



**Universidad de Valladolid**



**CAMPUS PÚBLICO  
MARÍA ZAMBRANO  
SEGOVIA**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**EXPRESIÓN CORPORAL:  
DESARROLLO DE LA  
DESINHIBICIÓN A TRAVÉS  
DEL JUEGO**

**Autor: Rubén Sanchidrián Pose**

**Tutor Académico: Dr. Javier Catalina Sancho**

**Grado de Educación Primaria**

**Segovia, 29 de julio de 2013**

## **RESUMEN**

El trabajo de fin de grado que se muestra a continuación es una propuesta de intervención educativa basada en la Expresión corporal.

La Expresión corporal es el lenguaje del cuerpo, natural e inmediato y propio de él. Su correcto desarrollo beneficia a los alumnos a nivel socio afectivo y motriz.

El objetivo principal de esta propuesta es la mejora de la desinhibición en el aula de Primaria a través del juego, a través del aprendizaje significativo, que ayudará al niño a desarrollarse íntegramente. La propuesta de intervención consta de siete sesiones y está pensada para llevarse a cabo durante un mes.

## **PALABRAS CLAVE**

Expresión Corporal, Desinhibición, juego y Educación Física.

## **ABSTRACT**

The final degree report shown below is a proposal of educational intervention based on, which is the natural, immediate and peculiar language of the body. Its correct development benefits students at the socio affective level. The main objective of this proposal is to improve the disinhibition in the Primary classroom through play, instilling a significant learning, which will help the child to get a comprehensive development. The intervention proposal consists of seven sessions and will take place over a month.

## **KEYWORDS**

Corporal Expression (Body Language), disinhibition, game and Physical Education.

# INDICE

1.	INTRODUCCIÓN .....	5
2.	OBJETIVOS .....	6
3.	JUSTIFICACIÓN .....	7
4.	MARCO TEÓRICO .....	9
4.1.	APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE EXPRESIÓN CORPORAL .....	9
4.2.	ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL .....	11
4.2.1.	El cuerpo .....	11
4.2.2.	Las emociones .....	13
4.3.	LA COMUNICACIÓN NO VERBAL .....	15
4.3.1.	El gesto .....	15
4.3.2.	El movimiento .....	17
4.3.3.	Posturas .....	19
4.4.	LA DESINHIBICIÓN A TRAVÉS DEL JUEGO .....	20
4.4.1.	El juego .....	20
4.4.2.	Desinhibición .....	21
4.4.3.	Juegos de desinhibición .....	21
5.	DISEÑO .....	23
5.1.	CONTEXTUALIZACIÓN .....	23
5.2.	OBJETIVOS .....	23
5.3.	CONTENIDOS .....	23
5.4.	RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM .....	23
5.4.1.	Relación con los objetivos generales de etapa .....	24
5.4.2.	Relación con los objetivos de área .....	24
5.4.3.	Relación con los contenidos de Educación Física del Primer Ciclo .....	25
5.4.4.	Relación con los criterios de evaluación .....	25
5.5.	PRINCIPIOS Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS .....	26
5.6.	SECUENCIA DE SESIONES .....	27
5.7.	SESIONES .....	29
	Sesión 1: Representación de animales .....	29
	Sesión 3: Simulaciones y representaciones .....	31
	Sesión 4: Iniciación al ritmo .....	32
	Sesión 5: El ritmo .....	33
	Sesión 6: Danza .....	34

Sesión 7: Danza.....	35
5.8. EVALUACIÓN.....	36
5.8.1. Criterios de evaluación.....	36
5.8.2. Técnicas de evaluación.....	36
5.8.3. Instrumentos de evaluación.....	37
5.9. CUADRO DE SINTESIS.....	39
6. CONCLUSIONES .....	40
7. BIBLIOGRAFÍA.....	43
8. ANEXOS.....	46
ANEXO 1: EL ARCA DE NOÉ .....	46
ANEXO 2: EL CAMPANERO.....	47
ANEXO 3: LA MACARENA (LETRA Y BAILE) .....	48
ANEXO 4: EL TRACTOR AMARILLO .....	50
ANEXO 5: TENGO EL CORAZON CONTENTO.....	51
ANEXO 6: LOS PAJARITOS .....	53
ANEXO 7: EL CHUCHUÁ .....	54
ANEXO 8: LA YENKA .....	56
ANEXO 9: JUAN PEQUEÑO BAILA.....	57
ANEXO 10: AUDIOS UTILIZADOS .....	58

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Diferentes presencias corporales según Vaca (2009) .....	12
Figura 2: Pilares básicos de la Expresión Corporal Ortiz (2002, p. 32).....	13
Figura 3. La comunicación humana .....	14
Figura 4 : Segmentos corporales (Motos, 1983) .....	18

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Principios y estrategias metodológicas de la propuesta de intervención de Expresión Corporal.....	26
Tabla 2: Lista de control.....	37
Tabla 3: Evaluación final de la propuesta de intervención .....	38
Tabla 4. Cuadro de síntesis de la propuesta de intervención de Expresión Corporal.....	39

# 1. INTRODUCCIÓN

Con el presente trabajo se pretende mejorar el desarrollo de la desinhibición en los niños y niñas del primer ciclo de primaria a través del juego y diversas actividades motrices, reflejando la importancia de trabajar la Expresión corporal en Educación Física.

Para ello, me he apoyado en los autores que a lo largo de la historia han trabajado sobre la relevancia de la Expresión Corporal (Purificación Villada, Patricia Stokoe, Marta Shinca, María del Mar Ortiz, Tomas Motos, Le Boulch...) así como en el propio currículo de Educación Primaria.

En este trabajo se pueden diferenciar cuatro grandes apartados:

Los objetivos del trabajo para poder compararlos con los resultados y comprobar si hemos alcanzado los propósitos iniciales.

La fundamentación teórica, en la que trataremos el tema de la Expresión Corporal, apoyándome en los diferentes autores que definen y hablan sobre la importancia de la Expresión Corporal destacando algunas de las definiciones, los elementos más característicos de esta; el cuerpo y las emociones, la importancia de la comunicación no verbal para la interacción social, y el desarrollo de la desinhibición a través del juego, explicando los conceptos de desinhibición y de juego según diversos autores y los propios juegos de desinhibición.

Tras la fundamentación teórica se detalla la propuesta de intervención.

Y el cuarto y último punto hace referencia a las conclusiones obtenidas de la propuesta, realizando un balance de lo que creo que este trabajo aporta al ámbito de la investigación educativa, atendiendo a los objetivos planteados y relacionándolas con las aportaciones de los autores más relevantes.

Se concluye el trabajo con la bibliografía correspondiente y con los anexos.

## **2. OBJETIVOS**

1. Revisar la bibliografía más relevante en materia de Expresión Corporal aplicada a Educación Primaria.
2. Diseñar una intervención basada en la Expresión Corporal para trabajar la desinhibición del alumno.
3. Dar a conocer la importancia de la Expresión Corporal en Educación Primaria.
4. Facilitar al alumnado a relacionarse con el mundo y expresar sus emociones a través del lenguaje corporal, utilizando como método de aprendizaje el juego.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La Expresión Corporal no siempre ha estado entre los contenidos de Educación Física el currículo de Primaria. Tal y como dice Ortiz (2002), estos contenidos han ido apareciendo de forma progresiva. “Con lentitud han aparecido contenidos relacionados con la naturalidad, espontaneidad y expresividad del momento que, aunque indefinidos e imprecisos, son claros precedentes de lo que hoy consideramos como contenidos propios de la Expresión Corporal” (Ortiz, 2002, p. 74).

Esta disciplina, de tardía incorporación a esta área curricular, contribuye al desarrollo de capacidades humanas vinculadas con la expresión, comunicación y creación (Learreta, Ruano y Sierra. 2006).

En muchas ocasiones el profesorado se queja de que los contenidos de Expresión Corporal no son significativos para el alumnado, que no les gustan y que manifiestan rechazo hacia ellos (Learreta, Ruano, Sierra. 2006). Un ejemplo o motivo por lo que los profesores dicen de un claro rechazo a esta, se puede ver en que los chicos atribuyen este tipo de contenidos al género femenino.

Según estos mismos autores, vivimos ante una cultura motriz en donde solo se busca la eficacia, el producto final y la competición, que influenciados por el ámbito del rendimiento deportivo, parece ser el imperante en el alumnado a la hora de pensar en la Educación Física. Esto es un conflicto para el alumnado puesto que las prácticas de Expresión Corporal inciden en la dimensión emocional frente a la tecnificación, viéndose de esta forma un rechazo desde el inicio.

Todas estas malas informaciones, crean en los alumnos unas confusiones en las que solo ven puntos negativos y no ven los puntos positivos o beneficios que nos proporciona la Expresión Corporal.

Por todo esto, es importante realizar propuestas o intervenciones educativas desde bien pequeños, puesto que el hecho de vivir en sociedad demanda la necesidad de comunicarse con quien les rodean. Y qué mejor que inculcarles desde pequeños estos beneficios.

Según el Ministerio de Educación (1989), citado en Ortiz Camacho (2002), a través de la Educación Física se pretende que:

“El individuo aprenda a conocer su cuerpo y utilizar sus posibilidades de movimiento de una forma responsable, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones de calidad de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del ámbito de lo motriz como medio de enriquecimiento personal y de relación social e interpersonal”. (p. 78)

Indica Learreta (2006) que es necesario hacer ver al alumnado los diferentes tipos de actividades lúdica que fomentan las relaciones, la interacción personal, el trabajo cooperativo, la creación de lenguajes propios, etc., fomentan buenas relaciones, el respeto por los demás, la necesidad de comprender al otro y también la de ser comprendido.

Todo esto repercute de forma positiva en todos aquellos que trabajan la Expresión Corporal, es por eso que considero importante y necesario el desarrollo de esta en las clases de Educación Física dentro de la Educación Primaria, siendo en este caso aplicada al primer ciclo.

Como dicen Learreta, Ruano y Sierra (2006):

Además, este tipo de prácticas incide en fomentar lo que cada uno es; su forma particular de exponerse ante los demás, de manifestarse de forma personal, y éste es un valor que merece ser fomentado porque ayuda a la aceptación y contribuye a reforzar la autoestima (Learreta, Ruano y Sierra 2006:27).



## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE EXPRESIÓN CORPORAL

Se analiza inicialmente el término expresión y algunos de sus derivados basándome en las definiciones que sobre los mismos podemos encontrarnos en el Diccionario de la RAE (2009):

- **Expresión**, entre otras acepciones, significa: “Especificación, declaración de una cosa para darla a entender”; “Efecto de expresar algo sin palabras”; “Viveza y propiedad con que se manifiestan los afectos en las artes y en la declaración, ejecución o realización de obras artísticas”.
- **Expresar** “Manifiestar con palabras, miradas o gestos, lo que uno quiere dar a entender”; “Manifiestar el artista con vivezas y exactitud los afectos propios del caso”.
- **Expresivo**, Es un calificativo que se asigna a la persona que “manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa”; “Dicho de cualquier manifestación mímica, oral, escrita, musical o plástica que muestra con viveza los sentimientos de la persona que se manifiesta por aquellos medios”
- **Expresividad** es la “cualidad de expresivo”

Para Sierra (1997), citado en Ortiz (2002), el campo semántico del concepto expresión sería comunicación, declaración, exposición, locución, manifestación, palabra, término, vocablo, voz.

Para Villada (1997):

La expresión es una de las capacidades que más claramente diferencia a los seres humanos del resto de los seres vivos. Pero, aun siendo una capacidad que todos los seres humanos poseen, cada persona, sin embargo, tiene una forma peculiar de manifestarse (Villada 1997:101).

A continuación se analiza el término corporal y algunos de sus derivados basándome en las definiciones que sobre los mismos podemos encontrarnos en el Diccionario de la RAE (2009):

- **Corporal**, “Perteneiente o relativo al cuerpo, especialmente al humano”
- **Cuerpo**, “Aquello que tiene extensión limitada, perceptible por los sentidos”; “Talle y disposición general”
- **Corporalidad**, “Cualidad de corporal”; “Cosa corporal”
- **Corpóreo**, “Que tiene cuerpo o consciencia”; “Perteneiente o relativo al cuerpo o a su condición de tal”

Centrándonos en el término “Expresión Corporal” algunos autores la definen de la siguiente manera:

Para Schinca (1988) la Expresión Corporal es una disciplina que posibilita, a través del estudio y profundización de la función del cuerpo, la adquisición de un lenguaje corporal propio. Este lenguaje corporal puro, sin códigos anticipados, es un modo de comunicación que descubre su propia semántica directa más allá de la concepción de la expresión verbal.

Para Stokoe (1986) es una conducta que milita en todo el ser humano desde siempre. Señala que es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico con el que el ser humano se expresa a través de sí mismo, y que reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es cuerpo y tiene cuerpo.

Según Motos (1983) es el conjunto de técnicas que el cuerpo humano utiliza, permitiendo una revelación de un contenido de naturaleza psicológica y de lenguaje corporal.

Para Le Boulch, “la Expresión Corporal son las reacciones emocionales y efectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes en forma de traducción” (Le Boulch, 1978, citado por Villada 1997).

Para Santiago (1985) la Expresión Corporal es el lenguaje del cuerpo, el lenguaje natural de la persona, el más inmediato y propio del ser humano.

## **4.2. ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL**

A través de las definiciones anteriormente citadas de Le Boulch (1978) y Santiago (1985), podemos destacar los dos elementos básicos en la expresión corporal: El cuerpo y las emociones.

### **4.2.1. El cuerpo**

El cuerpo informa sobre los estados de ánimo, se podría decir que es un instrumento expresivo. La noción de cuerpo, pese a haber sido estudiada por diferentes autores, se confunde con la noción de esquema corporal y del yo corporal, puesto que tienen los mismos fundamentos evolutivos y psicofisiológicos. Sin embargo, han nacido de diferentes campos científicos: “la noción de esquema corporal surge de la mano de la neuropsicología, el yo corporal surge de la psiquiatría, mientras que la noción de imagen corporal se plantea desde la neurología” (Villada, 1997:117).

Según esta misma autora:

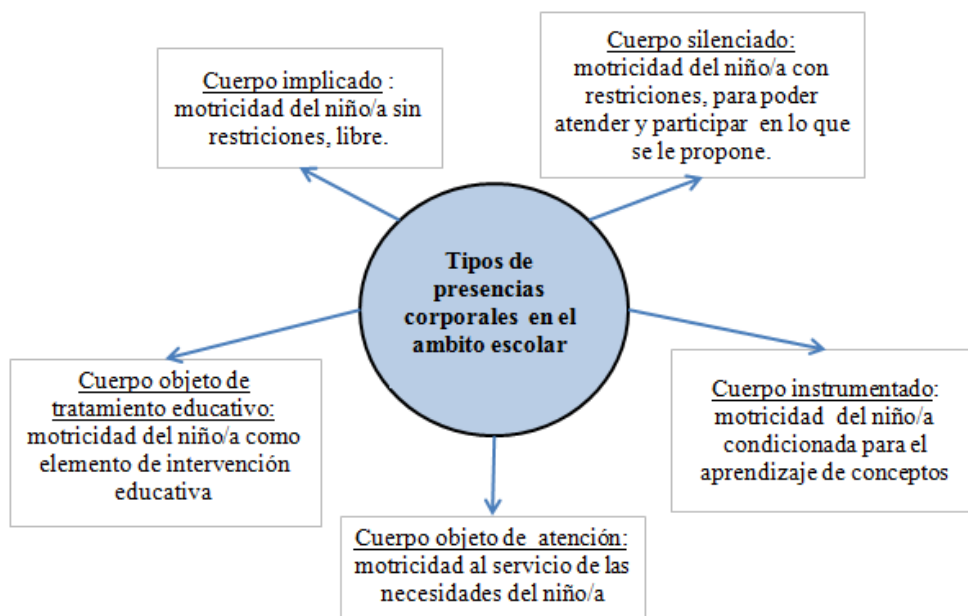
La imagen corporal es la sensación, idea o intuición que tenemos de nuestro cuerpo, entendida como unidad física y psíquica, como expresión de nuestro yo. Esta imagen se establece a través de una especie de diálogo permanente que establece nuestro cuerpo con el mundo que le rodea (Villada, 1997:117).

La Expresión Corporal, ayuda a conocer cómo es y cómo funciona tu cuerpo, así como el esquema corporal, el cual Le Boulch (1981) define como “La intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento en función de la interacción de sus partes y de la relación con el espacio y objetos que nos rodean” (Le Boulch, 1981, p. 69).

Se pueden diferenciar distintos momentos en los que observamos la presencia del cuerpo, y así lo hacen ver distintos autores. Según Vaca (2009), a lo largo de una jornada escolar podemos observar diferentes situaciones educativas que determinan diferentes presencias corporales, las cuales los docentes no debemos olvidar para poder trabajarlas en el aula.

Vaca (2009) diferencia las siguientes (figura 1):

- **Cuerpo implicado:** Soy momentos en los que el alumnado va desarrollando diferentes tareas en las cuales no hay restricciones a la motricidad, como por ejemplo en la llegada al aula, participación en talleres, en la cuña motriz (actividades que a la vez que procuran mejorar el ambiente de enseñanza-aprendizaje colaboran con el proyecto específico de educación corporal).
- **Cuerpo silenciado:** Momentos o situaciones en los que el ámbito corporal tiene que pasar desapercibido y en los que se solicita silencio e inmovilidad para poder atender y participar en lo que la maestra/o les dice y les propone. Un claro ejemplo son las tareas de lectura y escritura.
- **Cuerpo instrumentado:** Se caracteriza por el uso del cuerpo y del movimiento para comprender algunos conceptos. Por ejemplo, estirarse y agacharse para trabajar los conceptos arriba y abajo.
- **Cuerpo objeto de atención:** hace referencia al momento en el que se responde a las necesidades de los niños y niñas. La higiene y la alimentación podrían ser un ejemplo.
- **Cuerpo objeto de tratamiento educativo:** Aquí la actividad motriz va a protagonizar la intervención educativa a través de juegos motores y/o canciones que reclaman gestos y movimientos acordes con su ritmo.



**Figura 1: Diferentes presencias corporales según Vaca (2009)**

#### 4.2.2. Las emociones

La manifestación de la emoción a través de los gestos, el cuerpo y la voz es auténtica; por ello, el ser humano desde temprana edad es capaz de distinguir los diferentes tipos de emociones a través de la observación de la expresión facial, de la entonación de la voz, su intensidad, el ritmo y el acento de una frase. Uno de los primeros científicos que hicieron observaciones de este estilo fue Darwin (1844). Este dijo que las expresiones emocionales tienen una base evolutiva.

Según Motos (1983), citado en Ortiz (2002), la expresión corporal se sustenta bajo dos pilares básicos y fundamentales (figura 2):

- **Técnica:** el conocimiento de las posibilidades corporales, la “conciencia segmentaria” por un lado, y por otro el análisis y estudio del fenómeno movimiento.
- **Espontaneidad:** reflejo de nuestro potencial vital y creador. Capacidad para responder a una situación nueva de forma adecuada, o de forma diferente a una situación ya conocida. (p. 31).

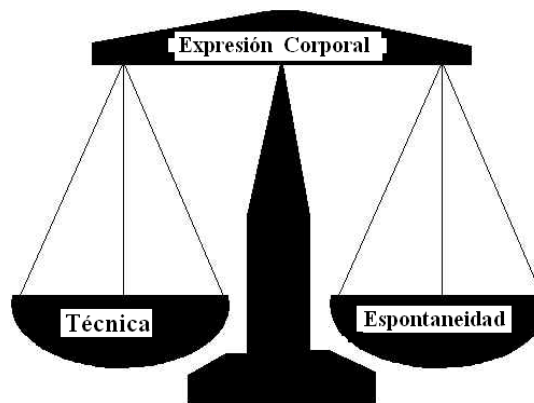
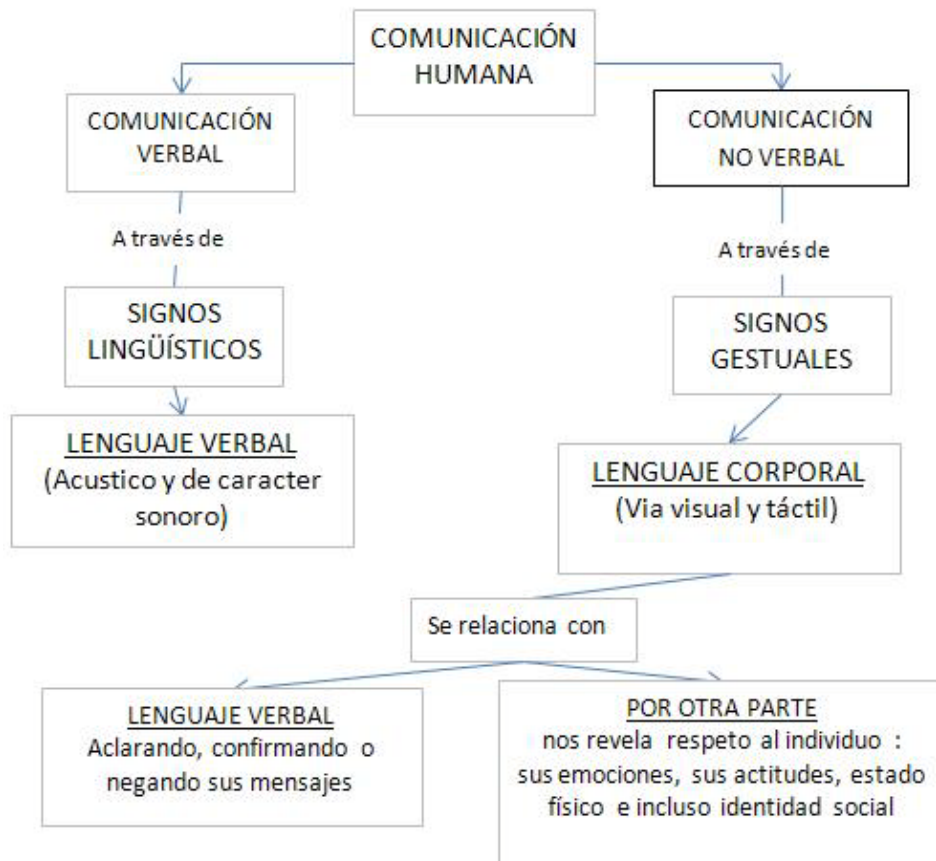


Figura 2: Pilares básicos de la Expresión Corporal Ortiz (2002, p. 32)

Antes de pasar a la comunicación no verbal, se aclara cómo funciona la comunicación o expresión humana (figura 3).



**Figura 3. La comunicación humana**

Según Motos (1983) en la comunicación humana utilizamos dos sistemas de signos, el de la palabra y el de los gestos, posturas y movimientos. Ambos son objetos que se usan para transmitir una información, unos conceptos, es decir, que funcionan como vehículo de un significado.

Cuando la comunicación se ejecuta a través de signos lingüísticos aparece el lenguaje verbal, el cual de carácter sonoro y acústico, mientras que cuando se realiza la comunicación utilizando el signo gestual, por vía visual y táctil, estamos ante el lenguaje corporal.

Ya que el propósito son los fundamentos teóricos de la expresión corporal, nos vamos a detener en el lenguaje corporal, es decir, en la comunicación no verbal.

Siguiendo a este mismo autor, el lenguaje corporal se relaciona con el lenguaje verbal, puesto que aclara, confirma o niega los mensajes de este. Por otro lado nos revela las emociones, actitudes, estado físico e incluso la identidad social del individuo.

### **4.3. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL**

Cuando la comunicación humana se realiza por vía visual y táctil, estamos ante la comunicación no verbal.

Los vehículos de la comunicación no verbal son el gesto, la postura y la secuencia de movimientos. Estos funcionan como vehículo de unos significados

Cuando nos comunicamos estamos enviando constantemente mensajes corporales a nuestros interlocutores. Estos mensajes adoptan las formas básicas de gestos, posturas y movimientos.

#### **4.3.1. El gesto**

El diccionario de la RAE (2009) lo define, en su primera acepción, como movimiento del rostro o de las manos que se expresan los distintos afectos del ánimo.

Para Motos (1983) “el gesto es también un movimiento significativo, es algo intencional y cargado de sentido que pone en cuestión toda la personalidad entera” (Motos, 1983, p.15).

Por otro lado, Wolf citado en Motos (1983) lo define como un movimiento expresivo del cuerpo que posee intensidad variable.

Según Kostolany (1977) el gesto es: “la expresión de una emoción, como un acto intencional dirigido a modificar nuestra relación con el mundo exterior y también como un lenguaje inteligible” (Kostolany, 1977, p. 32).

Cuando se desarrolla el lenguaje hablado, el gesto pasa a un nivel subconsciente, de donde se deriva la importancia del gesto como revelador de la personalidad (Motos, 1983).

En palabras de Freud (sf): “Aquel que tenga ojos para ver y oídos para escuchar, podrá convencerse de que ningún mortal puede guardar un secreto. Si tus labios mantienen silencio, parloteará con las puntas de los dedos, la traición brota de todos sus poros.”

Tras las definiciones de estos autores, pasamos a las distintas clasificaciones de los gestos:

Motos (1983) distingue tres tipos fundamentales de gestos:

- **Automáticos o reflejos:** Se dan en las primeras semanas de la vida. El primer gesto es el grito, luego aparecerá la sonrisa, el reflejo prensor de la mano, etc.
- **Emocionales:** Cuando evoluciona la consciencia emocional. Gestos emocionales: miedo, celos, alegría, tristeza, etc.
- **Proyektivos:** Aparecen entre la evolución de la consciencia emocional y la objetiva. Son gestos de intervención: movimientos de suplica, aclaración, consuelo, etc.

Wolf (1965) citado en Motos (1983) añade un cuarto tipo de gesto:

- El hombre es capaz del pensamiento abstracto, es decir, su mentalidad ha madurado. Este proceso produce una gran tensión mental, lo que se corresponde con una tensión muscular, la cual se puede ver reflejada en las manos y en la expresión facial principalmente.

Otros tipos de gestos se pueden ver en la clasificación que hace Stoetzel (1971), citado en Motos (1983):

- **Autísticos:** hace referencia a los gestos que comunican pero que no tienen la intención de comunicar.
- **Habituales:** estos expresan más de lo que pretenden comunicar. No delatan un estado emocional correspondiente a una situación puntual, sino que son formas de proceder que permiten situar al individuo en relación con el medio social al que pertenece, profesión, etc. (p. 18).
- **Simbólicos:** estos están determinados culturalmente. Mediante ellos se expresa la duda, la aprobación, el entusiasmo, la indiferencia, etc.

Schefflen (1976), citado por Motos (1983), distingue entre:

- **Gestos de referencia:** referidos a personas o cosas de los cuales se está hablando. Un claro ejemplo es apuntar con el dedo índice.
- **Gestos enfáticos:** Se emplean como indicadores de esfuerzo. Un claro ejemplo es golpearse la palma de la mano con el puño cerrado para expresar énfasis.
- **Gestos demostrativos:** normalmente indican dimensión o tamaño. Descripción de imágenes.



- **Gestos táctiles:** Contactos táctiles con el que escucha. Toques que se suelen acompañar en una relación.

#### **4.3.2. El movimiento**

El movimiento corporal como dice Villada (1997) es una vía importantísima de comunicación. La cual junto con los gestos y las posturas envía multitud de señales a los demás sobre nuestra conducta.

Motos (1983) nos dice que el cuerpo humano es el “objeto” que experimenta el movimiento y que consta de una compleja articulación de partes. De estas partes hablaremos más adelante.

Según Motos (1983:55) “el movimiento es el cambio de situación de un ser corpóreo en el espacio”. Reduce a dos los movimientos del cuerpo humano:

- **Mecánicos:** Cuando se realizan como si se tratase de materia.
- **Vitales:** Los que dependen de las propiedades del sistema nervioso.

Un movimiento presenta cuatro componentes fundamentales:

- Qué es lo que se mueve: objeto
- En qué dirección: espacio y sentido
- Con qué energía: intensidad
- Durante cuánto tiempo: duración

##### **4.3.2.1. El objeto-cuerpo**

Motos dice que cada parte del cuerpo tiene un propio valor expresivo, en función del papel que desempeña en la vida ordinaria (Motos, 1983). Y divide al cuerpo en cuatro partes:

- **Cabeza y rostro:** la cabeza es el órgano de percepción por excelencia, puesto el número de sentidos que tiene en la zona y puesto que en ella se asienta la inteligencia. Por el rostro nos mostramos a los demás, puesto que la cara es el espejo del alma. Dentro del rostro son tres los elementos que intervienen en la

fisionomía: ojos, cejas y boca. Con su combinación y variación se expresan las emociones y estados de ánimo.

- **Tronco:** es la zona más expresiva del cuerpo bajo. Tiene muchas posibilidades de expresión puesto que en él están los centros expresivos:
  - o Centro de la fuerza: región lumbo-abdominal
  - o Centro de la personalidad: alto del pecho
  - o Centro de la expresividad: cuello, parte superior del busto y los brazos.
- **Brazos y manos:** los brazos además de que como he dicho antes forman parte de centro de expresividad, equilibran las posturas y prolongan los movimientos. Por otro lado la mano es el órgano de relación con el mundo y con los demás. La mano es órgano de anticipación, de contacto, de trabajo, etc.
- **Piernas y pies:** su papel principal es el de desplazar al cuerpo por el espacio. Son una zona muy reveladora, pero se le da poca atención puesto que suelen ir cubiertas, lo ocultamos bajo las mesas, etc. Por el contrario a la atención prestada, las piernas y los pies suelen descubrir nuestros estados de ánimo.

#### 4.3.2.2. Segmentos

Motos (1983) considera que cada una de las zonas corporales señaladas puede dividirse a su vez en segmentos (figura 4).

Segmento cabeza = Cabeza
Segmento brazo = Brazo + Mano
Segmento busto = Pecho + Cuello + Cabeza
Segmento torso = Talle + Pecho + Cuello + Cabeza
Segmento tronco = Caderas + Talle + Pecho + Cuello + Cabeza

**Figura 4 : Segmentos corporales (Motos, 1983)**

A demás señalar, como dice Bertrand (1977) citado por Motos (1983), que descubrir las múltiples posibilidades de movimiento de los segmentos (cabeza, brazo, busto, torso y tronco) y las relaciones entre ellos conduce a una mejor conciencia corporal.

#### 4.3.3. Posturas

Villada (1997) entiende por postura “la posición que adoptamos con nuestro cuerpo para realizar una acción determinada”. “El tono muscular es el encargado de mantener la actitud postural” (Villada, 1997, p.121).

Para Pastor (1993), citado en Villada (1997), “el tono y la actitud postural van a depender del nivel de maduración de la tonicidad y características del musculo, la maduración del sistema nervioso central y, finalmente, la presencia de factores psíquicos” (Villada, 1997, p. 121).

Las diferentes zonas y segmentos corporales se pueden encontrar en un mismo plano, en planos paralelos o en planos opuestos, esto determina la postura

Según Motos (1983) con relación al espectador el actor se puede situar de frente, de perfil, de espaldas y de tres cuartos. A estas posiciones simples le añade dos posiciones básicas:

- **Posiciones abiertas:** Expresan sentimientos de alegría, entusiasmo. Estas son las posturas con los brazos abiertos, las rodillas hacia afuera, pecho hacia adelante, músculos abdominales y nalgares flojos.
- **Posiciones cerradas:** Actitud de rechazo, concentración estática, sensación de malestar, de inseguridad, etc. Estas son las posturas con el mentón bajo y hundido entre los hombros, espaldas encorvadas, brazos y piernas hacia dentro, etc. La postura cerrada extrema sería la posición fetal.

Scheflen (1976), citado en Motos (1983), descubrió que frecuentemente las personas imitamos las actitudes corporales de los demás. En la interacción se adoptan unas posturas que él reduce a las siguientes categorías:

- **Inclusivas- no inclusivas:** Se refiere a la manera en la que los miembros de un grupo incluyen o excluyen a los demás.

- **De orientación frente a frente o paralela:** La disposición vis a vis es usual en las relaciones profesor- alumno, en situaciones en las que se transmiten o intercambian información o emociones.
- **Congruencia- incongruencia:** Se refiere a la capacidad de los miembros de un grupo para imitar.

La comunicación no verbal es muy importante para la interacción social

#### **4.4. LA DESINHIBICIÓN A TRAVÉS DEL JUEGO**

En este apartado comenzaré citando las definiciones que algunos autores han dado a los conceptos de “juego” y “desinhibición”.

##### **4.4.1. El juego**

El concepto de juego se ha ido desarrollando a lo largo del tiempo y cada autor ha ido aportando algo nuevo.

Para Langlade (1951) el juego es:

Una prodigación de actividad física o mental que no tiene un fin inmediatamente útil, ni tampoco un objetivo definido, y cuya razón de ser para la conciencia de quien la emprende es el puro placer que se encuentra en la misma. (Langlade, 1951, p. 126)

Este autor, ofrece una definición de juego que va en una línea muy similar a la de Huizinga (1990), el cual lo define como:

Es una acción libre ejecutada “como sí” y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y en un determinado espacio, en un orden sometido a reglas, y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual. (Huizinga, 1990, p. 26).

#### **4.4.2. Desinhibición**

Respecto a la desinhibición, decir que es una de las principales funciones educativas de la expresión corporal.

Según Mackintosh (1974) citado en Aluja (1990) el concepto de desinhibición nos remite a la teoría de Paulov que definió la desinhibición como un proceso en el que un estímulo extraña presentado durante la extinción sirve para incrementar la fuerza de una respuesta condicionada en aquel ensayo.

Gorenstein y Newman (1980) citado en Aluja (1991) hacen referencia a la desinhibición humana; "se refiere a la conducta humana que ha sido interpretada como haciendo de disminución de controles en tendencias de respuestas" (Aluja, 1991, p.21).

#### **4.4.3. Juegos de desinhibición**

Basado en Ruano (sf). Juegos y actividades para crear un ambiente adecuado en el desarrollo de propuestas de Expresión Corporal.

El alumno tiene que aprender a enfrentarse a diversas situaciones desconocidas para él, en las que principalmente tiene miedo al fracaso y en las que se siente ridículo. Es por eso por lo que es tan importante desarrollar la desinhibición, y que mejor manera que a través de los juegos de desinhibición que ayudaran al alumno a expresarse libremente.

“Mediante la desinhibición se trata de conseguir los estados personales de: espontaneidad, liberación de la respuesta, descubrimiento personal, aumento del dinamismo, desbloqueo, fomento de la imaginación, relajación psíquica y justificación de la respuesta” (Checa, Garófano y Caveda, 1997: pp160) citado en Ruano (sf).

Es necesario realizar juegos y actividades que nos parecen vergonzosas, de forma que repitiéndolas en diferentes situaciones, terminemos acostumbrándonos a ellas, de esta forma, “cuando alumnos, alumnas son capaces de aceptar sus limitaciones y a su vez, saben implicarse en alguna de las tareas que precisan de cierto desbloqueo, de lo que comúnmente llamamos “romper el hielo”, es cuando empieza el verdadero interés de las

actividades de expresión en los diversos ámbitos educativos” (Castañer, 2000:9) citado en Ruano (sf).

Me parece importante destacar tres elementos a tener en cuenta a la hora de realizar este tipo de actividades:

- El espacio
- La música
- Las dinámicas de trabajo.

El espacio es un elemento que condiciona el estar o la comodidad del alumno a la hora de expresarse en este tipo de actividades. Un espacio muy reducido agobia y por lo contrario, un espacio demasiado amplio produce inseguridad ya que el alumno puede no saber cómo utilizarlo, puesto que se sienta desprotegido, y que pueda ser fácilmente observable. (Hernández y Rodríguez, 1997) citado en Ruano (sf). Desde el punto de vista del profesor el espacio también puede causarnos problemas, puesto que un espacio demasiado amplio hace que el grupo se disgregue mucho dificultando el control de este. Este control de espacio debe de ser bien controlado por el profesor para que a medida que los alumnos se van desinhibiendo, el espacio sea ampliado.

Otro elemento importante es la música. Esta ayuda al alumno a desinhibirse, puesto que da la sensación de que pasamos desapercibidos entre el “ruido”. La elección de la música tiene un papel fundamental porque sirve de motivación para la acción. La música desarrolla la capacidad perceptivo-auditiva y provoca en el alumno respuestas corporales más creativas y sensibles.

Las dinámicas de trabajo tienen un papel importante en el desarrollo de la desinhibición, las cuales deben llevarse de manera que todos participen simultáneamente para no dar pie a que se sientan observados y juzgados. Se deben hacer trabajos alternando entre parejas y grupos de forma aleatoria sin forzar a estos a realizar las actividades. Estos cambios de agrupaciones deben ir de manera decreciente en el número de personas, es decir, pasamos del grupo, a pequeños grupos, parejas, hasta finalmente realizar actividades individuales donde el alumno ya ha adquirido la confianza suficiente en los demás y en sí mismo. El alumno aquí ya se siente seguro, apoyado y respetado.

## **5. DISEÑO**

### **5.1. CONTEXTUALIZACIÓN**

Esta unidad está diseñada para el primer ciclo de primaria. Este ciclo consta de cuatro clases: dos de primero de Primaria y otras dos de segundo de Primaria. Hay una media de 21 alumnos por clase.

Esta unidad está diseñada para trabajarla en el área de Educación Física, durante el mes de mayo. La unidad consta de siete sesiones, que se llevarán a cabo según marca el horario escolar y teniendo en cuenta las actividades que se desarrollen en el centro.

### **5.2. OBJETIVOS**

1. Descubrir los recursos expresivos del cuerpo.
2. Desarrollar la desinhibición
3. Mejorar el movimiento a estructuras espacio-temporales sencillas.
4. Exteriorizar emociones y sentimientos a través del cuerpo
5. Representar situaciones sencillas por imitación.
6. Disfrutar de la expresión a través del propio cuerpo
7. Incrementar la creatividad y la espontaneidad.

### **5.3. CONTENIDOS**

1. Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento.
2. Ajuste espontáneo del movimiento a estructuras espacio- temporales sencillas.
3. Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
4. Imitación de personajes, objetos y situaciones.
5. Disfrute de la expresión a través del propio cuerpo.
6. Utilización del teatro y la mímica como medios para desarrollar la desinhibición.
7. Desarrollo de la creatividad y la espontaneidad.

### **5.4. RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM**

A continuación detallaré la relación de la propuesta de intervención con el currículo de Primaria y Educación Física de Castilla y León.

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.

#### 5.4.1. Relación con los objetivos generales de etapa

<b>OBJETIVO</b>	<b>RELACIÓN</b>
Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje con los que descubrir la satisfacción de la tarea bien hecha	Respecto a este objetivo destacar la importancia de la confianza en sí mismo, iniciativa personal y creatividad en el conjunto de actividades que se llevan a cabo a lo largo de la intervención.
Desarrollar una actitud responsable y de respeto por los demás, que favorezca un clima propicio para la libertad personal, el aprendizaje y la convivencia, y evite la violencia en los ámbitos escolar, familiar y social.	Se pretende crear un buen clima en el aula, favoreciendo la libertad personal de cada individuo, siendo a su vez respetado por el resto de compañeros.
Comunicarse a través de los medios de expresión verbal, corporal, visual, plástica, musical y matemática, desarrollando la sensibilidad estética, la creatividad y las capacidades de reflexión, crítica y disfrute de las manifestaciones artísticas.	Este es el objetivo general de etapa más claro que se relaciona con la propuesta, puesto que ésta ayuda a mejorar la comunicación a través de la expresión corporal y desarrolla los distintos elementos que dice (creatividad, sensibilidad estética, etc.).

#### 5.4.2. Relación con los objetivos de área

<b>OBJETIVO</b>	<b>RELACIÓN</b>
Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación	Uno de los objetivos de la propuesta de intervención está íntimamente relacionado con este. Ajustar de forma espontánea el movimiento a estructuras espacio-temporales sencillas.
Asimilar, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.	Para el buen desarrollo de las actividades artístico-expresivas que se llevan a cabo en la propuesta, es conveniente, tomar este objetivo como punto de partida. Trabajando así de forma eficaz y autónoma.
Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.	Este es el objetivo que más se relaciona, puesto que la propuesta colabora en la mejora de cómo utilizar estos recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.



### 5.4.3. Relación con los contenidos de Educación Física del Primer Ciclo

BLOQUE	CONTENIDOS	RELACIÓN
Bloque 3 Actividades físicas artístico-expresivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento.</li> <li>- Ajuste espontáneo del movimiento a estructuras espacio-temporales sencillas.</li> <li>- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.</li> <li>- Imitación de personajes, objetos y situaciones.</li> <li>- Utilización del teatro y la mímica como medios para desarrollar la expresión corporal y la expresión no verbal.</li> <li>- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros.</li> <li>- Posibilidades expresivas con objetos y materiales.</li> <li>- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse.</li> </ul>	<p>Todos los contenidos del bloque 3 de actividades físicas artístico-expresivas están relacionados con la propuesta de intervención.</p> <p>Desde el primero hasta el último estos contenidos se trabajan de forma consciente o inconsciente en el desarrollo de las actividades de la propuesta de intervención.</p>
Bloque 5. Juegos y actividades deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de las normas del juego. Reconocimiento, valoración y aceptación del papel regulador que la norma tiene sobre el comportamiento en los juegos.</li> <li>- Actitud de colaboración, tolerancia y no discriminación en la realización de los juegos.</li> </ul>	<p>Ambos contenidos se relacionan por la utilización del juego como recurso didáctico en la propuesta de intervención.</p>

### 5.4.4. Relación con los criterios de evaluación

CRITERIO	RELACIÓN
Participar y disfrutar en juegos ajustando su actuación, tanto en lo que se refiere a aspectos motores como a aspectos de relación con los compañeros.	Al tratarse de una intervención en la que se promueve la desinhibición a través del juego, este criterio está ampliamente relacionado.
Simbolizar personajes y situaciones mediante el cuerpo y el movimiento con desinhibición y soltura en la actividad.	Este es el criterio de evaluación que más se relaciona con esta propuesta de intervención puesto que busca la desinhibición y la soltura del alumnado en las diferentes actividades que se realicen.

## 5.5. PRINCIPIOS Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Estos principios y estrategias metodológicas están basados en las aportaciones de Cuéllar (2004).

**Tabla 1. Principios y estrategias metodológicas de la propuesta de intervención de Expresión Corporal**

	<b>ASIGNACIÓN DE TAREAS</b>	<b>DESCUBRIMIENTO GUIADO</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<p>Definidos por el profesorado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar respuesta inmediata a un estímulo.</li> <li>- Desarrollar la uniformidad y conformidad.</li> <li>- Posibilitar la ejecución sincronizada y precisión.</li> <li>- Optimizar el tiempo de comp.motor de la sesión.</li> <li>- Mantener normas estéticas y tradiciones.</li> </ul> <p><u>Persigue favorecer más la individualización y autonomía del alumnado.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser capaz de aceptar la ejecución de la tarea sin continua comparación con los demás.</li> </ul>	<p>Definidos por el profesor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrir y resolver problemas con soluciones convergentes.</li> <li>- Desarrollar la paciencia y destreza para crear sus propias respuestas.</li> </ul>
<b>SITUACIONES DE APRENDIZAJE</b>	<p>Definidas por el profesorado no teniendo que ser simultaneo para toda la clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El profesor confía en los alumnos para algunas decisiones.</li> <li>- Mayor participación y responsabilidad por parte del alumno.</li> </ul>	<p>El profesor decide la actividad y diseña las preguntas que dará al alumno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traspaso de decisiones</li> </ul>
<b>ROL PROFESOR</b>	<p>Informa y acompaña individualmente la actividad del alumnado (orienta).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma la mayoría de las decisiones.</li> </ul>	<p>Cuestiona, controla y ajusta la secuencia de las preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espera la respuesta del alumno y confía en su capacidad cognitiva.</li> </ul>
<b>ROL ALUMNO</b>	<p>Realiza la actividad siguiendo su propio ritmo de Ejecución</p>	<p>Investiga y descubre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hacer pequeños descubrimientos hasta llegar al concepto final.</li> </ul>
<b>CANAL</b>	Auditivo explicativo y visual demostrativo.	Auditivo y visual.
<b>FEEDBACK</b>	<p>Feedback individualizado proporcionado por el profesorado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La liberación del profesorado en determinadas tareas tiene como consecuencia el aumento del feedback.</li> </ul>	<p>El feedback es fundamentalmente positivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se da en todo momento.</li> <li>- Puede realizarse de forma individual.</li> </ul>
<b>ORGANIZACIÓN</b>	Masiva o por grupos.	Individual o en grupo.
<b>EVALUACIÓN</b>	Inicial, continua y final, pero individualizada.	El profesor evalúa las respuestas del alumno, su rapidez, lógica, etc.

## 5.6. SECUENCIA DE SESIONES

Tabla 2. Secuencia de sesiones de la Unidad didáctica de Expresión Corporal

Nº SESIÓN	NOMBRE	MOMENTOS	ACTIVIDADES	COMPETENCIAS DESARROLLADAS
SESIÓN 1	REPRESENTACIÓN DE ANIMALES	Momento de encuentro	El arca de Noé	CCL AIP
		Momento de actividad motriz	Cada oveja con su pareja Nos transformamos en animales	CCIMF CCA
		Momento de vuelta a la calma	¿Qué animal soy?	CM
SESIÓN 2	REPRESENTACIÓN E IMITACIÓN DE GESTOS Y EMOCIONES	Momento de encuentro	Asamblea	CCL AIP
		Momento de actividad motriz	Adivina, ¿Qué me pasa? El campanero	CCIMF CCA
		Momento de vuelta a la calma	Pobre gatito	CM
SESIÓN 3	SIMULACIONES Y REPRESENTACIONES	Momento de encuentro	Distintas representaciones	CCL AIP
		Momento de actividad motriz	El viaje en avión	CCIMF CCA
		Momento de vuelta a la calma	Representaciones grupo-clase	CM
SESIÓN 4	INICIACIÓN AL RITMO	Momento de encuentro	Música de Bacalao	CCL AIP
		Momento de actividad motriz	Ritmo del pandero Percusión corporal La orquesta	CCA
		Momento de vuelta a la calma	Circulo de aplausos	

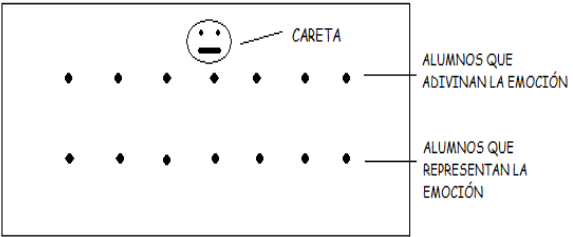
SESIÓN 5	EL RITMO	Momento de encuentro	A dar palmas	CCL AIP
		Momento de actividad motriz	Las estatuas El paracaídas La macarena	CCA
		Momento de vuelta a la calma	El tractor amarillo	
SESIÓN 6	DANZA	Momento de encuentro	Tengo el corazón contento	CCL AIP
		Momento de actividad motriz	El gusano bailarín El baile de la escoba Pajaritos por aquí	CCIMF
		Momento de vuelta a la calma	Chuchuá	CCA
SESIÓN 7	LA DANZA	Momento de encuentro	Danza kuduro	CCL AIP
		Momento de actividad motriz	La Yenka Saturday Nights Juan pequeño baila	CCA
		Momento de vuelta a la calma	Gangnan Style	

Significado de las abreviaturas de las competencias desarrolladas:

CCA	Competencia cultural y artística
AIP	Autonomía e iniciativa personal
CCL	Competencia en comunicación lingüística
CCIMF	Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
CM	Competencia matemática

## 5.7. SESIONES

<b>Sesión 1: Representación de animales</b>			
<b>MATERIALES</b>	• Tarjetas de animales	<b>METODOLOGIA</b>	• Asignación de tareas
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>		<b>Tiempo</b>	10 minutos
<p>Representación de la canción motriz <b>“El arca de Noé”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demostración del profesor.</li> <li>2. Puesta en práctica con los alumnos.</li> </ol>			
<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>		<b>Tiempo</b>	30 minutos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cada oveja con su pareja.</b> (15 minutos) Se reparte a cada alumno una tarjeta con el nombre de un animal. La tarjeta será vista en secreto. Cuando todos los alumnos hayan visto el animal que les ha tocado, comienzan a emitir su sonido. Se trata de encontrar al compañero que tenga el mismo animal que él, guiándose por el sonido emitido. Una vez que lo encuentran corren hasta el “corral” donde estará el profesor para corroborarlo, y donde los alumnos nuevamente, emitirán el sonido de su animal.</li> <li>- <b>Nos transformamos en animales.</b> (15 minutos) Se distribuyen por el pabellón y el profesor dirá en voz alta el animal en el que tienen que transformarse los niños, imitando su forma de andar o actuar. “De niños pasamos a ser... jirafas” (Cuello y piernas muy estiradas), “ranas” (a cuatro patas saltando de cuclillas), “serpientes” (reptando por el suelo), “cangrejos” (boca arriba y a cuatro patas caminando hacia atrás), “caracoles” (estirándose y encogiéndose deslizándose por el suelo para avanzar muy lentamente), “Elefantes” (pisadas fuertes, brazo levantado haciendo de trompa), “Perros” (a cuatro patas, levantar la pata para mear), “hormigas” (intentando hacerte lo más pequeño posible). Los niños también pueden proponer animales para transformarse.</li> </ul>			
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		<b>Tiempo</b>	10 minutos
<p><b>¿Qué animal soy?</b> Todos sentados en círculo menos uno que representa o imita el animal que el profesor le dice al oído para que el resto de sus compañeros adivinen el animal que representa.</p>			

<b>Sesión 2: Representación e imitación de gestos y emociones</b>		
<b>MATERIALES</b>	<b>METODOLOGIA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caretas con distinta variedad de emociones.</li> <li>• Pizarra o papel continuo en pared.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento guiado.</li> <li>• Asignación de tareas.</li> </ul>	
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	<b>Tiempo</b>	12-15 minutos
<p>Una vez que el profesor confeccione un listado de estados de ánimo e intente plasmarlos en un dibujo en forma de careta. Incidiremos en las distintas formas que pueden experimentar los ojos, la boca, las mejillas y las cejas, en los distintos estados de ánimo o emociones que trabajaremos.</p> <p>Se llevará a cabo en forma de asamblea. Se muestra la careta a los alumnos para que nos digan: ¿Qué emoción es? Posteriormente, entre todos, sacamos las características propias de cada emoción. Para ello se van realizando preguntas a los alumnos como: ¿Qué forma tiene la boca? ¿Los ojos? ¿Las mejillas? y ¿Las cejas?</p> <p>Los resultados los escribiremos en la pizarra para que los alumnos puedan recordarlos si fuese necesario.</p>		
<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>	<b>Tiempo</b>	30 minutos
<p>- <b>Adivina ¿Qué me pasa?</b> Por parejas, uno enfrente del otro. Un miembro de la pareja deberá representar la emoción o sentimiento de la careta que les muestre el profesor, para que el otro miembro de la pareja adivine de que emoción se trata. Para ello los alumnos se dispondrán en dos filas, de tal forma que los alumnos que van a representar vean la careta al mismo tiempo.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div> <p>- Representación de la canción motriz <b>“El campanero”</b>, con diferentes estados de ánimo; Normal, contentos, tristes, enfadados, nerviosos, asustados, etc.</p>		
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<b>Tiempo</b>	5-8 minutos
<p><b>Pobre Gatito.</b> Todos sentados en círculo menos uno que es el gatito que va maullando porque tiene mucha hambre, y se pasea por delante de los niños que están sentados. Cada alumno le pasará la mano por la cabeza y deberá decir 3 veces sin reírse “pobre gatito”. El que se ría pasa a ser gatito.</p>		

<b>Sesión 3: Simulaciones y representaciones</b>		
<b>MATERIALES</b>	Historia para representar	<b>METODOLOGIA</b> Asignación de tareas
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>		<b>Tiempo</b> 10-15 minutos
<p>Se realizaran representaciones que enlazarán con el momento de acción motriz. Comenzaremos haciendo de zapateros, de niño despistado que casi pierde el autobús, lo coge y el conductor, acelera, frena, pega volantazos, nos convertimos en bomberos que vamos de un lado al otro del gimnasio a apagar los fuegos, y finalmente terminamos en el circulo vendimiando.</p>		
<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>		<b>Tiempo</b> 10-15 minutos
<p>A modo de historieta contar a los niños que nos han regalado unas entradas para Disney Land Paris, e ir preguntándoles que tenemos que hacer para ir, aquí comienza la historia...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nos vamos a Disney Land y vamos a coger un avión, pero antes debemos facturar el equipaje. (con prisas)</li> <li>2. Nos sentamos en el avión, nos tranquilizamos y nos abrochamos los cinturones</li> <li>3. ¡ATENCIÓN SEÑORES PASAJEROS! El avión va a despegar con destino... ¡PARIS!...</li> <li>4. Despegamos ( vamos andando de cuclillas has pasar poco a poco a estar de pie)</li> <li>5. Volamos por el espacio sin chocarnos... ¿Sabemos volar en circulo?</li> <li>6. Volamos en grupos de cinco aviones, luego de tres aviones, ocho...</li> <li>7. Con esos grupos, el jefe (el primero del grupo) dirige la trayectoria y sus compañeros de grupo lo siguen.</li> <li>8. Realizamos un aterrizaje forzoso</li> <li>9. Volvemos a despegar y cada avión va por donde quiere, ¡YA NO HAY GRUPOS!</li> <li>10. Cuando silbe, se vuelven a formar los grupos en las filas como estaban antes.</li> <li>11. El último del grupo acelera a la señal y se pone de jefe. Hasta el nuevo silbido.</li> <li>12. Volamos muy despacio</li> <li>13. Volamos muy deprisa</li> <li>14. ¡ESTAMOS EN PELIGRO! El avión vuela bajo y tenemos que tumbarnos en el suelo.</li> <li>15. Volamos muy despacio</li> <li>16. Vuelve el peligro ¡AL SUELO!</li> <li>17. Volamos normal</li> <li>18. ATERRIZAJE FINAL.</li> </ol>		
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		<b>Tiempo</b> 20-25 minutos
<p>Realizamos un representación grupal</p> <p><b>Una boda:</b> En la iglesia (novio y novia, madrina y padrino, cura, niños con las arras, monaguillos, invitados, coros, etc.) en el restaurante (añadir a los camareros) en la discoteca (Un vals para los novios, etc.) la luna de miel (se van al zoo y ven los distintos tipos de animales que pueden ver)</p>		

<b>Sesión 4: Iniciación al ritmo.</b>		
<b>MATERIALES</b>	<b>METODOLOGIA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de música</li> <li>• Instrumentos de percusión (Clave, triángulo, bombo, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas.</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	<b>Tiempo</b>	5 – 8 minutos
<p>Recibimos a los niños/as con música de “BACALAO” con volumen fuerte. Los niños/as, según entran en la sala, se ponen a bailar, libremente, imitando al profesor que los anima.</p> <p>Para finalizar, el profesor baja lentamente el volumen y con la voz va tranquilizando al alumnado.</p>		
<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>	<b>Tiempo</b>	30 minutos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ritmo del pandero:</b> Todos los alumnos siguen el ritmo marcado por el pandero. A cada golpe los alumnos dan un paso. Es de importancia que no anden en círculo y que ocupen todo el espacio disponible.</li> </ul> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marcar el ritmo con otro instrumento de percusión (Clave, triángulo, bombo, etc.)</li> <li>○ Que los alumnos marquen también el ritmo realizando percusiones con su cuerpo (manos, pisadas fuertes, pitos, etc)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Percusión corporal:</b> El profesor marca un ritmo determinado percutiendo sobre su cuerpo y todos lo imitan.</li> <li>- <b>La orquesta:</b> Toda la clase forma un gran círculo. Un niño sale fuera del gimnasio o aula. El profesor nombra un director de orquesta. A la señal del profesor, el detective entra en el gimnasio e intenta localizar al director de esa orquesta. Todos los del círculo están repitiendo los ruidos y ritmos que marca el director (palmadas, pateos, ruidos de boca, gestos rítmicos, golpes en el suelo, etc.) lo que hace que aquello se convierta en una orquesta loca. El detective tendrá dos intentos para localizar al director.</li> </ul> <p><u>Posible adaptación:</u> En el caso de que sea muy difícil para un niño solo, se sacan más niños fuera del gimnasio para que les sea más fácil encontrar al director.</p>		
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<b>Tiempo</b>	8-10 minutos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Círculo de aplausos:</b> Colocados en círculo, de uno en uno, los alumnos van saliendo al medio y realizan un ritmo percutiendo con su propio cuerpo. Cuando el niño/a termina, el resto le aplaude.</li> </ul>		



<b>Sesión 5: El ritmo</b>		
<b>MATERIALES</b>	<b>METODOLOGIA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de música</li> <li>• Paracaídas</li> <li>• Instrumentos de percusión (Clave, triángulo, bombo, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas.</li> </ul>	
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>	<b>Tiempo</b>	10 minutos
<p><b>A dar palmas:</b> Sentados en círculo mirando al centro y tocando las palmas al ritmo que marque el profesor, decir de uno en uno nuestro nombre. Después decir el nombre del compañero de la derecha o izquierda.</p>		
<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>	<b>Tiempo</b>	35 minutos
<p>– <b>Las estatuas:</b> Bailamos al ritmo de la música y cuando ésta cese nos convertimos en estatuas que no pueden ni moverse ni hablar. El profesor decide en algún caso en qué nos convertimos o un alumno. (Preguntar que son les motiva mucho).  <u>Posibles estatuas:</u> Frutas, deportistas, objetos, animales, etc.  <u>Canción:</u> “Play a live” de Safri Duo</p> <p>– <b>El paracaídas:</b> El profesor irá tocando el pandero y los niños/as levantarán y bajarán el paracaídas al ritmo. Cuando el profesor/a toque el silbato, los niños/as deberán meterse debajo del paracaídas.</p> <p>– <b>La macarena:</b> bailar la canción de la macarena ya que marca mucho el ritmo. Primero el profesor enseña el baile haciendo una demostración, después todos juntos, y finalmente que lo hagan ellos solo una vez si es posible.  <u>Canción:</u> “La macarena” de Los del Rio.</p>		
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<b>Tiempo</b>	5-8 minutos
<p><b>El tractor amarillo:</b> Todos nos movemos al ritmo de la música, cuando pare nos tendremos que agarrar de la mano de un compañero y bailaremos en pareja. Después nos uniremos parejas con parejas y así sucesivamente hasta estar todos unidos.  <u>Canción:</u> “Tractor Amarillo” de Zapato Veloz.</p>		

<b>Sesión 6: Danza</b>		
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de música</li> <li>• Picas</li> </ul>	<b>METODOLOGIA</b> Asignación de tareas
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>		<b>Tiempo</b> 5 – 8 minutos
<p>Bailamos o nos desplazamos libremente al ritmo de la música. Cuando cese saludamos a un compañero. Canción: “<i>Tengo el corazón contento</i>” de Marisol.</p>		
<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>		<b>Tiempo</b> 30 minutos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El gusano bailarín:</b> En fila india iremos bailando tal y como va el primero. Hacer dos grupos. Variar el alumno que va el primero. Canción: “Sonajeros” de Dusminguet.</li> <li>- <b>Baile de la escoba:</b> Bailamos de forma libre. Uno sujetará una escoba (o pica), que deberá ir pasándola a los demás. Cuando pare la música quien posea la pica deberá bailar solo con la pica durante unos instantes. Nadie podrá negarse a coger la pica cuando se la ofrezcan, ni tampoco vale tirarla. <u>Variante:</u> - introducir una escoba más para mayor dificultad. - entregar la pica realizando antes unos determinados pasos.</li> <li>- <b>Pajaritos por Aquí.</b> Representar la canción “Pajaritos por Aquí” de María Jesús.</li> </ul>		
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		<b>Tiempo</b> 10 minutos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chuchuá.</b> Representar la canción “ChuchuáChuchuá”.</li> </ul>		

<b>Sesión 7: Danza</b>			
<b>MATERIALES</b>	• Equipo de música	<b>METODOLOGIA</b>	• Asignación de tareas.
<b>MOMENTO DE ENCUENTRO</b>		<b>Tiempo</b>	5 – 8 minutos
<p>Bailamos o nos desplazamos libremente al ritmo de la música. Cuando cese saludamos a un compañero. Canción: <i>Danza kuduro</i></p>			
<b>ACCIÓN MOTRIZ</b>		<b>Tiempo</b>	35 – 40 minutos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La Yenka:</b> Representar la canción de La Yenka</li> <li>- <b>Saturday Night:</b> Representar la canción Saturday Night</li> <li>- <b>Juan Pequeño Baila:</b> Representar la canción Juan pequeños baila</li> </ul> <p>Estas actividades precisan de la necesidad el profesor como guía para llevar a cabo la coreografía de los bailes.</p>			
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		<b>Tiempo</b>	5 minutos
<p>Bailar todos juntos la canción <b>Gangnanstyle</b></p>			

## 5.8. EVALUACIÓN

### 5.8.1. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación a tener en cuenta que nos permiten evaluar los objetivos planteados son los siguientes:

1. Exterioriza emociones y sentimientos a través del cuerpo.
2. Mejora del ajuste espacio-temporal sencillo del movimiento.
3. Incrementa la creatividad y la espontaneidad.
4. Desarrolla la desinhibición.
5. Descubre los recursos expresivos del cuerpo.
6. Disfruta la expresión a través del propio cuerpo.
7. Representa situaciones sencillas por imitación.

### 5.8.2. Técnicas de evaluación

La evaluación va a tener un carácter continuo, utilizando como procedimiento de evaluación la **observación directa**. Para Learreta, Ruano y Sierra (2006), la observación directa son aquellos procedimientos en los que no existen categorías de observación previamente establecidas, sino que se lleva a cabo con un cierto margen de improvisación, teniendo como resultado una observación muy ecológica (Learreta y otros, p.107).

En la evaluación se pueden diferenciar tres momentos pese a ser un proceso continuo:

**Evaluación inicial o diagnóstica:** se realiza al principio de la intervención para poder conocer el estado en el que se encuentra el alumno sobre los diferentes contenidos que vamos a trabajar durante esta.

**Evaluación continua:** durante el proceso de enseñanza utilizaremos un registro anecdótico, en el cual iremos apuntando todos los aspectos destacables, a efectos de evaluación, y que nos servirá para corregir posibles errores de planteamiento y reconducir, si es preciso, el proceso de enseñanza.

**Evaluación final:** se realiza al final de la intervención para valorar el grado de adquisición de los contenidos por parte del alumnado. Para ella utilizaremos una lista de control en la cual valoraremos la consecución o no de estos.

### 5.8.3. Instrumentos de evaluación

Como instrumentos de evaluación se ha utilizado la lista de control y el cuaderno de campo, donde se recopilará un registro narrativo. A través de ello se obtendrá información relevante sobre lo realizado, alcanzado y superado.

Según Learreta, Ruano y Sierra (2006), la lista de control consiste en un listado en el que se anota la presencia o ausencia de los rasgos observados mediante “sí” o “no”. Contiene un conjunto de ítems, es decir, frases en las que se especifican los rasgos que se pretenden valorar (Learreta et al., p. 107)

**Tabla 2: Lista de control**

ALUMNO:		
<b>ITEM / ASPECTO A OBSERVAR</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. ¿Es capaz de exteriorizar las emociones y los sentimientos a través del cuerpo?		
2. ¿Es capaz de ajustarse al espacio-temporal sencillo del movimiento?		
3. ¿Es creativo y espontáneo?		
4. ¿Se desinhibe?		
5. ¿Descubre los recursos expresivos que le ofrece su cuerpo?		
6. ¿Disfruta de la expresión con su cuerpo?		
7. ¿Es capaz de representar situaciones sencillas por medio de la imitación?		

Con la cumplimentación de esta lista de control y las anotaciones tomadas en cuaderno del profesor, podremos cumplimentar la tabla de la evaluación final de la propuesta de intervención.

**Tabla 3: Evaluación final de la propuesta de intervención**

CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS		
CRITERIOS	SI	NO
1. Exterioriza emociones y sentimientos a través del cuerpo		
2. Mejora el ajuste espacio-temporal sencillo del movimiento		
3. Incrementa la creatividad y la espontaneidad		
4. Desarrolla de la desinhibición		
5. Descubre los recursos expresivos del cuerpo		
6. Disfruta de la expresión a través del propio cuerpo		
7. Representa situaciones sencillas por imitación		

## 5.9. CUADRO DE SINTESIS

Con este cuadro de síntesis se pretende hacer ver la relación entre los diferentes elementos de la intervención (objetivos, contenidos, criterios de evaluación y competencias básicas).

**Tabla 4. Cuadro de síntesis de la propuesta de intervención de Expresión Corporal**

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS BÁSICAS.
Descubrir los recursos expresivos del cuerpo por medio del movimiento.	Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento.	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo para comunicar ideas y sentimientos y representar personajes o historias reales o imaginarias.	Competencia en comunicación lingüística (CCL)
Exteriorizar emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.	Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.	Desarrollar la desinhibición	Autonomía e iniciativa personal (AIP)
Representar situaciones sencillas por imitación.	Imitación de personajes, objetos y situaciones.	Saber imitar a personajes, objetos y situaciones sencillas	Competencia cultural y artística (CCA)
Ajustar de forma espontánea el movimiento a estructuras espacio-temporales sencillas.	Ajuste espontáneo del movimiento a estructuras espacio-temporales sencillas.	Mejorar el ajuste espacio-temporal sencillo del movimiento.	Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico (CCIMF)
Desinhibición del cuerpo hacia actividades de expresión corporal	Utilización del teatro y la mímica como medios para desarrollar la desinhibición.	Desarrollar la desinhibición	Competencia matemática (CM)
Disfrutar a través del propio cuerpo de la expresión.	Disfrute de la expresión a través del propio cuerpo.		
Desarrollar la creatividad y la espontaneidad.	Desarrollo de la creatividad y la espontaneidad.	Incrementar la creatividad y la espontaneidad.	

## 6. CONCLUSIONES

Tras finalizar este Trabajo de Fin de Grado y reflexionar sobre las numerosas aportaciones tanto personales como profesionales que puede aportarte un trabajo de estas características, se plantean las siguientes conclusiones:

La realización de este TFG te ayuda a aplicar y desarrollar todos los conocimientos que a lo largo del Grado se han ido adquiriendo, principalmente en lo relacionado con la mención de Educación Física. Este tipo de trabajos requiere de unas grandes labores de planificación, análisis y estudio del tema seleccionado. Tema que además he elegido puesto me parece importante e interesante el desarrollo de este desde Educación Infantil, pasando por Primaria hasta el propio instituto.

Llevar a cabo una programación en el área de Educación Física no es tarea fácil. La propuesta curricular, está condicionada por el contexto educativo. Este es uno de los grandes problemas, puesto que la propuesta debe ajustarse al contexto, y no el contexto a la propuesta.

Como bien dicen Learreta, Ruano, Sierra. (2006) la expresión corporal es una disciplina que contribuye al desarrollo de capacidades humanas relacionadas con la expresión, comunicación y creación.

Una de las conclusiones que podemos obtener, relacionada con el planteamiento de Villada (1997), es que la expresión corporal es una de las capacidades que más claramente diferencia a los seres humanos del resto de seres vivos, puesto que cada persona tiene una forma peculiar de manifestarse. El ser humano siempre se está manifestando, bien sea de forma consciente o inconsciente.

Es por eso, como señala Santiago (1985), que el hombre se expresa desde que nace, es por eso por lo que con la expresión corporal debemos ayudar o mejorar la forma de expresarse del cuerpo, y que nada nos impida manifestarnos como queramos. Con el desarrollo de la expresión corporal el ser humano podrá hacer un mejor uso de sus recursos.

La expresión corporal (Motos, 1983), pretende ser una propuesta de trabajo modificable ya adaptable que ofrezca unos principios teóricos que fundamenten la práctica educativa



y un amplio abanico de ejercicios, prácticas y sugerencias que confeccionen los diferentes guiones de trabajo.

Desde mi punto de vista creo que se han cumplido razonablemente los objetivos propuestos en este Trabajo de Fin de Grado.

Todo este documento está basado en bibliografía relevante sobre la Expresión Corporal, utilizando teorías, conceptos, formas de trabajo, etc., de diversos autores como Purificación Villada, Patricia Stokoe, Marta Shinca, María del Mar Ortiz, Tomas Motos, Le Boulch, etc., que son de distintas épocas, cada uno tiene su forma de ver la Expresión Corporal, y cada uno de todos los citados con sus libros, artículos, revistas, etc., me ha ayudado a completar este proyecto que en un principio veía tan complicado, pero que tras muchas lecturas relacionadas con la Expresión corporal he podido realizar, cumpliendo así el objetivo número 1: revisar la bibliografía más relevante en materia de Expresión Corporal aplicada a Educación Primaria.

El segundo objetivo que se plantea esta propuesta es el de diseñar una intervención basada en la Expresión Corporal para trabajar la desinhibición del alumnado. En este caso, se ha diseñado una propuesta de intervención con el principal objetivo de trabajar la desinhibición en el aula de primaria. Esto ha sido un proceso complicado, puesto que la realización de los juegos de cada sesión conlleva una planificación previa, una elección de los juegos, y principalmente de los tres elementos a tener en cuenta a la hora de realizar este tipo de actividades, como son el espacio, la música y las dinámicas de trabajo. Este objetivo creo que se ha cumplido.

Por otro lado, creo que este trabajo da respuesta a la importancia o la necesidad del desarrollo de la Expresión corporal en Educación Primaria, principalmente en el área de Educación Física, en la que tantos años atrás ha estado un tanto olvidada. Hay por tanto una necesidad importante de desarrollar los contenidos de la Expresión Corporal tales como la naturalidad, espontaneidad, la desinhibición y expresividad para que puedan trabajarse con el alumno, desarrollando así unas capacidades humanas que están vinculadas con la expresión, la comunicación y la creación tan importantes para desenvolverse en el día a día. De esta forma con esta propuesta de intervención se cumple el objetivo 3: destacar la importancia de la Expresión Corporal en Educación Primaria.

Respecto al objetivo 4, facilitar al alumnado a relacionarse con el mundo y expresar sus emociones a través del lenguaje corporal, utilizando el juego como método de aprendizaje, se destaca la importancia del carácter lúdico tan necesario en las propuestas para estas edades. En este ámbito creo que esta propuesta ha cumplido con su objetivo haciendo partícipe al alumnado de una serie de juegos y actividades para desarrollar su lenguaje corporal con un planteamiento lúdico. De esta forma el alumno a través del juego aprende a enfrentarse a diversas situaciones desconocidas para él, en las que normalmente tenía miedo al fracaso o al sentirse ridiculizado.

Por último, considero este documento abierto y mejorable para futuras adaptaciones o modificaciones.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Aluja, A. (1991). *Personalidad desinhibida, agresividad y conducta antisocial*. Barcelona: PPU

Arteaga, M., Viviana, V. y Conde, J. (1997). *Desarrollo de la expresividad corporal*. Barcelona: INDE.

Casado, J. M, Díaz, M. y Lausín, C. (). *Fichas. Compendio de sesiones de: Educación Física. Educación Primaria. Primer ciclo*. Madrid: Pila Teleña

Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Ed. INDE: Barcelona.

Cúellar, M<sup>a</sup> J. (2004). *Bases Teóricas y Didácticas de la Educación Física*. Santa Cruz de Tenerife: Arte Comunicación Visual.

Checa, M., Garófano, V.V. Caveda, J.C. (1997). *Desarrollo de la Expresividad Corporal*. Ed. INDE: Barcelona.

Darwin, C. (1984). *“La expresión de las emociones en los animales y en el hombre”*. Madrid: Alianza.

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.

García, S. (1995). Sobre el concepto del juego. *Revista Pedagógica de la Universidad de Salamanca*, 7, 125-132.

Huizinga, J. (1990). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza.

Kostolany, F. (1977) *Los gestos*. Bilbao: El Mensajero.

- Langlade, A. (1951). *Teoría general de la gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.
- Le Boulch, J. (1981). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años, práctica de la psicomotricidad en preescolar, consecuencias educativas*. Madrid: Doñate.
- Learreta, B. (coord.), Sierra, M. A, y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de la expresión corporal*. Barcelona: INDE.
- Learreta, B. (coord.), Sierra, M. A, y Ruano, K. (2006). *Didáctica de la expresión corporal. Talleres monográficos*. Barcelona: INDE.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la Expresión Corporal*. Barcelona: Humanitas.
- Ortíz, M. M. (2000). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Real Academia Española (RAE) (2005). *Diccionario de la Lengua Española*.
- Ruano, K. (sf). *Juegos y actividades para crear un ambiente adecuado en el desarrollo de propuestas de Expresión Corporal*.  
<http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/patio/patio/articulos/articulo16.txt> Consultado el cuatro de julio de 2013.
- Sánchez, J y Carmona, J. (2004). *Juegos motores para primaria (6 a 8 años)*. Barcelona: Paidotribo.
- Santiago, P. (1985). *De la Expresión Corporal a la Comunicación Interpersonal*. Madrid: Narcea.
- Schinca, M. (1988). *Expresión Corporal. Bases para una programación teórico-práctica*. Madrid: Escuela Española.
- Stokoe, P. (1986). *La expresión corporal*. Buenos Aires: Paidós.

Vaca Escribano, M. (2009). *“Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)”*. Barcelona: GRAÓ.

Villada, P. (1997). *Manual del maestro especialista en Educación Física*, Coordinador F.J. Castejón. Madrid: Pila Teleña.

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1: EL ARCA DE NOÉ

#### El arca de Noé

*Un día Noé a la selva fue  
puso a los animales alrededor de él.  
El Señor está enfadado el diluvio va a caer  
no os preocupéis porque yo os salvaré*

*Y estaba el cocodrilo y el orangután  
dos pequeñas serpientes y el águila real  
el gato, el topo, el elefante, no falta ninguno  
tan sólo no se ven a los dos micos.*

*Y gota a gota empezó a llover  
pero no os preocupéis que yo os salvaré*

*Estribillo.*

## ANEXO 2: EL CAMPANERO

### El campanero

*Campanero, campanero,*

*¿Dónde estás? ¿Dónde estás?*

*Toca las campanas, toca las campanas,*

*Dín Don Dan, Dín Don Dan*

*Campanero, campanero,*

*¿Dónde estás? ¿Dónde estás?*

*Toca las campanas, toca las campanas,*

*Dín Don Dan, Dín Don Dan*

## **ANEXO 3: LA MACARENA (LETRA Y BAILE)**

### **La Macarena de Los del Rio**

*Dale a tu cuerpo alegría Macarena  
que tu cuerpo es pa' darle alegría y cosa buena  
dale a tu cuerpo alegría Macarena  
eeeh Macarena.... aaahe!*

*Dale a tu cuerpo alegría Macarena  
que tu cuerpo es pa' darle alegría y cosa buena  
dale a tu cuerpo alegría Macarena  
eeeh Macarena.... aaahe!*

*Macarena tiene un novio que se llama  
que se llama de apellido Vitorino  
y en la jura de bandera del muchacho  
se la dio con dos amigos  
aaahe!*

*Bis*

*Estrillo (2 veces)*

*Macarena, Macarena, Macarena  
que te gustan los veranos de Marbella  
Macarena, Macarena, Macarena  
que te gustan las movidas guerrilleras  
aaahe!*

*...Ole!*

*...Ole!*

*Estrillo (2 veces)*

*eehoo....*

*eehaa....*

*Macarena sueña con el corte inglés  
y se compra los modelos más modernos  
le gustaría vivir en Nueva York  
y ligar un novio nuevo  
aaahe!*

*bis*



*Estribillo (2 veces)*

*Macarena tiene un novio que se llama  
que se llama de apellido Vitorino  
y en la jura de bandera del muchacho  
se la dio con dos amigos  
aaahe!*

*Bis*

*Estribillo (2 veces)*

*eehoo.... ehaa....*

*eehoo.... ehaa....*

*Ole! Ole!*

*eehoo.... ehaa....*

*Estribillo (5 veces)*

### **Baile**

- 1. Mano derecha al frente*
- 2. La mano izquierda también*
- 3. Voltea la palma de la mano derecha hacia arriba*
- 4. Ahora la izquierda también*
- 5. Mano derecha en el hombro izquierdo*
- 6. Ahora la izquierda sobre el derecho también*
- 7. Tocarse la nuca con la mano derecha*
- 8. Ahora con la izquierda también*
- 9. Ponte a mano derecha en la cadera izquierda*
- 10. Ahora la izquierda sobre la derecha también*
- 11. Ponte la mano derecha sobre la cadera derecha*
- 12. Ahora la mano izquierda sobre la cadera derecha*
- 13. Mueve la cadera tres veces*
- 14. Salta*
- 15. Voltéate hacia la derecha y vuelta a empezar.*

## ANEXO 4: EL TRACTOR AMARILLO

### **“Tractor Amarillo” de Zapato Veloz.**

*Me miraste, con ojos de Gacela  
cuando fui a visitarte en mi seiscientos.*

*Me pusiste, cara de pantera  
cuando viste aquel coche tan pequeño.  
Sabes bien que soy hombre de campo  
y que solo tengo un descapotable.  
Cuando llegue el próximo domingo  
voy traerlo para impresionarte.*

*Tengo un tractor amarillo,  
que es lo que se lleva ahora.  
Tengo un tractor amarillo,  
porque ye la última moda.*

*Hay que comprar un tractor  
ya lo decía mi madre  
que la forma m s barata  
de tener descapotable.  
Pa, papa, papa.*

*Moza fina y de buena familia  
tú prefieres un chico de carrera  
que tenga un automóvil extranjero,  
buena paga y un chalet en las afueras.  
Pero yo como vivo en el campo  
solo puedo pasear con mi tractor.  
Nunca pincha tiene aire acondicionado  
y un meneo que te pone juguetón.*

*Estribillo  
(Tengo un tractor amarillo...)*

*Pa, papa, papa.*

## **ANEXO 5: TENGO EL CORAZON CONTENTO**

### **“Tengo el corazón contento” de Marisol.**

*Tu eres lo más lindo de mi vida  
Aunque yo no te lo diga, aunque yo no te lo diga  
Si tú no estás yo no tengo alegría  
Yo te extraño de noche  
Yo te extraño de día*

*Yo quisiera que sepas (la, la, la, la)  
Que nunca quise así (la,la,la,la)  
Que mi vida comienza (la,la,la,la)  
Cuando te conocí*

*Tú eres como el sol de la mañana  
Que entra por mi ventana  
Que entra por mi ventana  
Tu eres de mi vida la alegría  
Eres sueño en la noche  
Eres ritmo en mis días*

*Tengo el corazón contento  
El corazón contento  
Y lleno de alegría  
Tengo el corazón contento  
El corazón contento  
Desde aquél momento  
En que llegaste a mí  
Y doy gracias a la vida  
Y le pido a Dios que no me faltes nunca*

*Yo quisiera que sepas (la, la, la, la)  
Que nunca quise así (la,la,la,la)*

*Que mi vida comienza (la,la,la,la)*

*Cuando te conocí*

*Tengo el corazón contento*

*El corazón contento*

*Y lleno de alegría*

*Tengo el corazón contento*

*El corazón contento*

*Desde aquél momento*

*En que llegaste a mí*

*Y doy gracias a la vida*

*Y le pido a Dios que no me faltes nunca*

*Yo quisiera que sepas (la, la, la, la)*

*Que nunca quise así (la,la,la,la)*

*Que mi vida comienza (la,la,la,la)*

*Cuando te conocí*

*Tú eres como el sol de la mañana*

*Que entra por mi ventana*

*Que entra por mi ventana*

*Tu eres de mi vida la alegría*

*Eres sueño en la noche*

*Eres ritmo en mis días*

## ANEXO 6: LOS PAJARITOS

### “Pajaritos por Aquí” de María Jesús.

*Pajaritos, a bailar.  
Cuando acabas de nacer,  
tu colita has de mover.  
Para un pajarito ser,  
este baile has de bailar  
y a todo el mundo alegrar.  
El piquito has de mover  
y las plumas sacudir,  
la colita remover.  
Las rodillas doblarás,  
dos saltitos tú darás  
y volarás.  
Es día de fiesta,  
baila sin parar,  
vamos a volar tú y yo  
cruzando el cielo azul  
y el ancho mar.  
Pajaritos, a bailar,  
el más joven saltará,  
el mayor se moverá.  
No hemos terminado aún,  
bailaremos sin parar  
hasta la noche acabar.  
El piquito has de mover...*

## ANEXO 7: EL CHUCHUÁ

### “Chuchuá Chuchuá”

*Chu chu uá, chu chu uá*

*Chu chu uá, uá, uá*

*Chu chu uá, chu chu uá*

*Chu chu uá, chu chu uá*

*¡compañía!*

*Brazo extendido*

*Estribillo*

*Brazo extendido*

*puño cerrado*

*Estribillo*

*brazo extendido*

*puño cerrado*

*dedos arriba*

*Estribillo*

*Brazo extendido*

*puño cerrado*

*dedos arriba*

*hombro fruncido*

*Estribillo*

*Brazo extendido*

*puño cerrado*

*dedos arriba*  
*hombro fruncido*  
*cabeza hacia atrás*

*Estribillo*

*brazo extendido*  
*puño cerrado*  
*dedos arriba*  
*hombro fruncido*  
*cabeza hacia atrás*  
*cola hacia atrás*

*Estribillo*

*Brazo extendido*  
*puño cerrado*  
*dedos arriba*  
*hombro fruncido*  
*cabeza hacia atrás*  
*cola hacia atrás*  
*pie de pingüino*

*Estribillo*

*brazo extendido*  
*puño cerrado*  
*dedos arriba*  
*hombro fruncido*  
*cabeza hacia atrás*  
*cola hacia atrás*  
*pie de pingüino*  
*lengua afuera*

*ta ta da ta ta da, ta ta da, da da*  
*ta ta da ta ta da, ta ta da, da da*

## ANEXO 8: LA YENKA

### La Yenka

*Vengan chicos vengan chicas a bailar  
Todo el mundo viene ahora sin pensar  
Esto es muy fácil lo que hacemos aquí  
Esta es la Yenka que se baila así  
Izquierda izquierda derecha derecha  
Adelante detrás un dos tres  
Izquierda izquierda derecha derecha  
Adelante detrás un dos tres*

*Con las piernas marcaremos el compas  
Bailaremos sin descanso siempre mas  
Y no hace falta comprender la música  
Adelante y detrás y venga ya  
Izquierda izquierda derecha derecha  
Adelante detrás un dos tres*

*Aquí se baila la yenca  
Hay que fácil es la yenca  
Mira que bien va la yenca  
Y que graciosa es la yenca  
Izquierda izquierda derecha derecha  
Adelante detrás un dos tres*

*Izquierda izquierda derecha derecha  
Adelante detrás un dos tres  
Izquierda izquierda derecha derecha  
Adelante detrás un dos tres*

*Un dos tres*



## **ANEXO 9: JUAN PEQUEÑO BAILA**

### **Juan pequeño baila**

*Juan pequeño baila, baila, baila, baila*

*Juan pequeño baila, baila con el dedo,*

*con el dedo, dedo, dedo*

*con la mano, mano, mano.*

*Con el codo, codo, codo.*

*Con el hombro, hombro, hombro.*

*Con la cabeza, cabeza, cabeza.*

*Con el culo, culo, culo.*

*Con la rodilla, rodilla, rodilla*

*Con el pie, pie, pie.*

*Así baila Juan pequeño.*

## ANEXO 10: AUDIOS UTILIZADOS

### Lista de audios utilizados (Disponibles en el Cd)

“El arca de Noé”

Canción de “bacalao”

“Play a live” de Safri Duo

“La macarena” de Los del Rio.

“Tractor Amarillo” de Zapato Veloz.

“*Tengo el corazón contento*” de Marisol.

“Sonajeros” de Dusminguet.

“Pajaritos por Aquí” de María Jesús.

“Chuchuá Chuchuá”.

Danza kuduro

La Yenka

Saturday Night

Juan Pequeño Baila

Gangnan style