



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

“EI TRABAJO DEL CUERPO EN EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA Mª VICTORIA GONZÁLEZ GARRIDO
TEMÁTICA Expresión Corporal
ETAPA PRIMARIA

Resumen

En la asignatura de la educación física se tiene por motivo el trabajo del cuerpo, pero el de un cuerpo limitado a reproducir ejercicios dictados y sin lenguaje propio. Igual que al alumno se le pretende enseñar a pensar científica y éticamente propongo un similar trabajo del cuerpo, fuente de nuestra expresión más primitiva. Así es como partiendo de la danza, la dramatización y el ritmo, a modo de herramienta facilitadora de la expresión, propongo trabajar la expresión corporal en las aulas.

Palabras clave

Cuerpo
Educación
Lenguaje
Danza
Teatro
Ritmo
Creatividad
Expresión

1. INTRODUCCIÓN

“De los juegos miméticos, danza y teatro, nacieron las formas de cultura”.

Ortega y Gasset en “Origen deportivo del estado” y Huizinga en su “Homo ludens”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

El trabajo del cuerpo es una asignatura que no puede quedar obsoleta, puesto que es algo con lo que se va a vivir de por vida. En mi opinión el cuerpo no se resume a los músculos y a sus posibilidades de fuerza, potencia y resistencia, para mí el cuerpo es mucho más y limitarlo a esos conceptos es empobrecer una realidad muy rica. Por ello propongo un modelo educativo en los primeros cursos en los que los niños puedan experimentar su cuerpo desde una visión un tanto más humana y natural, ya que si adquieren una experiencia más estrecha en relación con su cuerpo el trabajo de éste en los cursos superiores no supondrá un estancamiento de la visión corporal sino que supondrá la subida de un escalón más en el que el alumno pase a trabajar la potencia del cuerpo.

Con todo esto propongo que el infante trabaje en la asignatura de educación física no un cuerpo que juega al fútbol o a la comba, sino un cuerpo más primitivo que es capaz de interpretar y expresarse. Para todo ello propongo el uso de la danza y la dramatización, siempre interrelacionados con el juego. Como resultado de todo esto preveo unos alumnos que observarán el trabajo del cuerpo desde otra perspectiva capaz de interiorizar el ritmo del propio cuerpo, el tacto de lo externo y las reacciones corporales ante esto, cómo desplazarse por el espacio y hacer uso de un cuerpo que ha perdido la timidez de relacionarse y expresarse.

Frente a la inhibición que siente el alumno sujeto a una actividad de expresión corporal, la excusa del juego aparece semejante a la nariz de clown que el payaso se coloca para deshacerse de toda imposición social racional y poder desenvolverse con soltura, de esta manera, el trabajo del cuerpo en los primeros cursos debería estar enmascarado con la excusa del juego, con el fin de excluir la emoción de angustia que se experimenta en la búsqueda de sensaciones representativas personales.

2. EL JUEGO COMO MEDIADOR DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL TEATRO Y LA DANZA:

En el juego, el participante se mueve de forma divergente entre dos extremos, las normas impuestas socialmente y la libertad de una nueva recreación del momento.

Cómo todo juego ha de contar con:

-Un animador, en este caso el educador o profesor quien debe facilitar la intromisión del niño en el juego, puede hacerlo de una forma activa, a través del cual realiza la actividad como cualquier alumno o de otro modo, de forma pasiva, supervisando y guiando al grupo. La excusa del juego actuaría como el proceso, el método, el mediador que nos ha de facilitar la conexión entre el chaval y su cuerpo.

A cada actuación de expresión corporal se deberá adaptar una máscara lúdica, dinámica, es decir, un juego, que se adapte a las pretensiones del ejercicio en sí.

-Una ambientación que relaje la situación, es decir poner a los alumnos en el contexto del juego, para que puedan hacer una primera toma de contacto con la propuesta. Se trata de una familiarización que aminore el primer impacto frente a la primera toma de contacto con el cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

-Nombre del juego, Se trata de resumir la actividad en una palabra, en una frase que despeje la incógnita de que se va a realizar, el por qué o para qué de lo que se va a trabajar, ya que muchas veces el desconocimiento del < ¿para qué hago esto?> desmotiva al operante y sobre todo a los niños que lo han de cuestionar todo.

-Objetivo: Todo juego tiene un objetivo, debe ser algo que se relacione con el fin educativo.

Este objetivo ha de ser claro y mensurable

-¿Cómo conseguir el objetivo? : Es el desarrollo del juego, la explicación propiamente dicha. Se dirán las reglas tanto las fundamentales como reglas menores.

-Comienzo y terminación: El alumno debe ser conocedor del tiempo estimado para distribuir su tarea.

A través del proceso del juego facilitaremos la autoexpresión, en la cual, la persona debe disfrutar de cierta libertad para desarrollar sus propios trabajos. Trabajaremos la importancia del proceso frente al resultado, ya que no se trata de que haya ganadores y perdedores, sino de que el interesado se enfrente a los trabajos de una manera más informal y divertida, dejando fluir sin retenciones aquellos que se le pide.

La autoidentificación, también esta presente en el juego, puesto que el educador atribuye a los alumnos un objetivo común, el cual ha de resolverse de forma personal.

La Creatividad participa de forma activa en esta dinámica del juego, tanto en el trabajo de creación del sujeto, como en la misma recreación del juego.

Mediante el trabajo lúdico del cuerpo, el alumno recurrirá al método creativo, lo cual supone trabajar sin estar atado a formas rígidas y eludir las soluciones tradicionalmente dadas. Requiere de espontaneidad, inspiración, sensación de libertad y autonomía. Es importante que el profesor facilite en el juego las respuestas atendiendo a cierta flexibilidad, originalidad y fluidez, aspectos acusativos del acto creativo.

2.1 El teatro y la danza

Tolstoi advirtió que hay dos tipos de imaginación; Plástica y emocional, objetiva y subjetiva.

La creación motriz y corporal permite al niño desarrollar su imaginación. Depura la vida emocional y profundiza en ella. Junto con la expresión verbal, el drama o la danza constituyen el aspecto más frecuente y extendido de la creación artística infantil. Puesto que sirven de estímulo para descubrir las diversas sensaciones de éste, en contacto con el grupo, con la exploración del espacio externo e interno y las múltiples posibilidades expresivas del cuerpo, siendo de esta manera entendible que le guste a los niños el teatro por dos motivos:

Por el drama; basado en la acción, en hechos que realizan los propios niños, uno del modo más cercano, eficaz y directo la creación artística con las vivencias personales. La fantasía infantil no se detiene en la esfera de los sueños, como sucede en los mayores. El niño quiere encarnar en acciones,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

todo lo que piensa y siente. El anhelo de acción, de encarnación, de realización encerrada en el proceso mismo de la imaginación, encuentra aquí su realización más plena.

El teatro dentro del cual incluimos la manifestación rítmica (danza) está más ligado al juego que cualquier otra forma de creación.

La preparación del decorado, vestuario y demás, excita la imaginación y la creación. Los niños dibujan, modelan recortan, cosen y todo ello adquiere sentido y fin como parte de un conjunto.

Los juegos, escuela viva del niño, le educan física y espiritualmente. Cabe imaginar el juego como forma dramática primaria caracterizada por la valiosísima peculiaridad de que el artista, el espectador, autor, decorador, bailarín están unidos en una misma persona.

No se debe olvidar que la ley básica del arte creador infantil, consiste en que su valor no reside en el resultado sino en proceso mismo. Próximo al teatro infantil como forma de expresión artística se encuentra el cantar, no hay que olvidar que en el canto se pone de manifiesto la expresión del cuerpo, porque ¿A quien no se le ha puesto el bello de punta cuando ha escuchado alguna melodía? Y por otro lado, todo tipo de sonido que provenga del interior de la garganta y habilite la expresión pondrá al cuerpo en juego. Así que para mi, posicionaría el teatro entre los métodos de enseñanza mas completos, debido a su peculiar método de expresar por medio del propio cuerpo, respondiendo así a la naturaleza motriz de la imaginación del niño.

Por otro lado, el juego al ser el vínculo de actuación entre el alumno y la actividad ya sea danza, teatro o expresión corporal, he de destacar algunas características educativas que personalmente hallo en este mediador:

- La afirmación del yo, de la propia personalidad de cada uno de los que juegan.
- El conocimiento y dominio del mundo que les rodea, incluido su propio cuerpo que es vivido como parte integrante de ese todo donde se desarrolla el juego.
- El conocimiento de “los otros”, la idea de que no se esta solo.
- La aceptación de los demás, saliendo del egocentrismo infantil.
- Ser elemento fundamental de la alegría en el aprendizaje, como factor motivante de primer orden.
- La aceptación de las reglas que el juego impone. “Juego limpio”, como prelude de las normas de convivencia que el adulto tiene en su vida.
- El aprendizaje de las labores en grupo, en equipo, en colaboración, como factor altamente socializante, en busca de un objetivo común.
- El elemento para evitar que el fracaso sea motivo de frustración, lo importante es volverlo a intentar.
- El integrar todos los elementos para la vida como son el yo, los demás, las situaciones y todas las relaciones posibles entre estos elementos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

Desde que el niño nace, es un insaciable receptor de sensaciones, de ahí la intensidad arrolladora de su curiosidad, basada en un afán de conocer y asimilar su entorno. A través del juego, el niño asimile mejor sus experiencias, dado el placer que recibe.

La espontaneidad, la sinceridad y la sensibilidad hacia el mundo son las condiciones esenciales de la creatividad, y son precisamente estas las que desarrolla la experiencia teatral.

La asociación de imágenes que provoca el teatro es positiva al cien por cien, siempre que los estímulos imaginativos se basen en la realidad.

Groos afirmaba que el juego en el niño es un ensayo de las actividades serias del adulto.

A través del teatro se estimula la inventiva del niño, se incrementan sus dotes de observación y se quiebra su monotonía.

El niño usa ya juegos miméticos. Estas farsas elementales, plenas de creatividad dramática, que desarrolla espontáneamente el niño sin más motivación que la lúdica, poseen un claro y definido fundamento teatral. Cabe resaltar el desdoblamiento de personalidad a través del disfraz.

En el trabajo de las artes escénicas, de representación, se usa la música como facilitador de la expresividad. La música estimula nuestros centros nerviosos e induce al movimiento principalmente a través del ritmo implícito en la música. Por ello animo a trabajar con el instrumento de la música para iniciar a los chavales en cualquier actividad que implique el trabajo del cuerpo, puesto que la música supone una excusa para ejercitar la expresión corporal.

El sonido es tan usado en las actividades de expresión porque es más capaz de estimularnos que las imágenes.

El movimiento corporal unido al estímulo musical permite una comprensión total de la música, que no sucede cuando uno escucha solamente o se mueve sin escuchar e interiorizar la música. No es posible comprender la música sin una experiencia de movilización corporal. Generalmente la música sensibiliza el cuerpo, lo predispone para sentir y para expresar sus sentimientos. Uno de los objetivos de las clases de danza es adquirir la música a través del cuerpo, ósea se escucha mejor moviéndose.

La enseñanza de la danza en el medio educativo no debería ser una danza clásica, muy técnica, con muchas exigencias físicas y con demasiadas restricciones que encorsetarían a nuestros alumnos. Debe ser una danza integradora, fluida, que busque como meta la totalidad, es decir, el control de todo el cuerpo. En las clase debemos, además de proporcionar ejercicios para trabajar el espacio, el ritmo, etc. dejar que los alumnos improvisen, que creen sus propias composiciones y, así, que trabajen también la creatividad. En este trabajo también hay que explorar el espacio en el que nos movemos, utilizando como instrumento nuestro cuerpo. Debemos tomar conciencia en primer lugar de nuestro cuerpo, de nuestro espacio, para luego ir acercándonos a los compañeros, compartiendo el espacio.

Además de proporcionar placer físico, la danza tiene efectos psicológicos, ya que a través de ella los sentimientos y las ideas se pueden expresar y comunicar. El compartir el ritmo y los movimientos puede



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

conseguir que un grupo se sienta unido. Debida a esta estrecha relación que puede establecerse entre la danza y la mente se pueden aplicar también, en ocasiones, sesiones de danzaterapia, mediante las cuales se puede conseguir, por ejemplo, la relajación de nuestros alumnos, la desinhibición, quitar ciertos prejuicios, perder miedos, aumentar la sensibilidad...

- La danza desde mi postura de pensamiento también aporta ciertos beneficios como:
 - El niño vencerá complejos de timidez
 - Se aproximará al mundo que le rodea
 - Descubrirá el placer colectivo del trabajo en equipo
 - Introversión se tornará en extroversión
 - Aprenderá a expresarse en público
 - Descubrirá facetas habitualmente ocultas en su psique.

Así llegamos a la conclusión de que tanto la danza como el teatro, constituyen un agente decisivo en la formación de la personalidad del niño, a lo que se deben añadir otros elementos positivos que emanan del contacto del menor con la experiencia escénica; equilibrio entre el juego y el estudio, el beneficio que la catarsis aporta a la inquieta imaginación infantil y la descarga de energía sobrante en el niño.

3. ¿CÓMO TRABAJAR EN LA PRÁCTICA?

Como aplicar lo expuesto al medio educativo:

A la hora de orientar el taller conviene tener presente, al menos como referencia, los pasos a dar:

Percepción y sensibilización: Se trata en esta etapa de abordar una serie de ejercicios que tiendan a fijar la atención en el propio cuerpo, intentando descubrir sensaciones en las que no se había reparado; desde conceptos abstractos como espacio, energía y ritmo, hasta cosas concretas como movimientos de persona, animales, onomatopeyas etc.

Expresión: Sería el resultado lógico del desarrollo de la etapa anterior. Con los materiales expresivos descubiertos, se baraja la posibilidad de expresarse. Es un lenguaje nuevo que cada día se redescubre, juegos con objetos reales o imaginarios, mímica, juegos fantásticos, representación de objetos, personajes, animales, etc. Estos materiales y situaciones no habituales, sirven para liberar la energía expresiva. De esta manera se extrovierte todo aquello que no sería posible de forma directa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

Comunicación: se trata de una comunicación espontánea. El objetivo de esta etapa sería explicitar y tomar conciencia de la comunicación. Para ello hay que clarificar, limpiar la propia expresión, que haga posible aún más la comunicación de los demás.

Habrá que elegir unos materiales y desechar otros. Se utilizarán lenguajes y propuestas ricas en posibilidades imaginativas; desde el lenguaje corporal y la mímica exclusivamente basada en sonidos, hasta el lenguaje hablado o contado.

Estos vehículos del lenguaje son los que permitirán contar a los demás lo que les preocupa, interesa o divierte.

El entrenamiento corporal: El primer material que hay que conocer a fondo es el propio cuerpo con sus grandes posibilidades; Ejercicios a realizar:

Ejercicios de respiración, relajación, caminar, equilibrio, control del cuerpo, flexibilidad corporal...

Todos estos ejercicios han de ser realizados siempre como juegos y a través de imágenes, abordándolos siempre por el lado imaginativo.

El espacio: El cuerpo se mueve en el espacio que la persona llena con sus movimientos y armoniza en relación a los demás.

Habrá que realizar ejercicios de movimiento y distribución en el espacio, observando la distribución de los demás movimientos ordenados o desordenados del conjunto, posiciones en el espacio con el propio cuerpo y con el de los demás, juegos de estatuas, dar vida a cuadros conocidos, realización de máquinas corporales etc.

El ritmo: Es un elemento clave para el juego organizado. Establece las fases para una incipiente disciplina colectiva. Los ejercicios se pueden realizar mediante sencillos ritmos marcados con instrumentos de percusión o con la misma palabra utilizada rítmicamente.

La mímica y el gesto: En el taller hay que desarrollar este medio inhabitual de expresión y comunicación. Se realiza con ejercicios diversos como:

- Contar un cuento mímicamente.
- Narrar los hechos y acciones ordinarias sólo a través de gestos
- Representar personajes o animales gestualmente.
- Trabajar los gestos de la cara, las manos etc.

La dramatización: Se trata de una representación simple, sencilla, improvisada, a partir de los hechos ordinarios y habituales.

Su finalidad es habituar a los componentes del taller a que interpreten la realidad que les rodea.

Siempre se parte de un tema, o de una noticia de prensa, o de un sueño, o de un acontecimiento acaecido en el propio entorno. Se profundiza a nivel personal o en pequeños grupos y se exponen los resultados a los compañeros, luego se trabaja sobre lo expuesto, se revisa, se rehace...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

La interpretación de obras: En la etapa superior a la que se puede o no acceder. No habría que llegar nunca a ella sin antes no se han recorrido las etapas anteriores.

Puede emprenderse el trabajo con un texto inventado por el propio grupo con el fin de añadir nuevos objetivos a los ya expresados en la etapa anterior:

- Potenciación de trabajo en grupo
- Responsabilidad común en vistas a un resultado final.
- Utilización de nuevos medios de expresión; trajes, música, escenografía...

Hay que tener muy en cuenta que en ocasiones, cuando se trabaja el ritmo, los usuarios sienten que sus improvisaciones son caóticas y consideran que les falta “ritmo” que marque una progresión lógica, sin embargo, todo lo que se cree que salga de uno mismo está bien, no hay que entrar en valoraciones sobre el producto ya que lo que nos interesa es el proceso de creación. Con esto se obtiene un gran rendimiento sin embargo dejar descubrir los ritmos a los niños será más satisfactorio para su autoestima ya que cada uno creará su propio ritmo.

En mi opinión, esta aparente anarquía que sienten los alumnos es debida a la falta de técnica, es decir, conocimiento de las habilidades mediante las cuales tienen que expresarse. Sirva como ejemplo la evolución que sigue el aprendizaje del lenguaje: primero aprendemos las estructuras y luego nosotros somos las que las utilizamos de forma que nos convenga para expresar aquello que queremos. De igual manera, en el ámbito de la expresión motriz, deberíamos en primer lugar aprender a sentir, controlar, conocer... nuestro cuerpo para así luego poder usar estas habilidades para transmitir lo que queramos. De ahí nace la improvisación y la actividad lúdica creativa espontánea, es decir, la manipulación no convencional de medios musicales con el fin de lograr una actividad expresiva pura y no sometida a objetivos, para ello se recomienda no usar música conocida ya que ésta induce a conductas estereotipadas porque esa música es consumida y, por tanto, también consumes los movimientos asociados a esa música, incluso podríamos hablar de sentimientos. Por otro lado, se aconseja el uso de formas convencionales y músicas conocidas para los ámbitos propios del rendimiento y actividades muy concretas como puedan ser la danza, ballet, gimnasia y otros deportes.

Sin despreciar la disciplina, la cual conduce al autocontrol, se desaconseja su uso sistemático por el empobrecimiento de las posibilidades del juego creativo y libre que se ve muy reducido en su riqueza. También esa repetición y falta de reflexión en las acciones lleva al embotamiento de la personalidad, de la visión crítica e individual.

3.1. Aspectos a tener en cuenta en un taller de motricidad, música, y dramatización

El trabajo del cuerpo a de atender a conceptos espaciales, los cuales se desarrollarán en el aire, en el suelo, en la arena, en la pizarra... antes que en el papel. Los nuevos lenguajes de comunicación se realizaran en interacción con el medio y los compañeros, partiéndose del aula como espacio límite de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

comunicación con los otros. Los resultados de la expresión corporal podrán acompañarse de la representación gráfica como apoyo expresivo y reafirmante del lenguaje adquirido.

Posibles acciones de apoyo al ejercicio corporal:

Marchas y desplazamientos.

Equilibrio estático y dinámico.

Esquema corporal: de sí mismo y de los otros, respiración, relajación, lateralidad.

Orientación espacial: con respecto a sí mismo, con respecto a los otros, con referencia a objetos.

Coordinación- espacio temporal: recorridos en un tiempo determinado (una canción, un ritmo, recitado...)

Juegos con elementos: pelotas, aros, bancos, cuerdas, pañuelos, cintas, saltos, zancos, el túnel, globos.

Juegos de exterior: con patines, bicis, ruedas de neumáticos, toboganes, pendientes, columpios...

Teatro de sombras.

Teatro de marionetas.

Expresión corporal y mimo.

Juego: ¿qué puede ser esto?

Música: Audiciones, instrumentos, ritmos, bailes, canciones, entonación, intensidad, ecos, lectura de ritmos etc.,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

BIBLIOGRAFÍA:

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

Bozzini, C. y Marrazo, J (1975). *Mi cuerpo es mi lenguaje. Expresión Corporal de la Danza*. Buenos Aires: Mario Marrazo

Stokoe, P. y Schächter, A (1984). *La expresión corporal. Guía didáctica para el docente*. Barcelona: Paidós,

Bossu, H. y Chalagie, C (1986). *La Expresión Corporal. Enfoque metodológico y perspectivas pedagógicas*. Barcelona: Martínez Roca

Motos Teruel, T (1983). *Iniciación a la Expresión Corporal, Teoría, técnica y práctica*. Barcelona: Humanitas

Herans, C. y Patiño, E (1976). *Teatro y Escuela*. Barcelona: Ed. Avance

Autoría

- M^a Victoria González Garrido
- Granada
- toyastar@hotmail.com