



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

“LA EXPRESIÓN CORPORAL EN CLASE”

AUTORÍA AMANDA ARBOLEAS MORENO
TEMÁTICA EXPRESIÓN CORPORAL
ETAPA EP

Resumen

En este artículo se explican un conjunto de actividades prácticas que fomentan la expresión de emociones e ideas a través del lenguaje corporal ya que según la *LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación* el alumnado debe utilizar distintas expresiones artísticas.

Mediante la danza y el juego dramático se desarrolla la creatividad, la espontaneidad, la expresión artística y la apreciación de las manifestaciones culturales referentes a la motricidad.

Palabras clave:

Expresión

Cuerpo

Danza

Movimiento

Lenguaje no verbal (LNV)

Emoción e idea

Teatro infantil



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

1. INTRODUCCIÓN

En educación primaria los alumnos y alumnas deben aprender a utilizar distintas manifestaciones artísticas. El *REAL DECRETO 1513/2006*, contempla en su bloque 3 de contenidos para el área de Educación Física las “*Actividades físicas artístico-expresivas*”, en el que se desarrollan las posibilidades expresivas del cuerpo fomentando la creatividad y el uso de lenguajes corporales. Los niños y niñas en esta etapa tienen que desarrollar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, comunicando sensaciones, emociones e ideas. Así pues, el maestro de Educación Física debe tratar la expresión corporal en sus programaciones no solo como contenido sino también como medio para el desarrollo de la enseñanza del área.

Me ha parecido interesante ofrecer una propuesta de actividades relacionadas con la expresión de emociones e ideas a través del lenguaje corporal en la etapa de primaria. Con las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento desarrollamos la creatividad, la imaginación, la riqueza del acto comunicativo, la desinhibición, la espontaneidad, naturalidad, originalidad, la comprensión de las manifestaciones culturales como la danza, el teatro y otras actividades expresivas dentro del patrimonio de los pueblos.

2. DEFINICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL.

Según la RAE la expresión corporal es una técnica para expresar circunstancias por medio de gestos y movimientos, con independencia de la palabra.

Mediante el cuerpo y el movimiento nos expresamos y comunicamos sin necesidad de utilizar el lenguaje oral. La expresión corporal es un lenguaje más que nos ayuda a comunicarnos.

2.1 Consideraciones didácticas sobre la expresión corporal.

Cuando el docente enseña expresión corporal debe conseguir un clima que facilite la confianza, la desinhibición, la creatividad, la originalidad, la cooperación, la expresión de ideas y emociones acordes con la personalidad de cada niño y niña. El papel del docente es muy importante a la hora de crear el ambiente adecuado para enseñar a expresarse corporalmente. Para enseñar expresión corporal debemos sensibilizar al grupo. El maestro de educación física tiene que reforzar las acciones del grupo y de cada alumno y alumna en particular, prestando una especial atención a aquellos que más lo necesiten. El conocimiento de la expresividad del cuerpo y del movimiento es el objetivo fundamental de esta materia.

Según Ortiz Camacho en “Expresión corporal, una propuesta didáctica para el profesorado de educación física” la expresión corporal “debe contribuir al desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal”.

Los docentes debemos conseguir que nuestros alumnos:

- Exterioricen sensaciones, ideas, emociones...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

- Utilicen los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicarse.
- Valoraren el significado estético y artístico de la expresión corporal y del movimiento.

Uno de los objetivos principales debe ser que el alumno adquiera un **lenguaje corporal propio** con el que sea capaz de comunicarse y desarrollar su **formación integral**. En clase debemos buscar movimientos naturales lo que requiere una gran implicación cognitiva del alumno.

2.2 La expresión corporal como medio

Para contribuir en la formación integral de nuestro alumnado podemos utilizar la expresión corporal como medio para enseñar otros contenidos del área, usando para ello una metodología de indagación. Por ejemplo, desarrollar las habilidades motrices básicas mediante una actividad física-expresiva.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PODEMOS TRABAJAR USANDO COMO MEDIO LA EXPRESIÓN CORPORAL		
HABILIDADES BÁSICAS JUEGO DRÁMATICO Representar el cuento "Los indios en el río" por grupos durante un minuto y medio. Saltando y realizando lanzamientos.	LATERALIDAD RITMO Los alumnos y alumnas por parejas inventan diferentes formas de lanzamientos, con la mano izquierda y derecha. A la vez que adaptan sus movimientos a una estructura rítmica sencilla.	COORDINACIÓN GENERAL DANZA Los niños y niñas deberán moverse al ritmo de la música y representar lo que le sugiera la canción mediante una postura estática cuando el docente determine.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

2.3 Propuesta de un método para trabajar la expresión corporal.

Una vez establecidas las relaciones del cuerpo con el espacio y el tiempo, comenzamos el trabajo de indagación y búsqueda de nuestras posibilidades expresivas. El objetivo es usar el cuerpo como medio de expresión, a través del movimiento y de los elementos del lenguaje no verbal, fomentando la expresión de emociones e ideas.

Dicho esto, procedo a explicar la propuesta de un método y distintas actividades.

- Comenzar por la enseñanza de los elementos no verbales. La progresión puede ser la siguiente:
 1. Emblemas, utilizados para generar un lenguaje codificado. Los alumnos deben ser capaces de asociar éstos a un determinado movimiento o comportamiento. En clase de educación física son muy útiles a la hora de realizar agrupamientos, realizar actividades espaciales, etc.
 - Actividad: asociar un movimiento a un significado. Por ejemplo, cuando el docente da una palmada los alumnos van a la portería, agrupándose de tres en tres. Después inventan emblemas que luego mostrarán al resto de compañeros.
 2. Los ilustradores son imprescindibles a la hora de dar la clase de educación física, además de ser muy utilizados en la comunicación cotidiana. Dan un sentido de orientación espacial al acto comunicativo y ayudan a organizar las actividades de la clase de educación física.
 - Actividad: explicar el sentido y la dirección de tres circuitos de habilidades básicas haciendo uso de ilustradores. La actividad se realiza por grupos. Un alumno explica el circuito a los demás miembros de su grupo, para que éstos sepan coger la dirección adecuada. Cada grupo ha de pasar por los tres circuitos, quedando un alumno encargado de la explicación de cada estación.
 3. La expresión facial es un medio muy importante para expresar emociones y estados de ánimo. Ésta y la mirada dan sentido al acto comunicativo y le otorgan significado. Por ejemplo, la frente y las arrugas nos dan información sobre el proceso de pensamiento mientras que la boca y la nariz nos informan de la desconformidad del sujeto.
 - Actividad: los alumnos deben identificar el estado de ánimo de un compañero elegido que dramatiza un estado de ánimo a través de la expresión facial. Los niños visualizan la alegría, el desprecio, el miedo, la ira y el interés.
 4. Los reguladores son muy útiles para comunicarnos y llamar la atención a nuestros alumnos.
 - Actividad: el docente usa los reguladores para llamar la atención de los alumnos y alumnas a lo largo de la clase.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

5. Proxemia es la percepción que el sujeto tiene del espacio y de los elementos que lo componen, así como de la distancia entre personas. Según Edward T. Hall existen estos cuatro tipos:
- Distancia íntima: es la distancia que se da entre 15 y 45 centímetros entre personas que tienen mucha confianza. Utilizadaza entre amigos, familiares, parejas, etc.
 - Distancia personal: es la distancia que se da entre 46 y 120 centímetros. Tiene lugar en reuniones, fiestas, conversaciones amistosas, etc.
 - Distancia social: se da entre 120 y 360 centímetros. Se utiliza con la gente que no se conoce bien.
 - Distancia pública: se da a más de tres metros. Es la distancia idónea para dirigirse a un grupo de personas. El tono de voz es alto.
- Actividad: los alumnos identifican el tipo de distancia en relación al docente, después lo realizarán por parejas.
6. La conducta táctil se refiere al contacto físico directo entre las personas. El saludo táctil es una práctica arraigada en la cultura a la que atribuimos muchos significados. Por ejemplo, el apretón de manos suave sugiere respeto hacia el otro y mutua confianza.
- Actividad: por parejas encontrar distintos significados al saludo táctil como la cercanía o la desconfianza.
7. Con el paralenguaje aportamos matices comunicativos a través de la entonación, la rapidez, la articulación y la sonoridad al mensaje oral. Lo importante no es qué se dice, sino cómo se dice. Es muy útil variar la entonación en las explicaciones de clase, ya que mantenemos la atención de nuestros alumnos.
- Actividad: hacer uso de los elementos del paralenguaje en el juego dramático. Por ejemplo, representar a una anciana y a un niño.

2.4 Actividades prácticas: danza.

Antes de comenzar con el trabajo de la danza debemos enseñar el concepto de ritmo. Los alumnos proponen estructuras rítmicas sencillas y las reproducen corporalmente o con instrumentos.

La danza puede ser utilizada como contenido y como medio de enseñanza, ya que con ella desarrollamos otros contenidos del área de educación física como son: el ritmo, el esquema corporal, la lateralidad, la percepción espacio-temporal, la coordinación dinámica general, las habilidades físicas básicas, etc.

Con la danza fomentamos el compañerismo, la expresión creativa y la diversión. La propuesta de actividades va dirigida a los alumnos de tercer ciclo. Los pasos a seguir son los siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

- Adecuar los movimientos corporales a ritmos sencillos.
- Actividad sobre las calidades de movimiento.
- Ejecución de ritmos y bailes propuestos por el docente.
- Ejecución de bailes tradicionales simples.
- Realizar una coreografía en interacción con los compañeros y compañeras en grupos de ocho.
- Elaboración de un pequeño espectáculo al final de curso.

Para analizar, enseñar y evaluar una coreografía debemos tener en cuenta los elementos de las siguientes tablas:

RESPECTO AL CUERPO
Movimientos segmentarios
Percusiones corporales
Habilidades físicas básicas
CREATIVIDAD Y ORIGINALIDAD
EJECUCIÓN

RESPECTO AL ESPACIO
Formaciones
Dirección
Eje
CREATIVIDAD Y ORIGINALIDAD
EJECUCIÓN

RESPECTO AL TIEMPO
Velocidad
Canon
Silencios
ORIGINALIDAD
EJECUCIÓN



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

CALIDADES DE MOVIMIENTO
Si los movimientos son rápidos o lentos, pesados o ligeros, impulsivos, etc.
¿CREATIVIDAD?

Para valorar las actividades se tendrá en cuenta el siguiente criterio según lo establecido en el anexo II en el REAL DECRETO 1513/2006:

“7. Construir composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los **recursos expresivos del cuerpo** y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales. Este criterio pretende valorar la capacidad para **trabajar en grupo**, compartiendo objetivos, en la elaboración de un pequeño espectáculo. Por otra parte, se observará la capacidad individual y colectiva para **comunicar** de forma comprensible sensaciones, mensajes, etc., a partir del **gesto y el movimiento**, y siendo capaz de transmitir los elementos expresivos con suficiente serenidad, desinhibición y estilo propio.”

2.5 Actividades prácticas: juego dramático

El teatro infantil desarrolla competencias relacionadas con la comunicación corporal, con la expresión libre de emociones e ideas, con la participación grupal, etc. Con este juego se promueve también la cooperación entre los alumnos y alumnas.

Para iniciar el trabajo del juego dramático comenzamos con actividades de imitación (“juego del espejo”).

Después enseñamos los elementos del LNV comentados anteriormente, sobre todo el paralenguaje.

Posteriormente se lleva a cabo el juego dramático libre. En éste se hace hincapié en la expresión de emociones e ideas, en el desarrollo de la espontaneidad y de la desinhibición y en la creación de un estilo propio. Esta actividad la realizamos en pequeños grupos. Inventan una historia durante 15 minutos que más tarde deberán de representar.

A la hora de trabajar en grupo, es importante que sepan solucionar los posibles problemas haciendo uso del diálogo y respetando las diferencias individuales.

En la siguiente actividad el docente marca unas pautas a seguir, para coordinar la acción. Las pautas giran en torno al número de ensayos, a partes del argumento y a la propuesta de personajes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

3. CONCLUSIÓN

Para concluir me gustaría recalcar que la expresión corporal suele pasar desapercibida en las programaciones. Sin embargo, la importancia de la expresión corporal es capital, especialmente en la etapa de infantil y primaria como ya se ha dicho, pues que los alumnos tienen su primer contacto con la enseñanza a través del juego y la expresión corporal, fija su aprendizaje significativo y se convierte en un instrumento inevitable para el maestro en las distintas áreas.

BIBLIOGRAFÍA

Para elaborar este artículo he consultado distintas referencias legislativas, bibliográficas y páginas Web entre ellas:

a) Referencias legislativas:

- LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.

b) Bibliografía:

- ORTIZ CAMACHO, M.M (2002): Expresión corporal: una propuesta didáctica para el profesorado de educación física. Granada: Grupo editorial universitario

c) Referencias en la Web:

- <http://www.efdeportes.com/efd77/exp.htm>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Prox%C3%A9mica>
- <http://www.redteatral.net/noticias-juegos-dramaticos-233>
- <http://feadef.iespana.es/valladolid/086.%20r.%20diez%20de%20frutos.pdf>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 – OCTUBRE DE 2010

Autoría

Nombre y Apellidos: Amanda Arboleas Moreno

- Centro, localidad, provincia: Melilla
- E-mail: amandaarboleas@hotmail.com