



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

“EXPRESIÓN CORPORAL Y CREATIVIDAD”

AUTORÍA M^a DEL CARMEN BARRERA BENJUMEA
TEMÁTICA EXPRESIÓN CORPORAL
ETAPA EI

Resumen

En esta exposición pretendo profundizar en la importancia de la expresión corporal a través de la creatividad en la etapa de la Educación Infantil, como medio de desarrollo integral de nuestros niños y niñas.

Para favorecer este desarrollo debemos tener en cuenta una serie de factores entre los que destaco: el espacio adecuado para su desarrollo, el tiempo suficiente para realizar las actividades, materiales, música, así como programar las sesiones de psicomotricidad a través de actividades interesantes y motivantes para nuestro alumnado.

Palabras clave

Expresión corporal.

Creatividad.

Cuerpo.

Materiales.

Juegos.

Relajación.

Actividades.

1. INTRODUCCIÓN

Con este trabajo pretendo dar un claro concepto de lo que es la Expresión Corporal y la Creatividad, además de su importancia en una clase de Educación Infantil.

Uno de los objetivos más importantes es permitir al niño y a la niña ser el o ella mimo/a dándole la oportunidad de desarrollarse armónicamente, de jugar, de experimentar y de sacar al exterior sus emociones más internas sin sentirse por esta razón culpables.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

En la labor educativa se adolece de la dificultad que entraña encontrar una manera de traducir a la práctica cotidiana el marco teórico o filosófico, del cual se desprenden los objetivos generales y los programas de trabajo.

Otro objetivo es facilitar el proceso creativo que pueda prever lo que su grupo va a vivenciar permitiéndole evaluar con mayor precisión las actividades propuestas.

Los talleres de Expresión Corporal pueden y deben ser introducidos en cualquier escuela de Infantil, para favorecer el desarrollo integral y armónico de estos alumnos.

2. EL POR QUÉ DE LA EXPRESIÓN CORPORAL Y CÓMO DESARROLLARLA

El cuerpo es el vehículo o instrumento a través del cual nos manifestamos, conocemos el mundo y aprendemos la experiencia de la vida.

El cuerpo ha sido estudiado desde los Griegos y Romanos (como cuerpo y mentes sanas) hasta hoy en día, utilizándose para el deporte, el arte (danza y teatro), como terapia de rehabilitación y como conocimiento del propio ser enérgica y espiritualmente (yoga, meditación...).

Desde la pedagogía nos referimos a la Expresión Corporal como aquellas técnicas que consideran al cuerpo como fuente de salud, energía y fortaleza, es decir, el cuerpo entendido como el puente que vincula nuestro aprendizaje y desarrollo personal.

En lo que toca a la pedagogía nos interesa la manera en que aprendemos, de forma significativa, a través del cuerpo y como enseñar a hacerlo. Las diferentes formas de procesar la información captada por los cinco sentidos, se llama experiencia. A tal experiencia, que nace de la necesidad de la persona la llamamos aprendizaje significativo, pues modifica hábitos y conductas.

La expresión creativa ha sido objetivo en la educación tanto occidental (conocimiento mediante la analítica y la lógica) como oriental (conocimiento íntimo del ser y desarrollo personal). La unión de ambos puntos de vista hace que la expresión creativa sea mejor, y tengamos un buen aprendizaje que lo conseguimos mediante la utilización del cuerpo a través de sentimientos, emociones, fantasías, experiencias...

Para favorecer el desarrollo de la expresión creativa la persona que desarrolle dicha actividad debe de tener una serie de características como:

- Es la persona que inspira y motiva a los niños y a las niñas.
- Es el responsable de crear un ambiente de seguridad psicológica.
- Es quien conoce y respeta el ritmo de cada niño y cada niña.
- Es quien conoce las necesidades de los alumnos/as.
- Es el guía que los conduce a descubrir los valores universales.
- Es el encargado de crear un clima de confianza y comunicación.
- Es el portador y receptor de la información, sentimientos,...
- Es el responsable de lo que sucede en el aula.
- Es quien planifica, programa y evalúa las actividades.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

- Es quien conoce los instrumentos de trabajo y dispone de ellos.
- Es quien se compromete a ayudar a los alumnos/as y a propiciar su desarrollo.
- Es capaz de autoevaluarse.

3. EL SALÓN DE CLASE

Las dimensiones del salón deben ser adecuadas para la cantidad de niños y niñas en el grupo para que quepan cómodamente en el piso y puedan realizar las actividades de manera suelta y sin molestarte unos a otros. Tampoco es necesario que el salón sea demasiado grande ya que propiciaría demasiada dispersión y un ambiente frío.

El suelo de éste se aconseja de madera, linoleum o algún otro material cálido ya que nuestro cuerpo estará en contacto con él. Es obligatorio que el suelo este limpio, así como ventilado luminoso. Los obstáculos tales como columnas, astillas y objetos que molesten o que impidan un buen desarrollo de las actividades. Es necesario contar con un radiocasette para algunas sesiones.

3.1. Materiales

Los materiales deben ser muy variados, con colores vivos, de diversos tamaños y formas que propicien la actividad lúdica. Estos deben de ser seleccionados según la actividad y los objetivos presentados en la sesión.

Casi cualquier objeto puede convertirse en un material para la clase de Expresión Corporal, como ejemplo tenemos:

- Muñecos de peluches.
- Títeres.
- Escobas.
- Medias y panty medias.
- Antifaces.
- Bolsas de papel.
- Bancos.
- Zapatos (de los niños y las niñas o de los adultos).
- Maquillajes.
- Silbatos.
- Globos de goma o de papel.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

- Maracas.
- Cajas de cartón de cualquier tamaño.
- Pelotas inflables muy grandes.
- Platos de cartón.
- Papel de baño.
- Papel de celofán de colores.
- Hojas secas.
- Esponjas.
- Etc.

Esta lista podría ampliarse dependiendo del presupuesto y de la creatividad del maestro/a, aunque no es necesario disponer de una gran cantidad de materiales. Recordemos que es más importante el nivel de la profundidad que se alcanza con cada uno de ellos, a partir de la sistematización.

3.2. Música

La música tiene que ser variada y propicia para la situación y el momento. Ésta tiene profundas repercusiones en el inconsciente y en la memoria auditiva. Tanto la música como el material deben de ser utilizados para motivar al alumnado.

Hay distintos tipos de música unas tienen un alto contenido emocional, otras son neutras o bien destonificantes, así que es preciso que el profesor esté familiarizado con las músicas que va a utilizar, con las melodías, el volumen, etc... Lo mismo ocurre con la voz, o bien con instrumentos de percusión, ya sean realizados en casa o materiales convencionales.

4. LA SESIÓN DE EXPRESION CORPORAL

La duración normal de la sesión es de 60 minutos; se debe a que una clase demasiado larga llegaría a cansar a los niños y a las niñas y el período de concentración bajaría, de manera que un trabajo profundo en el que se produzca aprendizaje significativo, a partir de la experiencia, puede llevarse a cabo en una hora de clase.

Toda sesión tiene un objetivo específico y éste se relaciona directamente con el objetivo general del taller de Expresión Corporal y con el objetivo del periodo de trabajo en el que la sesión se efectúa.

Cada sesión en sí es un espacio para la experiencia y el aprendizaje personal y del grupo, acompañada del ritual que éste conlleva.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

4.1. Ritual de preparación

Hay que preparar la sala y los recursos didácticos necesarios para la sesión. Es necesario desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas, concentrándonos en el grupo que vamos a recibir.

Cuando llegan los niños y las niñas se les prepara cómodamente para que puedan realizar la sesión, quitando cualquier objeto que moleste en su realización.

4.2. Propuesta

Los primeros 15 minutos de la sesión están dedicados al uso espontáneo del material propuesto por el maestro/a, el cual se deriva del objetivo específico a tratar. El maestro/a se dedica a observar a los alumnos/as y hace una “lectura de grupo” (detectar lo que ocurre, las comunicaciones que existen, sentimientos y sensaciones que se desprenden).

Con esto se trata de fortalecer la seguridad personal, la autoestima y expresión creativa de los niños y las niñas.

Por ejemplo se les da una pelota a cada niño/a y con ella deben de tomar contacto con los distintos objetos del medio, con ella misma y con su cuerpo.

4.3. Evolución y consigna

Una vez reconocida como esta la clase, su función es lograr que la situación evolucione hasta convertirse en una que permita el aprendizaje significativo, de expresión libre y creadora, y que constituya una experiencia de desarrollo personal y del grupo.

El aprendizaje significativo nace de la necesidad del alumno/a, es resistente al olvido y puede transferirse a situaciones distintas y que se producen cuando hay experiencias vivencial: a mayor experiencia mayor aprendizaje; a mayor aprendizaje mayor experiencia personal y creativa; mayor experiencia personal y creativa, mayor desarrollo del proceso en el grupo.

El maestro/a utiliza para lograr que la sesión evolucione:

- a) La ley.
- b) La sugerencia, que se trata de una propuesta abierta al cambio o a ser negada.
- c) La consigna, que debe ser seguida de forma personal y creativa.

Hay varios tipos de consigna, que puede darse mediante señas o gestos, por medio de la música, el silencio o la modificación del espacio. La más utilizada es la consigna verbal, y constituye una “pista” que indica donde hay que buscar, explorar y trabajar. La consigna debe darse en un tono de voz agradable, a diferencia de la ley, que se da con voz firme y tono alto; o la sugerencia que se hace en un tono interrogativo. La consigna requiere de un lenguaje claro y conciso, no es una ley



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

inquebrantable, sino una propuesta que deja el espacio necesario para que los niños y las niñas propongan sus propias ideas y modos de actuar.

Por ejemplo:

- Consigna cerrada (ley): “guarda la pelota”.
- Consigna abierta (propuesta): “inventa una forma distinta para llegar a guardar la pelota”.
- Sugerencia (pregunta): “¿Quiénes guardan la pelota?”.

La consigna cerrada es empleada para fiar límites seguros, la abierta para promover la evolución del grupo y el desarrollo personal, la sugerencia es apta para escuchar las opiniones de los participantes y confirmar la hipótesis del maestro/a.

Las consignas pueden darse en singular, en plural o utilizando combinación de ambos.

El tiempo dedicado a la evolución es de 20-25 minutos; es ahora el momento central de la sesión. Es entonces cuando el trabajo puede llevarse a lo concreto, usando imágenes del mundo de la fantasía y la comunicación, o promoviendo la labor en el plano del pensamiento simbólico.

Una sesión debe incluir:

- a) El trabajo individual, de parejas, tríos o grupos.
- b) El manejo del cuerpo y formas variadas de locomoción.
- c) El uso de la voz y la palabra.
- d) El desarrollo de la expresión creativa a partir de las propuestas de ideas, problemas y soluciones, hechas por los niños y las niñas y el maestro/a.

Durante la actividad, la implicación del niño y la niña con el material o los distintos roles es muy profunda, y a identificación con un compañero o con un maestro también puede ser de gran implicación afectiva.

4.4. Juego

La sesión de la expresión corporal debe incluir como objetivo el placer del movimiento y un sentido lúdico del trabajo y del aprendizaje.

Los juegos de grupo refuerzan estas actitudes y permiten la salida gradual de la implicación profunda con el material con el que se ha trabajado.

4.5. Descanso

Se persiguen tres objetivos:

1. La relajación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

2. La toma de contacto del niño y la niña consigo mismo, por cuanto es algo así como un momento de reflexión personal y de recogimiento.
3. Este momento de silencio interior propicia el distanciamiento afectivo respecto del material, de las imágenes empleadas durante la sesión o de las relaciones inconscientes establecidas con otros niños y niñas o con el maestro/a.

Es el comienzo del ritual de terminar la clase y volver a la realidad. Aprender a descansar ayuda a conocerse y enseña a equilibrar los periodos de actividad con los de tranquilidad, silencio y calma interior.

4.6. Puesta en común

Termina el descanso, sentados en círculo y “ponemos en común la experiencia vivida”, o cualquier otra inquietud que se necesite manifestar.

Es importante verbalizar parte de las experiencias, se aprende a través de los cinco sentidos. Gran parte de la vivencia no será verbalizada de forma lógica, ya que se quedará dentro del niño y la niña, pero hay que intentar sacar todo lo posible de él o de ella. La propuesta en común sirve también para propiciar el desarrollo de un vocabulario rico y fluido, y la capacidad de escuchar de los niños/as, así como el fortalecimiento mutuo. La palabra es sin duda la forma de expresión por excelencia.

4.7. Ritual de despedida

Al terminar la puesta en común nos despedimos, salimos del salón dejando el material en orden.

5. EJEMPLO DE ACTIVIDADES

A continuación voy a exponer algunos ejemplos de cómo podemos trabajar la expresión corporal en la etapa de educación infantil:

5.1. Días de expresión

- Objetivos: Cargar y descargar energía (manejo de la agresión).
- Propuestas: Se reparten pelotas medianas, por lo menos una para cada niño y cada niña.
- Evolución:
 - + Bota una pelota muy fuerte contra el piso, después de unas veces acompáñala de un grito cada vez que bote. Bótala lejos y acompáñala con tu voz.
 - + Imagina que tu pelota se ha portado mal y regáñala.
 - + Ahora nos colocamos en fila e intentamos hacer una ola tirando la pelota.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- + Tiramos todas las pelotas al suelo y andaremos por él sin pisar ninguna de ellas, después buscaremos la nuestra e iremos a cogerla.
- Juego: Todos juntos nos damos las manos y hacemos un círculo, como si fuéramos una pelota, el profesor irá diciendo lo que la pelota hace; se salta, si rueda, etc.
- Descanso: Imitamos a una pelota inflada, contaremos hasta tres y nos desinflaremos.
- Puesta en común: Retomamos el regaño a la pelota de forma directa: - ¿Te acuerdas de cómo regañastes a la pelota? A ti ¿cómo te regañan? Sin enjuiciar ni moralizar, sólo permitiendo que se exteriorice y verbalice la experiencia el maestro/a escucha lo que el niño/a quiere contar, sin forzarlo a decir más y sin callarlo; simplemente lo escucha con atención y respeto.

5.2. Fiesta de confeti

- Objetivos: Introducir un nuevo material.
 - Explorar y descargar energía.
 - Controlar el propio cuerpo.
- Propuestas: Se reparte papel de periódico (dos hojas grandes por cada niño y niña, como mínimo)
- Evolución:
 - + Escoger un pedazo de papel e intentar hacer con él sonidos diferentes (arrugándolo, pegándole con una mano, golpeándolo contra el piso, alisándolo, rascándolo, etc...)
 - + Vamos a jugar al ruido y al silencio; a una señal haremos ruido con el papel, y a otra señal nos quedaremos en silencio y prestaremos atención a los sonidos que hay fuera del salón.
 - + Se rompe todo el periódico que queda, y empezamos a juntar los trocitos entre cuatro, y cuando todos estén juntos contaremos: “1, 2, 3” y empezaremos una “fiesta de confeti”, y danzando y lanzando el periódico para el salón.
 - + ¡Alto! Todos nos quedamos quietos en posición de equilibrio, ¡Quietos! Sigue la fiesta.
 - + En vez de usar música utilizaremos el silencio y caminaremos sobre el papel haciendo el menos ruido posible, después nos tenderemos sobre el papel. Cada uno cogerá unos trozos para hacerse un espacio donde se tendrá que meter. Ahora nos levantaremos e iremos andando entre las casas de los demás sin meternos dentro. Después busca una pareja y juntar los papeles y hacer una nueva casa.
 - Juego: Con música alegre se pondrá todo el papel dentro del cesto.
 - Descanso: ¿Te acuerdas en que lugar hiciste tu espacio, solito? En ese mismo lugar recuerda en que postura cabías dentro; poco a poco vete estirando hasta ocupar más espacio y pon una mano en el vientre y otra en el pecho, siente tu corazón mientras descansas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

- Puesta en común: Se comenta las diferencias y similitudes entre la tela y el periódico.

5.3. Mi aro y yo

- Objetivos: Descubrir el espacio parcial y el espacio total (dentro y fuera).
- Propuestas: Se reparten aros.
- Evolución:

+ Desplázate con el aro por el salón, rodándolo, haciéndolo girar con un pie dentro y otro fuera, sentado dentro del aro y arrastrándote. Gira el aro en las muñecas, cinturas, en un pie...

+ El aro es tu casa, pon música y baila dentro de él. Después descansa en él. Sal del aro y vete lo más lejos posible, dejando dentro de él un dedito, el pelo, un pie, etc.

+ Sal a bailar fuera del aro y cuando se para la música te metes dentro de tu aro en una posición de equilibrio, haciendo una escultura.

- Juego: Como en el juego tradicional de las sillas: todos danzan alrededor de los aros; cuando la música se interrumpe, todos se meten en un aro, se van quitando los aros de uno en uno. Los niños y las niñas que no alcanzan un aro no pierden, sino que participan en el juego de otro modo, acompañando la música con palmadas. Todos siguen participando hasta que se terminen los aros y todos tienen la oportunidad de alcanzar uno. El juego se puede continuar agregando otra vez los aros, uno por uno, hasta que todos tengan el suyo. Así, nadie se queda con la sensación de vacío o pérdida.

- Descanso: Sin aros, acomodarse en el piso, en forma de aro grande. Entre todos mirar el espejo grande que se forma dentro del aro y relajarse con música.

- Puesta en común: Se centra en lo que se siente cuando se alcanza o no un aro, y en la dificultad de moverse en un espacio reducido, a diferencia del espacio del salón. El aro es un espacio rígido, que no se modifica, a diferencia del periódico.

5.4. Figuras geométricas

- Objetivos: Profundizar en el manejo del espacio y en el control corporal.

Trabajar la concentración, la memoria y la abstracción.

- Propuestas: En el salón hay cinta adhesiva pegada en el piso, de formas variadas.
- Evolución:

+ Explorar de forma individual todas las líneas.

+ Explorar con una pareja todas las líneas y decir a que se parece.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

+ Por pareja se diseña en una hoja una forma nueva y van mostrando al grupo su diseño y el grupo lo copia en el espacio.

- Juego: En fila con una marcha musical el primer niño/a propone una forma de desplazarse por el espacio del salón y todos le siguen imitándolo. A una señal del maestro/a pasa al final de la fila y otro niño/a la dirige, hasta que todos la hayan encabezado una vez.

- Descanso: Relajación dirigida por el maestro/a en el que se acariciará la cabeza de los niños y de las niñas con un peluche.

- Puesta en común: ¿Cuál fue tu línea favorita? ¿Podrías dibujarla en el papel?

5.5. Aros y balones

- Objetivos: Trabajar la comunicación.

Usar de la voz.

Introducir en el uso de dos materiales juntos.

- Propuestas: El salón se divide en dos partes iguales mediante cinta adhesiva: de un lado se pone balones y de otro aros.

- Evolución:

+ Hacer notar el estado de ánimo y las posibilidades que surgen con el trabajo de aros y pelotas.

+ Quitar la cinta adhesiva y proponer un aro y una pelota para cada niño y niña. Cada niño/a se sienta dentro del aro y con la pelota en sus brazos; a una señal todos salen corriendo dejando su pelota dentro del aro y se desplazan libremente por el salón; a otra señal, regresan a esconderse en su aro y con su pelota.

+ Con el aro frente nuestra podemos imaginarnos que es un espejo y en él nos miramos representando estados de ánimo.

- Juego: Desde su aro, todos escondidos van a tocar la cabeza de un niño o una niña; él o ella dirá en voz alta su nombre.

Sentados sobre el aro, gritar con la pelota cerca de la cara.

- Descanso: Los niños y las niñas se hacen “bolita” en el piso muy pequeñita; poco a poco se van soltando.

- Puesta en común: Decir “lo que sentí” dentro del aro.

6. BIBLIOGRAFÍA

Sefchovich, G. y Waisburd, G. (1992). *Expresión corporal y creatividad*. México: Editorial Trillas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

Shinca, M. (1989). *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. Madrid: Editorial Escuela Española.

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a del Carmen Barrera Benjumea
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P. Nuevo, Código: 29016173, Estepota, Málaga.
- E-mail: mc33manolo@hotmail.com