

TEMA 12. LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL DESARROLLO DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. MANIFESTACIONES EXPRESIVAS ASOCIADAS AL MOVIMIENTO CORPORAL. INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

Tema de muestra

*“No existen desafíos imposibles,
sino voluntades pequeñas”*

 @opospills



TEMA 12. LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL DESARROLLO DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. MANIFESTACIONES EXPRESIVAS ASOCIADAS AL MOVIMIENTO CORPORAL. INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

1. INTRODUCCIÓN

2. LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL DESARROLLO DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1. Concepto y funciones

2.2. La expresión corporal en el diseño curricular

3. MANIFESTACIONES EXPRESIVAS ASOCIADAS AL MOVIMIENTO CORPORAL

4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

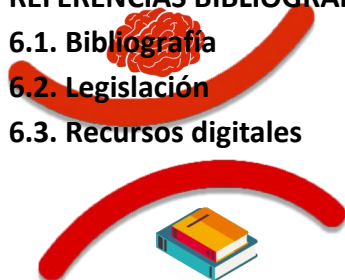
5. CONCLUSIONES

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6.1. Bibliografía

6.2. Legislación

6.3. Recursos digitales



OPOSPILLS
Oposiciones con cerebro

1. INTRODUCCIÓN

El presente tema es de gran trascendencia, ya que trata sobre dos pilares básicos de la Educación Física: el cuerpo y el movimiento, mediante los cuales la persona comunica, experimenta y expresa ideas, emociones, necesidades e intereses. Todo ello utilizando el gesto, la postura, la mirada. En efecto, Daniel Goleman (2013) afirma que *“en un sentido neurológico, la sonrisa es la distancia más corta entre dos personas”*.

Genéricamente, la expresión corporal se refiere a que todo ser humano, de manera consciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo. Somos seres sociales que necesitamos comunicarnos. En este sentido, la E.F. debe ofrecer contextos y situaciones de aprendizaje variados; desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otras en las que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros. El conocimiento del propio cuerpo (actitud, postura, relajación, respiración), las capacidades perceptivas y coordinativas, la creatividad, además de la expresión de emociones y sentimientos... nos ayudarán a conseguir el desarrollo armónico corporal, cognitivo y socio-emocional del alumno (Schinca, 2011).

La principal pregunta que debemos responder y justificar a lo largo del tema es cómo se desarrolla la expresión corporal en el área de E.F., cuáles son las manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal y cómo llevar a cabo la intervención educativa en nuestras clases.

2. LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL DESARROLLO DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1. Concepto y funciones

Autores como Pelegrín, Berger o Stokoe han estudiado y definido el término de expresión corporal, que para Tomás Motos (1983) significa *“la expresión del pensamiento a través del movimiento con intencionalidad comunicativa”*. Es aquello que manifestamos y surge de nuestro interior y que, a través del cuerpo y el movimiento, exteriorizamos.

Según Expósito (2006), algunas de las funciones del juego más reconocidas y aplicables a la expresión corporal en la asignatura de Educación Física serían:

- **Función de conocimiento y organización de las percepciones**, para que el niño se conozca a sí mismo y para explorar el espacio y el tiempo a través de los sentidos.
- **Función anatómico-funcional**, ya que mediante el movimiento se mejora la condición física y la capacidad motriz en diferentes situaciones y con diversos fines.

- **Función estética, expresiva y comunicativa**, para manifestar sentimientos y emociones, favoreciendo la creatividad y generando vínculos afectivos con los demás, adquiriendo valores, normas y actitudes de comportamiento.
- **Función agonista**, mostrando su nivel de competencia y habilidad motriz, superando las dificultades y consiguiendo los desafíos marcados.
- **Función hedonista**, disfrutando del placer de moverse y de jugar.
- **Función higiénica**, para conservar y mejorar el estado pleno de salud, como prevención de posibles enfermedades.
- **Función catártica**, para eliminar las tensiones de la vida cotidiana, restaurando el equilibrio psíquico.
- **Función simbólica** mediante la representación de roles.
- **Función de compensación** del sedentarismo de la sociedad actual.

2.2. La expresión corporal en el diseño curricular

En referencia al papel de la expresión corporal en el diseño curricular, el R.D. 126/2014 en el **bloque e)** se refiere a Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión. *“En estas situaciones las respuestas motrices requeridas son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. 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, danza, musical), son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros”.*

Por su parte, dentro de los objetivos de etapa contribuye al **J** “utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales” y al **K** “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la actividad física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”. Tal es su relevancia que en el D. 108/2014 el tercer bloque se refiere a “Expresión motriz y comunicación”, que permite un trabajo interdisciplinar y un enfoque globalizado con otras asignaturas con unidades didácticas como *Tú clase sí que vale* (Lengua y Literatura); *Mueve tu cuerpo, decora tu vida* (Educación Artística: Plástica); *Fallas, música y acción* (Educación Artística: Música). Asimismo se relaciona con la competencia en comunicación lingüística, competencias sociales y cívicas, y conciencia y expresiones culturales, aprender a aprender, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

3. MANIFESTACIONES EXPRESIVAS ASOCIADAS AL MOVIMIENTO CORPORAL

En el tercer epígrafe referido a las corrientes expresivas asociadas al movimiento corporal (Cañizares y Carbonero, 2016), podemos citar las siguientes:

- **Psicológica-terapéutica**, tiene una finalidad de reeducación con ajustes conductuales. En los últimos años se practica con fines terapéuticos la danzaterapia y la biodanza.
- **Metafísica-filosófica**, se centra en una búsqueda espiritual y naturalista a través de la meditación con prácticas como el Zen, el yoga...
- **Escénica-artística**, está próxima a las artes y al profesionalismo del espectáculo incluyendo técnicas acrobáticas y el mimo. Se focaliza en la transmisión de mensajes y sentimientos mediante la representación de personajes.
- **Pedagógica-escolar**, en E.F. se utiliza fundamentalmente la dramatización, el mimo y la danza, fomentando la creatividad, representación, emociones, exploración y expresión del movimiento... todo ello en un contexto de diversidad cultural y formas jugadas, incluyendo la postura, la mirada, el gesto, la cooperación...

Por su parte, en nuestras clases de E.F. podemos trabajar diferentes manifestaciones (Castillo y Díaz 2016) en **los aspectos básicos y complejos**. En el primer caso, podemos destacar:

- Lenguaje corporal o comunicación no verbal es el conjunto de movimientos, postura, gestos, miradas, attitudes... con los que la persona manifiesta lo que piensa o siente. De forma que el lenguaje corporal se relaciona con el lenguaje verbal aclarando su mensaje y revela las emociones. El cuerpo es expresivo a través de la cabeza, el tronco, las piernas y los pies, las manos y los brazos. En suma, el lenguaje corporal es en parte instintivo y en parte imitado y aprendido, ahí es donde debemos intervenir nosotros como docentes proponiendo debates, coloquios, exposiciones...
- Gesto, es un movimiento del cuerpo de intensidad variable y lo podemos dividir en: gestos de referencia (p.e. señalar a alguien con el que estás hablando), gestos enfáticos (p.e. golpear con el puño en la mesa después de enfadarse), gestos demostrativos (p.e. indicar la forma y dimensión de un objeto), gestos táctiles (p.e. cuando alguien te toca el hombro) y gestos creativos (p.e. hacer un conejo con las manos). Finalmente hay que indicar que los gestos serán muy importante para atender a la diversidad, sobre todo para comunicarnos con alumnos con hipoacusia.
- Ritmo, es la armonía, el orden y la frecuencia de la sucesión de las cosas. Hay que tener en cuenta el pulso, el acento y las duraciones... todo ello relacionado con el tiempo. En este caso se pueden utilizar instrumentos de percusión o las manos para dar palmas creando secuencias de ritmo sencillas.

- Movimiento corporal, la calidad del movimiento es fundamental en la manifestación expresiva (la forma, dirección, intensidad y duración del movimiento), por lo que el alumno tiene que integrar las calidades del movimiento en su propia exploración, y ser capaz de relacionarlas con actitudes, sensaciones y estados de ánimo, mostrando un interés por mejorar la calidad del propio movimiento, comunicando sensaciones y emociones.
- Espacio y tiempo, el espacio puede ser interior, individual y social; por su parte, todo movimiento tiene una duración en el tiempo.

En el segundo caso hay que indicar:

- Dramatización o juego dramático, serían las representaciones escénicas de hechos, circunstancias y anécdotas que desde un enfoque educativo se potencia la capacidad de los alumnos para interpretar un mundo real o irreal por medio del lenguaje corporal. También se pueden realizar improvisaciones y trabajar con sombras, marionetas o teatro.
- Mimo, es por excelencia el arte de expresarse con el cuerpo y un claro ejemplo lo tenemos en las películas de cine mudo de Charles Chaplin. Tradicionalmente se dice que “*la cara es el espejo del alma*”, y si combinamos los ojos, las cejas y la boca podemos expresar diferentes emociones como alegría (cejas y boca hacia arriba) o asombro (cejas, ojos y boca abiertos). Además el cuerpo también puede expresar sentimientos y estados de ánimo como tristeza (cuerpo hundido) o satisfacción (tronco recto). Podemos plantear actividades como el espejo, la sombra, el mundo de goma y de metal...
- Baile-danza, su finalidad es la consecución de movimientos estéticos, interpretativos y creativos. Se puede diferenciar entre danza clásica y moderna. En primaria se pueden plantear coreografías de diferente dificultad, just dance, flashmob, bailes del mundo, zumba...

Una progresión adecuada de estos contenidos iría evolucionando desde el movimiento expresivo de carácter espontáneo, la imitación y la simulación motriz, para pasar a formas de movimiento más elaboradas, que lo transforman en un instrumento para comunicarse, expresarse o realizar creaciones plásticas y estéticas. Y siempre desde lo más cercano que es su cuerpo hacia el espacio y los compañeros. Atendiendo al D. 108/2014 y al documento puente, la propuesta por cursos sería la siguiente dentro del bloque 3 “*Expresión motriz y comunicación*”:

- **1º y 2º**: sensaciones mediante el movimiento corporal, actividades expresivas que fomenten la desinhibición y espontaneidad a través de la música, comprensión de la información verbal y no verbal, la mímica y el gesto voluntario.
- **3º y 4º**: gestos culturales, aprendidos y creativos, zonas expresivas del cuerpo (cara, manos, cuerpo), estructuras rítmicas sencillas como palmas, comprensión y

análisis de la información verbal y no verbal, simbolización de personajes, representaciones grupales con bailes y danzas de la comunidad valenciana.

- **5º y 6º:** finalidad artística, educativa y estética de la expresión corporal, debates y escucha activa y empática, danzas y bailes grupales con sentido rítmico.

4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

En relación a la intervención educativa, indudablemente la expresión corporal tiene múltiples beneficios para nuestro alumnado como los siguientes:

- Desarrolla la capacidad de **concentración**.
- Fomenta un mayor **equilibrio** entre el aspecto físico, cognitivo y socio-emocional.
- Favorece la **expresividad** a través de la sensibilización.
- Incentiva la **fuerza imaginativa**, la creatividad y la espontaneidad.
- Favorece la **desinhibición** mediante un aprendizaje lúdico y significativo.
- Estimula o despierta la capacidad de **comunicación**.
- Facilita un **enfoque interdisciplinar** y globalizador.

Debido a la gran relevancia que tiene la expresión corporal en el área de E.F., hay que considerar los siguientes aspectos para su puesta en práctica:

- **Espacios** sin ruidos y **tiempos** flexibles.
- **Agrupamientos** mixtos y variados; **material** autoconstruido y creativo con disfraces; la **música** es un elemento muy motivador y es el reflejo de las emociones.
- **Maestro**, debería crear un buen clima de confianza, inspira y motiva, guía y ayuda, conoce los intereses y necesidades de sus alumnos.
- **Metodología** basada en los estilos de enseñanza que fomentan la creatividad como la libre exploración y la sinéctica corporal.
- **Estructura de la sesión:** p.e. al principio representar en 5' sin hablar lo que hacen a lo largo de un día desde que se levantan hasta que van a la cama; vuelta a la calma con relajación, interiorización y respiración como una semilla que se convierte en un árbol. Los contenidos de la parte principal los hemos indicado por cursos anteriormente.
- **Evaluación:** basada en autoevaluación y coevaluación con rúbricas.

En definitiva, el gran valor educativo de la expresión corporal se fundamenta en:

- Fomentar la creatividad de los alumnos.
- Favorecer la socialización (dinámicas de grupo).
- Facilitar diferentes formas de comunicación (verbal y no verbal).

5. CONCLUSIONES

Una vez que hemos realizado un análisis sobre el concepto de expresión corporal, sus funciones y su justificación en el diseño curricular, incorporando las corrientes más importantes y sus diferentes manifestaciones, considerando la intervención educativa...

Queremos concluir el tema destacando la relevancia de la expresión corporal en las clases de E.F. para potenciar la comunicación, la coeducación y la inteligencia emocional con todos sus componentes (autoconocimiento, automotivación, autocontrol, empatía y habilidades sociales). Los últimos estudios indican que los niños entre 4 y 12 años pasan una media de 2 horas y 38' al día delante del televisor y los españoles somos el 5º país del mundo que más tiempo pasa con el móvil, en concreto 2h y 11' al día por usuario (a los 12 años, el 70% de los niños españoles tiene móvil), por lo que la comunicación y la expresión corporal de forma directa y en persona tiene un valor incalculable porque es lo que nos ha convertido en seres sociales.

Inicialmente, la expresión corporal suele provocar inhibición y reticencias en nuestras clases debido a la novedad y peculiaridad de los contenidos, pero a medida que avanzan las sesiones tiene una gran aceptación y sirve para mejorar la cohesión grupal y la cooperación, la comunicación y la interacción de una forma diferente e innovadora, la elaboración creativa de obras, bailes e interpretaciones... en suma, se puede aprender a comunicar y también a escuchar.

Para terminar, me gustaría hacerlo con una frase que engloba la importancia de la educación física dentro del sistema educativo, así como la relevancia la expresión corporal juega para el desarrollo integral, saludable y competencial de los alumnos/as: *"La educación es mucho más que educación física, pero es muy poco sin ella"* (Hammeleck, 1976).

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Para terminar, citaremos la bibliografía, la legislación y los recursos digitales de referencia para la elaboración y justificación del tema.

6.1. Bibliografía

- Cañizares, J.M. y Carbonero, C. (2016). *Expresión corporal en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Castillo, E. y Díaz, M. (2016). *Expresión corporal en Primaria* (1º Ed. Formato ebook). Huelva: Universidad de Huelva.
- Expósito, J. (2006). *El juego y deporte popular, tradicional y autóctono en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.

Goleman, D. (2013). *Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Kairós.

Hammeleck, O.G. (1976). *Teoría pedagógica de la Educación Física*. Sin publicar.

Schinca, M. (2011). *Expresión corporal: técnica y expresión del movimiento*. Madrid: Walters.

Motos Teruel, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. Barcelona: Humanitas.

6.2. Legislación

Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa.

Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la educación primaria.

Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo y se desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana.

Documento puente de la Conselleria d'Educació de la Comunitat Valenciana.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

6.3. Recursos digitales

www.efdeportes.com

www.educacionfisicaenprimaria.es

www.elvalordelaeducacionfisica.com

