales para hacer posible el movimiento, para realizar un buen trabajo de expresión corporal en Educación Primaria y concretamente en Educación Física.

Según la RAE (2015, acep. nº2) el tiempo es “una magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro”. Si hablamos de tiempo en expresión corporal podríamos definirlo como la duración de los movimientos que realizamos a la hora de expresarnos con nuestro cuerpo.

No podemos obviar que el tiempo es un concepto polisémico a la vez que abstracto, es un concepto subjetivo. Dentro de la expresión corporal adquiriremos el concepto de tiempo en función de los dos elementos anteriormente expuestos (cuerpo y espacio) entre otros, ya que unos van relacionados con otros. Por lo tanto autores como Laban (2004) ven el tiempo como un factor que modifica la calidad del movimiento, teniendo en cuenta la duración de los mismos.

Si hablamos de tiempo estaremos hablando también de **ritmo**, ya que multitud de autores no conciben el concepto de tiempo sin el ritmo, hablando siempre desde el punto de vista de la expresión corporal. Autores como Schinca (1988) nos expone la relación entre tiempo y ritmo, de tal forma que define a este último como una toma de conciencia del cuerpo.

Es por tanto que podemos establecer una relación entre tiempo y movimiento, dando origen al ritmo. ¿Y por qué esta relación? Pues bien, es obvio que los movimientos se deben organizar en función del espacio y del tiempo. Es función del ritmo el organizar las acciones que vamos realizando.

Pongamos un ejemplo para entenderlo mejor: si vamos a realizar un trabajo de expresión corporal, como es un baile con alumnos de Educación Primaria en el área de Educación Física, no será igual realizarlo en una pista polideportiva que en un aula común, pero además habrá que tener en cuenta la duración del baile, ya que nuestros movimientos se tendrán que adaptar a la música en función de su duración. Por lo tanto tendremos que llevar un ritmo determinado.

Como exponen Castillo y Rebollo (2009, p. 111): “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”.

Debemos explorar el tiempo, y para ello debemos de tomar conciencia de nuestro cuerpo. Las sensaciones y percepciones temporales nos ayudaran a mejorar nuestro lenguaje corporal y a mejorar la calidad del movimiento.

Por otro lado, autores como Laban (citado en Ruano, Udias y Asensio, 2012) realizan una clasificación del movimiento en función del tiempo que es importante destacar. Clasifica el movimiento en

- súbito y sostenido.
- en función de la velocidad y del tiempo.

Ruano, Udias y Asensio (2012, p. 94) definen el movimiento súbito y sostenido de la siguiente forma: “Súbito es un movimiento que comienza de manera brusca y a una velocidad determinada y que termina a una velocidad inferior (...). El movimiento sostenido es aquel que mantiene la misma velocidad durante toda su ejecución.”

Siguiendo a Laban (1987), se pueden realizar otras clasificaciones del movimiento expresivo en función del tiempo:

- **Por la continuidad:** en movimientos continuos o discontinuos.
- **Por la velocidad:** en lentos o rápidos.
- **Por el pulso:** externos o internos.
- **Por los tempos:** constantes o variables.

Por lo tanto se pueden encontrar multitud de clasificaciones del movimiento en función del tiempo, pero no debemos olvidar que estas están basadas en la conciencia temporal que tenemos cada persona. El tiempo es un elemento fundamental en la

expresión corporal, por lo que debemos trabajar el mismo en nuestras sesiones de Educación Física.

La orientación temporal y la estructuración temporal son pilares fundamentales en los trabajos de expresión corporal. Tomar consciencia de los mismos es un gran paso para realizar un buen trabajo de expresión.

5.1.4. Intensidad o energía:

Hasta ahora hemos visto tres elementos fundamentales para el trabajo de expresión corporal: cuerpo, espacio y tiempo. El último elemento que veremos es: la intensidad o energía.

Este elemento o factor, es fundamental en el movimiento, en la creación del lenguaje corporal y en la expresión. Podríamos decir que regula la carga de expresividad que tiene nuestro cuerpo, ya que dependiendo de la intensidad o energía que pongamos en el movimiento la expresión estará más cargada o menos.

La intensidad o energía es tratada por autores como Laban (2004) y Galisteo (2010) como un elemento más del trabajo en expresión corporal, pero otros autores como Shinca (1998) no lo ven así, y relacionan la intensidad o energía con cada uno de los tres elementos de los que hemos hablado anteriormente (cuerpo, espacio y tiempo), sin considerarlo un elemento más. Esto expone que hay diferencias en cuanto a la clasificación de los elementos.

Nosotros nos basaremos en lo que exponen los dos primeros autores mencionados anteriormente. Estos realizan una clasificación de los elementos básicos para el trabajo en expresión corporal. En esta clasificación propone las acciones básicas necesarias para trabajar la expresión corporal, lo que hemos llamado elementos.

Siguiendo a este mismo autor, Galisteo (2010, p. 2), se expone que “los contenidos expresivos comunicativos son aquellos elementos indispensables para llevar a cabo una motricidad expresiva”. Estos elementos para realizar las acciones básicas en expresión corporal, se exponen a continuación:

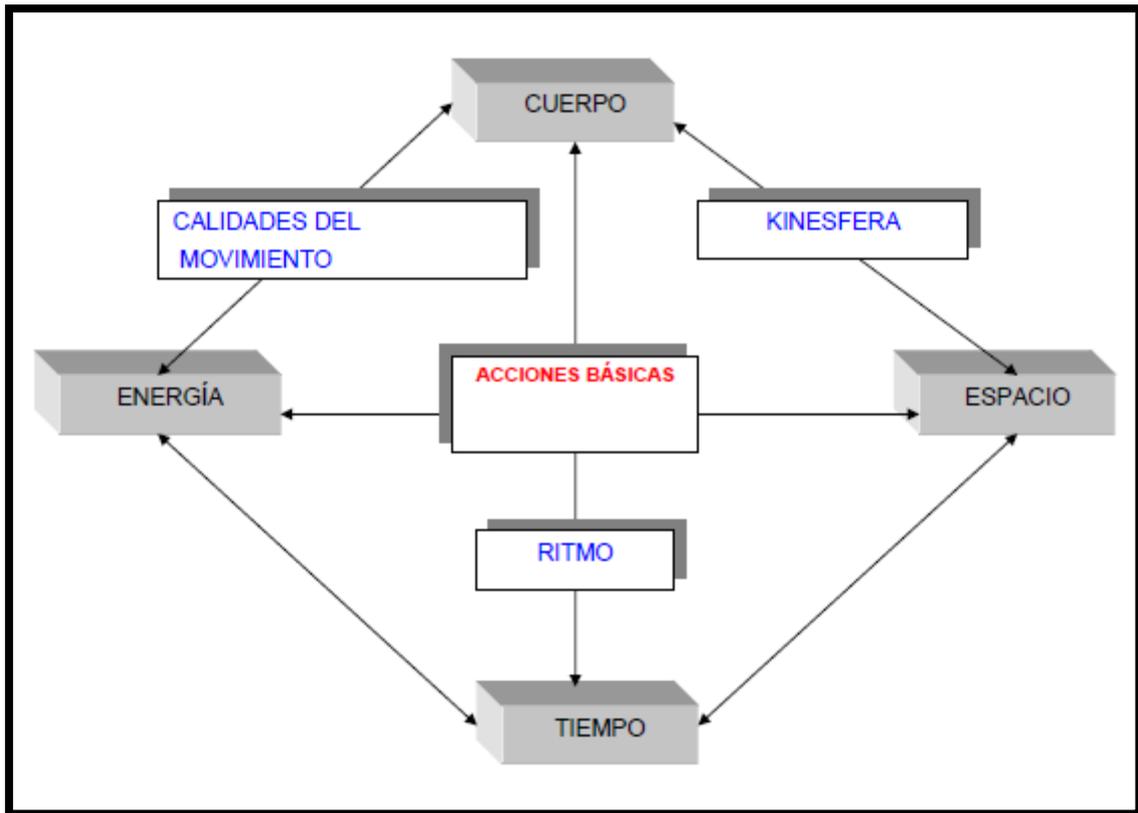


Figura 4: Acciones básicas para realizar expresión corporal. Fuente: Galisteo. (2010, p.2)

Como vemos este autor interrelaciona todos los elementos expuestos en este trabajo, de tal forma que se complementan unos a otros. Refleja los cuatro elementos por separado y posteriormente ve la relación que tienen unos con otros.

Por otro lado Laban (citado en Ruano, Udias y Asensio, 2012) en relación a la energía o intensidad del movimiento del cuerpo, ha realizado una clasificación de las acciones básicas del movimiento. Estas están clasificadas en dos grupos, acciones directas y acciones indirectas. La clasificación es la siguiente:

Acciones Directas

| | Espacio | Tiempo | Intensidad | Imagen |
|------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|
| TECLEAR | Directo | Súbito | Suave | Piano |
| PRESIONAR | Directo | Sostenido | Fuerte | Caja |
| GOLPEAR | Directo | Súbito | Fuerte | Boxeo |
| DESLIZAR | Directo | Sostenido | Suave | Patines |

Acciones Indirectas

| | Espacio | Tiempo | Intensidad | Imagen |
|------------------|-----------|-----------|------------|--------|
| RETORCER | Indirecto | Sostenido | Fuerte | Toalla |
| SACUDIR | Indirecto | Súbito | Suave | Bichos |
| FLOTAR | Indirecto | Sostenido | Suave | Luna |
| LATIGUEAR | Indirecto | Sostenido | Fuerte | Látigo |

Figura 5: Energía o intensidad del movimiento. Acciones básicas. Fuente: Ruano, Udías y Asensio. (2012, p. 94-95)

Como podemos ver aparecen una serie de acciones básicas al relacionar los elementos vistos en este trabajo. Estas acciones básicas tienen asociada una imagen, de tal forma que se puede ver de una forma clara como trabajar las acciones básicas. Esta imagen será de gran ayuda a la hora de realizar sesiones de expresión corporal con alumnos de Educación Primaria. También podremos trabajar las calidades del movimiento combinando todos los recursos expresivos.

Por lo tanto, y siguiendo a Laban (1987, p. 46), podemos hacernos una serie de preguntas para concluir este apartado.

- “¿Qué parte del cuerpo se mueve?” Importancia del cuerpo
- “¿En qué dirección o direcciones del espacio se ejerce el movimiento?” Daría lugar al espacio.
- “¿Cuándo lo movemos?” Daría lugar al tiempo.
- “¿Cómo lo movemos?” Daría lugar a la energía o intensidad.”

Quedan por tanto claros los elementos fundamentales expuestos:

| CUERPO | ESPACIO | ENERGÍA | TIEMPO |
|--|--|---|--|
| - Toma conciencia - Distensión - Respiración - Relajación - Movilización segmentaria - Capacidades de ejecución | - Ocupación - Dimensiones - Focos - Figuras - Agrupaciones | - Tiempo - Peso - Salida - Espacio | - Pulsación - Acento - Compás - Patrón Rítmico - Tempo |

Figura 6: Elementos para el trabajo de expresión corporal. Fuente: Martín, F.J. (2009, p. 3).

5.2. ¿COMO TRABAJAR LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA? POSIBILIDADES DENTRO DEL AULA.

El papel del maestro de Educación Física es fundamental, debe tener presente como quiere trabajar en todo momento, al igual que la importancia que quiere dar en sus clases a la expresión corporal.

Hay que recordar que hay multitud de campos de trabajo relacionados con este aspecto, por lo que cada docente puede trabajar con sus alumnos de una forma autónoma, guiándose por los contenidos educativos y sin olvidar que lo fundamental es trabajar el lenguaje corporal, la expresión, la calidad del movimiento, etc.

Existen multitud de actividades para trabajar la expresión corporal en el Área de Educación Física. A continuación expondremos algunas posibilidades que pueden usar los docentes en sus aulas, no siendo las únicas.

5.2.1. Danza o baile:

Al hablar de danza, debemos tener presente la gran relación que tiene con la expresión corporal. Es sin duda una posibilidad de trabajo dentro de esta área de trabajo. Podríamos decir que esta posibilidad que brindamos para trabajar en el aula de Educación Física está estrechamente ligada a la expresión corporal.

¿Por qué esta tan ligada a la expresión corporal? Pues bien, la danza no es solo la “acción y manera de bailar” como nos define la RAE (acep. 1 y 2), sino que también se trata de una manera de expresión corporal, es un lenguaje que permite que nos expresemos, expresar nuestros sentimientos, emociones, pensamientos, etc.

El coreógrafo Greller (1998) señala que la danza y el baile no son la misma cosa aunque indica que hay muchos estudios de antropología y recopilaciones de música tradicional que hablan indistintamente de baile y danza dándoles un mismo significado. Para este autor, el baile es una expresión espontánea para el divertimento y la danza exige una preparación especial y está ligada a lo ritual.

Expone Kalmar (2003) al hablar de la relación que tiene la danza con la expresión corporal lo siguiente:

Expresión corporal es danza (...). Bailar es uno de los potenciales del ser humano. Es expresar con un máximo de intensidad la relación del ser humano con la naturaleza, con la sociedad, con sus creencias, su subjetividad y aun con sus aspiraciones para el futuro. Es una de las formas de manifestar la energía de la vida. (Kalmar, 2003, p. 36).

Consideraremos a la danza una posibilidad de trabajo en expresión corporal, una posibilidad de trabajo dentro de las aulas, ya que no solo nos permite realizar coreografías, sino que de la misma manera trabaja la comunicación y creatividad en los alumnos, la cohesión, las relaciones grupales, etc. Es función del docente el enfocar estas sesiones de una manera u otra.

Por otro lado, la danza tiene unos elementos básicos, elementos similares a los que presenta la expresión corporal. Cohan (citado por Llopis, 2012, p. 98) hace la siguiente clasificación de los elementos básicos de la danza:

- **“Cuerpo:** centrado, equilibrio, gravedad, postura, gesto y respiración.
- **Ritmo.**
- **Movimiento en el espacio.”**

Como vemos, estos elementos tienen cierta similitud con los elementos vistos para el trabajo en expresión corporal.

Asimismo es importante destacar que la danza permite relacionar el cuerpo y los sentidos, ya que el cuerpo responderá en todo momento a la música externa. De igual forma tendremos que tener en cuenta que el cuerpo responderá a una propia musicalidad producida por el movimiento que tenemos.

El docente de Educación Física deberá tener en cuenta la consecución de algunos objetivos marcados anteriormente. Damos como ejemplo algunos: conseguir que los alumnos escuchen y comprendan su ritmo interno, realizar un correcto control corporal, tener en cuenta el espacio y el tiempo del que disponemos, etc.

La danza ofrece multitud de oportunidades de trabajo. Los docentes pueden dejar cierta libertad para crear bailes y coreografías, de tal forma que los alumnos de esta forma adquieran mayor responsabilidad. También puede ofrecer a sus alumnos danzas pautadas, ya sean colectivas o individuales.

Como nos dice Llopis (2012, p. 97) en relación a la danza: “es primordial la actitud de los alumnos, estos deben estar predispuestos a la experiencia, al descubrimiento; con una disposición tanto a mostrar sus evoluciones como a recibir las de los demás y sin efectuar críticas que cohíban la participación de todos”.

5.2.2. Acrosport:

La primera definición que encontramos es la proporcionada por la IFSA (Federación Internacional de Deportes Acrobáticos), citado por López Pintor (2010, p. 38). Esta definición expone que “el acrosport es un deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos, donde el cuerpo realiza varias funciones claramente determinadas”.

Por lo tanto vemos como se trata de una actividad donde se unen acrobacias y coreografías. Es una actividad de expresión corporal que podemos realizar con los alumnos de Educación Primaria, siempre adaptándola a la edad.

Para realizar esta actividad en sesiones de Educación Física es importante conocer los roles que tendrán los alumnos. Existen tres roles según Fodero y Furblur (citado en López Pintor, 2010):

- **Portor:** es aquella persona que utilizan su cuerpo como apoyo, es decir que se encuentra colocado de base dentro de la figura o pirámide realizada.
- **Acróbata o ágil:** se trata de la persona que trepa hacia los “pisos” más altos de las figuras y pirámides. Estas personas se encargan mediante su cuerpo de realizar las acrobacias más difíciles.
- **Ayudante:** se trata de la persona que se encarga de ayudar a sus compañeros para realizar las pirámides o figuras. Su función es importante, ya que es uno de los pilares fundamentales para que la actividad tenga seguridad (algo muy importante en nuestras aulas). Esta persona también puede formar parte de la figura o pirámide, pero siempre al final de su formación.

Es importante que los docentes conozcan el papel que desempeña cada alumno, ya que de esta forma podrá controlar mejor la actividad.

No podemos obviar que el acrosport es una forma de expresión corporal, quizás algo reciente, pero se puede incluir como contenido dentro del área de Educación Física, ya que no solo es una disciplina deportiva con la que podemos trabajar, sino que además nos puede servir para mejorar el trabajo cooperativo, la creatividad, o simplemente la propia motivación.

Como nos expone López Pintor (2010, pp. 41-42), el acrosport trabaja algunas características en Educación Física y en la Educación Primaria. Estas son: “creatividad, cooperación, autosuperación, autoestima, expresividad, motricidad y sociabilidad”. Por lo tanto se trata de una posibilidad de trabajo que engloba aspectos que a un docente le interesa trabajar con sus alumnos.

Para continuar debemos ver la diferencia que existe entre los conceptos de figura y pirámide. Siguiendo a Vernetta, López y Panadero (1996) podríamos definir las de la siguiente forma:

- **Pirámide:** se trata de una estructura formada por al menos dos pisos, de tal forma que la base siempre debe de ser más amplia que la cúspide.
- **Figuras:** se trata de estructuras o formaciones donde se agrupan varias personas, teniendo en cuenta que en la representación no deben estar unas personas encima de otras. Estas estructuras o formaciones tienen gran valor estético.

Siguiendo a estos mismos autores, podemos ver algunos ejemplos de figuras y pirámides que podremos realizar con nuestros alumnos de Educación Física. (**Ver Anexo 1, p. 48**)

Por otro lado, los docentes deben asegurarse de que sus alumnos tengan seguridad. Para trabajar el acrosport en el aula debemos trabajar anteriormente aspectos teóricos como los tipos de agarres o “presas” que podemos realizar en la actividad.

Pero, ¿qué son los agarres o “presas” de manos? Pues bien, podríamos decir que es un aspecto técnico que es necesario en todo momento, ya que permiten que las personas se agarren unas a otras a la hora de realizar las figuras o pirámides. Permiten trepar y sujetarse, incluso sostenerse en equilibrio. También sirven como elemento de **seguridad**, ya que nos dan una estabilidad a la hora de construir las pirámides y figuras.

Autores como García, J.L. (citado en López Pintor, 2010, p. 39), hacen una clasificación de las presas. Es la siguiente:

- **“Presas de manos:**
 - Presa mano a mano.
 - Presa de pinza.
 - Presa mano – muñeca.
 - Presa brazo – brazo.
- **Entrelazado de muñecas y manos.**
- **Presa mano – pie”.**

Esta clasificación de agarres o presas se puede ver de una manera ilustrada (**Ver Anexo 2, p. 50**).

Por tanto, podríamos decir que el acrosport trabajado a nivel escolar nos permite tener grandes posibilidades a la hora de realizar expresión corporal. No deja de ser una disciplina novedosa, por lo que aún queda mucho trabajo por recorrer en ella a nivel escolar. Es sin duda una posibilidad de trabajo dentro del aula de Educación Primaria, pero no debemos olvidar trabajar los aspectos nombrados anteriormente para que el trabajo sea realmente fructífero.

5.2.3. Mimo o Pantomima:

El mimo es otra de las posibilidades con la que los docentes pueden trabajar la expresión corporal en el área de Educación Física. Antes de hablar sobre esta posibilidad de trabajo, debemos realizar una aproximación hacia este concepto.

Para Ivern (citado en Pérez, Haro y Fuentes 2012, p. 3) “hacer mimo significa expresar y comunicar emociones, ideas, situaciones reales o ficticias, por medio de acciones, actitudes y gestos”.

De igual forma podríamos considerar el mimo como un medio de expresión y comunicación, en el que no hablamos, en el que dejamos de lado el habla. Como consideran los autores anteriormente dichos, el mimo es “el arte del silencio” o “la poesía del movimiento”.

No debemos olvidar que esta posibilidad de trabajo (mimo o pantomima), se realiza con alumnos de Educación Primaria, por lo que debemos hacer ver a los mismos,

que es una actividad lúdica y creativa, que nos permite otra forma de expresión y comunicación con los demás.

Expondremos otras definiciones de los conceptos “mimo y pantomima” a continuación:

| Mimo | Pantomima |
|--|--|
| Como expone Cañal, F. y Cañal, M ^a . C. (2004, p. 34), “el mimo es el arte de expresarse con el cuerpo, pero utilizando una gestualidad nueva, no habitual, no condicionada por algo externo (...), surge del interior del artista que lo ejecuta”. | Como expone Regodón (citado en Pérez, Haro y Fuentes 2012, p. 3), “la pantomima proviene del vocablo griego pantómimos que significa que todo lo imita”. Es una representación que se realizada mediante gestos y figuras, sin la intervención del lenguaje verbal (...) |

Figura 7: Definición de los conceptos mimo y pantomima. Fuente: Elaboración propia.

No existe gran diferencia entre los dos conceptos, pero en ocasiones se expone la idea siguiente: el mimo sale espontáneamente y nos sirve para expresar y representar algo espontaneo. Lo hace por gestos espontáneos. Por el contrario la pantomima hace que expresemos algo ya definido, como puede ser una historia o una situación concreta, mediante gestos habituales para nosotros.

Por otro lado debemos tener claro qué trabajar en el mimo o la pantomima. Los alumnos deben de trabajar el lenguaje corporal. Para ello y según Pérez, Haro y Fuentes (2012) se expone una serie de elementos:

- Es fundamental trabajar el rostro y el lenguaje facial. El trabajo facial es imprescindible en el mimo o pantomima ya que es nuestro medio de comunicación principal. Nos permite expresar todo tipo de sensaciones.
- Debemos trabajar la improvisación. Los alumnos deben de improvisar los gestos.
- Exagerar los movimientos a la hora de representar las acciones es fundamental. Hará que estos sean más expresivos. Los alumnos realizaran movimientos cargados de sentimientos como forma de comunicación. Cuanto más expresivos mejor.

- Debemos trabajar la creación de personajes o historias, con el objetivo de que se representen de forma adecuada.
- La forma de moverse por el espacio es otro aspecto fundamental que debemos trabajar. En función de cómo los alumnos anden (deslizándose, flotando, pausado, rápido, etc.) se sabrán multitud de información.
- Por último debemos trabajar con los objetos ficticios. Los objetos ficticios nos brindan multitud de posibilidades, ya que podemos trabajar con “cualquier cosa”. Tenemos infinitas posibilidades, pero debemos respetar siempre los tamaños, pesos y formas de esos objetos. Los alumnos deben de entender que a pesar de que sea imaginario, la forma de expresión debe de ser acorde a la realidad.

Estos elementos expuestos nos ayudan a trabajar dentro de clase de una forma lógica, pero no podemos realizar un buen trabajo de mimo o pantomima sin tener en cuenta una serie de posturas que nos pueden ayudar a trabajar esta disciplina.

Tomas motos (2010), expone la siguiente clasificación de posturas, la cual nos da algunas posibilidades de trabajo dentro del mimo o pantomima:

| | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| Componente cuerpo | según el porte general de los segmentos corporales implicados | abiertas y cerradas | |
| | según la tensión muscular | tensas y relajadas | |
| | según la inclinación | adelante y atrás | |
| | según los planos corporales | rectas y redondas | |
| | según el número de personas implicadas | individuales | |
| colectivas | | inclusivas/ no inclusivas congruentes/ no congruentes cara a cara/ paralelas | |
| Componente interrelación | relaciones espaciales respecto al otro | cara a cara espalda con espalda lado a lado uno tras otro cerca/lejos | |
| | relaciones espaciales respecto a las acciones | encontrarse permanecer juntos cruzarse separarse | |

Figura 8: Categoría de Posturas.

Fuente: Motos, T. (2010, p. 66).

Por otro lado debemos tener en cuenta la puesta en escena. ¿Por qué no realizar con alumnos una buena puesta en escena? Para ello debemos organizar el espacio, la ropa y el maquillaje. Queremos destacar los siguientes elementos:

- **Ropa oscura**, para comunicar con nuestro lenguaje corporal.
- **Cara blanca**, para dar énfasis a la expresión facial.
- **Guantes blancos**.

No debemos olvidar que el mimo o pantomima es una forma de expresión, por lo que los docentes deben de dar la oportunidad a los alumnos de expresar mediante su lenguaje corporal. Pueden realizar ejercicios de creación individual o colectiva, ejercicios que fomenten su creatividad como crear animales, ejercicios basados en las diferentes técnicas de trabajo (marcha, deslizarse, carrera, subir escaleras, etc.)

Por último y como reflexión final, nos gustaría tener en cuenta una frase de Marceau (citado en de Torres, 1999, p. 77): el mimo “hace visible lo invisible e invisible lo visible”.

5.2.4. Dramatización:

La cuarta y última posibilidad de trabajo o actividad que queremos presentar en este documento es la dramatización.

Debemos conocer que es la dramatización. Para ello expondremos la definición proporcionada por Pérez y Gil (2010):

Se entiende en la vida cotidiana como la representación o rememoración de realidades vividas o inventadas. Toma su nombre de uno de los estadios del proceso de elaboración del teatro. La dramatización se convierte en una técnica referida a la interpretación “teatral” de un problema o situación en el campo general de las relaciones humanas. (Pérez y Gil, 2010, p. s/d)

Otra definición que encontramos de dramatización es la siguiente. Según López Valero, Jerez y Encabo (2009, p. 12) es “el arte de la palabra, de la expresión para los niños desde el prisma del género dramático para la exploración del universo cultural al que paulatinamente se adentran como artífices que serán, de eso que llamamos futuro”.

Una vez que hemos aclarado el concepto de dramatización es importante exponer la importancia que tiene la misma dentro de la expresión corporal. La dramatización es otra posibilidad de trabajo, otra posibilidad de expresarnos mediante el lenguaje corporal.

El juego dramático nos brinda la oportunidad de expresarnos y comunicarnos, ya que tiene un gran valor. Como nos exponen los autores anteriormente nombrados, López Valero, Jerez y Encabo (2009):

El juego dramático o dramatización debe trabajarse en la Educación Primaria porque:

- Sirve al niño para la elaboración de mensajes comunicativos (...).
- Se produce, un trabajo sistemático, un enriquecimiento del lenguaje, una mejora de las competencias significativas (...).
- Se desarrollan hábitos cooperativos por la conciencia grupal que todo hecho teatral lleva implícito.
- Se fomenta la capacidad de invención y la creatividad (...).
- Sirve para que el niño establezca relaciones entre diversas áreas de actividad o conocimientos presentes en el currículum (...).
- Se facilita la comprensión de los procesos de análisis y síntesis (...) se hace juego teatral, y por tanto, motivador a la hora de afrontar esos procesos.

(López Valero, Jerez y Encabo, 2009, pp. 24-25).

Por lo tanto, vemos que la dramatización debe trabajarse en la Educación Física, y no solo en esta área, sino en el resto de ellos mediante actividades que los docentes deben de proponer.

Además, la expresión corporal ayuda a canalizar las sensaciones del cuerpo. Los alumnos del área de Educación Física deben ponerse en escena y comunicar al resto de personas las sensaciones que tienen.

Se pueden crear historias, escenas, cuentos, etc. pero para ello debemos tener en cuenta una serie de elementos, los cuales deben de ser trabajados en clase. Los elementos, según Sánchez, G. y Coterón, J. (2012) son los siguientes:

- Debe de haber un **argumento**.

- Debe de haber una **ambientación** en la que aparezcan elementos fundamentales como la música, el vestuario, objetos, etc.
- Deben de existir unos **personajes** con sus papeles bien definidos. Estos deben de estar caracterizados.
- Hay que tener en cuenta las **técnicas de narración dramática**, como son el teatro negro, sombras, cuentos, etc.)

Si trabajamos con los alumnos la dramatización desde un enfoque global donde aparezcan los elementos descritos anteriormente, estaremos realizando un buen trabajo de expresión corporal en las sesiones de Educación Física. Obviamente, los docentes tienen que adaptar el trabajo en función a la edad de los alumnos, teniendo en cuenta los contenidos legislativos, ya que de esta forma los resultados del trabajo de expresión corporal, y en este caso de la dramatización, serán positivos.

La dramatización junto a la danza o baile, el acrosport y el mimo o pantomima, son las posibilidades de trabajo de expresión corporal que hemos expuesto durante este trabajo. No por ello son las únicas, ya que existen disciplinas interrelacionadas. Lo importante en nuestra opinión es realizar un buen trabajo de expresión corporal dentro del área de Educación Física.

6. CONCLUSIONES.

En este trabajo hemos hablado y analizado la expresión corporal desde un punto de vista educativo, estableciendo continuas relaciones entre la expresión corporal y el área de Educación Física en Educación Primaria, para lo que se ha necesitado conocer y analizar la expresión corporal desde un punto de vista legislativo en muchas ocasiones.

Obviamente se ha tenido en cuenta la opinión de multitud de autores relacionados con el mundo de la expresión corporal para la realización de este trabajo, realizando una exhaustiva revisión bibliográfica.

En resumen podemos concluir que la expresión corporal y la Educación Física en Primaria están estrechamente relacionadas, por lo que podemos afirmar que:

- La expresión corporal ha ido adquiriendo una mayor importancia con el transcurso de los años en el

- La expresión corporal ha ido adquiriendo importancia dentro de los contenidos curriculares del área de Educación Física, a pesar de los continuos cambios que se realizan de unas leyes educativas a otras.
- Realizar expresión corporal en Educación Física es fundamental, ya que favorece la creatividad y la comunicación en los alumnos.
- Existen elementos fundamentales para un buen trabajo de expresión corporal en Educación Física. Estos son: cuerpo, espacio, tiempo y energía o intensidad.
- Podemos trabajar la expresión corporal a partir de una serie de actividades o posibilidades, como son: la danza, el mimo, el acrosport o la dramatización.
- Los docentes tienen un papel fundamental en la actual Educación Física, por lo que es responsabilidad de estos el fomentar la expresión corporal dentro de sus aulas.

Para finalizar no podemos olvidar que la expresión corporal es una disciplina algo nueva dentro de la Educación Física y que ha estado ligado en ocasiones al área de Música, por lo que los profesionales educativos del área de Educación Física deben formarse en todo lo relacionado con la expresión corporal.

Aun queda mucho camino por recorrer, y este camino será más fácil si los docentes reciben una continua formación y no dejan de lado la expresión corporal a la hora de realizar sesiones en sus aulas. El docente debe hacer de la expresión corporal un contenido educativo importante, de esta forma los alumnos no tendrán reparo en realizar actividades expresivas como en ocasiones ha pasado anteriormente.

Es fundamental dar importancia a cada contenido educativo, y en este caso, la expresión corporal tiene mucha.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la Expresión Corporal. Ámbito pedagógico*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Barret, G. (1990). *Fichas pedagógicas de Expresión dramática*. Montreal: Recherche en expresión.

Berge, Y. (1977). *Vivir tu cuerpo, para una pedagogía del movimiento*. Madrid: Nancea.

Bossu, H. (1984). *Expresión corporal: Método y Práctica*. Barcelona: Editorial Roca.

Cañal, F. y Cañal, C. (2004). *El mimo en la escuela*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

Castillo, E y Rebollo, J.A. (Abril de 2009). Expresión y comunicación corporal en educación física. *Wanceulen E. F. Digital*. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3317/b15549859.pdf?sequence=1>

Castillo, E.; Díaz, M. (2005). *Expresión Corporal en Primaria*. Huelva: Servicio de publicaciones Universidad de Huelva.

Coterón, J. y Gil, J. (2012). La Expresión Corporal en los Estudios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En Sánchez, G. y Coterón, J. (Eds.), *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*: (2012, pp. 43-57). Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Decreto 40/2007, de 3 de Mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL nº 89, de 9 de Mayo de 2007).

De Torres, J. (1999). *Las Mil Caras del Mimo*. Madrid: Editorial Fundamentos.

Galisteo, M. (Marzo de 2010). Expresión corporal: contenidos expresivos resultantes. Granada. *Revista Digital Innovación y experiencias educativas*. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_28/MIGUEL_GALISTEO_1.pdf

García, L.M. y Gutiérrez, D. (2009). Análisis y Estructuración de los Contenidos de Expresión Corporal. *Revista de la Universidad de Castilla la Mancha*. Recuperado de <http://www.uclm.es/varios/revistas/docenciaeinvestigacion/numero2/luismiguel.asp>

Greller Friesel, J. (1998). El baile Corrido en Castilla y León. En AA.VV. (Eds). *La danza en la Cultura Tradicional de Castilla y León: Estudio y Pedagogía. II.*(pp. 141-154). Valladolid: Junta de Castilla y León.

Herrador, M., Huertas, J.A. y Lara, C. (2009). LOE y LOGSE. Un cambio de perspectiva en Educación Física. *The International Journal of Medicine and Science in Physical Education and Sport*. 5(1), p. 13-24

Kalmar, D. (2003). Con los ojos del corazón. En Sánchez, G., Tabernero, B., Coterón, J., Llanos, C. y Learreta, B. (Coords.), *Expresión, creatividad y movimiento*. (2003, p. 31-47). Salamanca: Amarú.

Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid: fundamentos.

Laban, R. (2004). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós.

Larraz, A. (2012). La Expresión Corporal en la Escuela Primaria. Experiencia desde la Educación Física. En Sánchez, G. y Coterón, J. (Eds.), *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*: (2012, pp. 179-188). Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Ley 14/1970, de 4 de Agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. (BOE nº 187, de 6 de Agosto de 1970).

Ley 1/1990, de 3 de Octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. (BOE nº 238, de 4 de Octubre de 1990).

Ley 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación. (BOE nº 106, de 4 de Mayo de 2006).

Ley 8/2013, de 9 de Diciembre, Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa. (BOE nº 295, de 10 de Diciembre de 2013).

Learreta, B., Sierra, M.A., y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: Inde.

Llopis (2012). La Danza Creativa en la Expresión Corporal. En Sánchez, G. y Coterón, J. (Eds.), *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*: (2012, pp. 95-110). Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

López Pintor, R. (mayo – junio de 2010). El Acrosport: una propuesta cooperativa para el desarrollo motriz y actitudinal en primaria. *Revista Digital de Educación Física*

EmásF. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/El_acrosport_una_propuesta_cooperativa.pdf

López Valero, A., Jerez, I. y Encabo, E. (2009). *Claves para una Enseñanza Artístico – Creativa: La Dramatización*. Barcelona: Octaedro.

Martín, F.J. (Noviembre de 2009). La Danza y Dramatización en la E.S.O. desde la Educación Física en el contexto de la LOE. *Revista Digital Innovación y experiencias educativas*. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_24/FRANCISCOJESUS_MARTIN_1.pdf

Miranda, J. (1990). ¿Qué es la Expresión Corporal? Una aproximación conceptual y un poco de historia. *Revista de Educación Física*, (31), p. 12-16.

Montávez, M. (2012 a). LOE. La Consolidación de la Expresión Corporal. *Revista Digital de Educación Física EmásF.* Recuperado de http://emasf.webcindario.com/LOE_la_consolidacion_de_la_expresion_corporal.pdf

Montávez, M. (2012, b). La Expresión Corporal, los valores humanos y las competencias holísticas del estudiante universitario, futuro maestro o maestra de Educación Física, en sinergia. En Sánchez, G. y Coterón, J. (Eds.), *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*: (2012, pp. 113-130). Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal: teoría, técnica y práctica*. Teruel: Humanitas.

Motos, T. (Marzo de 2010). Teatro Imagen: Expresión Corporal y Dramatización. *Aula Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, nº 16. Recuperado de http://campus.usal.es/~revistas_trabajo/index.php/0214-3402/article/viewFile/7431/8476

Muñoz Rivera, D. (2009). La expresión Corporal en el Área de Educación Física. Bateria de Juegos. *Revista Digital de Educación Física Efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>

Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL nº 117, de 20 de Junio de 2014).

Pérez, R., Haro, M. y Fuentes, A. (2012). El Mimo como Recurso en Expresión Corporal a nivel Educativo y Recreativo. *Revista Digital de Educación Física EmásF*. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/El_%20mimo_como_recurso_en_expresion_corporal.pdf

Real Academia Española (RAE). *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado de <http://www.rae.es/>

Real Decreto 1344/1991, de 6 de Septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria. (BOE nº 220, de 13 de Septiembre de 1991).

Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. (BOE nº 293, de 8 de Diciembre de 2006).

Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, por la que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. (BOE nº 52, de 1 de Marzo de 2014).

Rebollo, J.A. y Castillo, E. (2010). La Expresión Corporal como materia curricular del área de Educación Física para primaria. *Revista Digital de Educación Física Efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd146/la-expresion-corporal-como-materia-de-educacion-fisica.htm>

Ruano, K. (2004). *La Influencia de la Expresión Corporal sobre las Emociones: un estudio experimental*. Recuperado de http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf

Ruano, K., Udias, C. y Asensio, E. (2012). Taller de Expresión Corporal Sobre las Calidades del Movimiento. *Revista Digital de Educación Física. Emásf*. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/taller_de_expresion_coporal_cualidades_movimiento.pdf

Sánchez, G. y Coterón, J. (Eds.). (2012). *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Sefchovich, G. (1992). *Expresión Corporal y Creatividad*. México: Trillas.

Schinca, M. (1988) *Expresión Corporal "Bases para una programación teórico-práctica"*. Madrid: Editorial Escuela Española.

Schinca, M. (2002). *Expresión Corporal: técnicas y expresión del movimiento*. Madrid: Cisspraxis.

Stokoe, P. (1984). *La Expresión Corporal y el Niño*. Buenos Aires: Ricordi.

Vernetta, M., López Bedoya, J. y Panadero, F. (1996). *El acrosport en la escuela*. Barcelona: Inde, Recuperado de https://books.google.es/books?id=i8drRwjM8_kC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false

Villard, M. (2012). *La Expresión Corporal. Un camino tortuoso*. *Revista Digital de Educación Física EmásF*. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/Expresion_corporal_un_camino_tortuoso.pdf

ANEXOS

ANEXO 1:

PIRÁMIDES HUMANAS
Posición Básica del Portor: Cuatro apoyos

FORMACIONES BÁSICAS: Parejas **NIVEL:** 

| REPRESENTACIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN |
|---|---|
|  | <p>En esta figura el portor se sitúa en cuadrupedia dorsal y el compañero adopta la misma posición sobre éste.</p> |
|  | <p>Un compañero que actúa de portor permanece en posición de cuadrupedia mientras que el otro compañero se coloca de rodillas encima de su cadera mirando en sentido contrario.</p> |
|  | <p>En esta figura el portor se sitúa en cuadrupedia y el compañero ágil permanece de pie con piernas abiertas como se especifica en la figura.</p> |

Figura 1: Posibles formaciones de Acrosport (Pirámides)

Fuente: Vernetta, Bedoya y Panadero (1996, p.164)

PIRÁMIDES HUMANAS

Posición Básica del Portor: Tendido Supino

FORMACIONES BÁSICAS: Parejas

NIVEL:



| REPRESENTACIÓN GRÁFICA | DESCRIPCIÓN |
|------------------------|--|
| | <p>El portor en posición de tendido supino con piernas flexionadas y apoyadas en el suelo , sujeta al ágil por los pies quien permanece en ángulo apoyado sobre las rodillas del portor.</p> |
| | <p>El compañero que ejerce de portor en posición de tendido supino sujeta al ágil por los tobillos quien está situado en apoyo dorsal apoyando sus manos en los tobillos del portor.</p> |
| | <p>El compañero que ejerce de portor en posición de tendido supino con piernas flexionadas y elevadas aproximadamente 90°, sujeta al ágil por los hombros quien permanece en apoyo dorsal recostado sobre las rodillas del portor.</p> |

Figura 2: Posibles formaciones de Acrosport (Parejas)
y Panadero (1996, p.164)

Fuente: Vernetta, Bedoya

ANEXO 2:

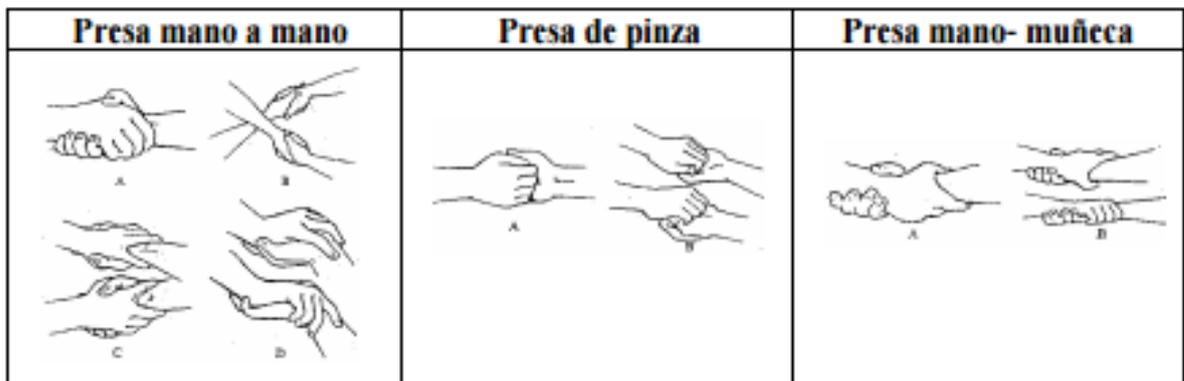


Figura 3: Ejemplos de agarres o presas en Acrosport. Fuente: http://ieslbuza.educa.aragon.es/Departamentos/Dpto_EF/Ficheros/1eso_acrosport.pdf



Figura 4: Ejemplos de agarres o presas en Acrosport. Fuente: http://ieslbuza.educa.aragon.es/Departamentos/Dpto_EF/Ficheros/1eso_acrosport.pdf

Como podemos ver en las ilustraciones, hay diferentes formas de agarre para la práctica del Acrosport en Educación Física. Será fundamental que el docente enseñe esta clasificación para que los alumnos tengan una mayor seguridad.