



## Introducción

En el primer volumen, que precede a este, se explicaban los problemas metodológicos que aún hoy podemos encontrar en la enseñanza de la Expresión Corporal dentro del entorno escolar referidos a la falta de formación del profesorado con respecto a esta disciplina, sus vivencias, sus experiencias para poder así ofrecer al alumnado la máxima posibilidad de recursos en el desarrollo de la creatividad y la utilización de modelos tradicionales de enseñanza-aprendizaje aislados, analíticos y eficientistas, orientados a la obtención de rendimientos motrices, sin tener en cuenta cómo aprende un niño, sus necesidades y diferencias individuales.

De ahí, que la evolución de la Expresión Corporal dentro del marco educativo haya sido más lenta con respecto a otros contenidos de carácter más deportivos, aunque su evolución es lenta, debemos seguir trabajando en incluir este tipo de trabajo dentro de las sesiones de educación física. No es difícil encontrar clases de educación física que giran en torno al aprendizaje técnico y finalizan con un rato de juego libre en el que se deben «aplicar» estas técnicas, o planillas de evaluación en las que los ítems y criterios protagonistas son el técnico y la eficacia con que se realiza, además, en una situación de juego aislada.

Este segundo texto toma sentido como prolongación del primer volumen dando continuidad al planteamiento metodológico que en el se desarrolla. A lo largo de este, se van a secuenciar y desarrollar las sesiones en las que se hacen efectivas todas aquellas pautas explicadas en el anterior texto de Iniciación a la Expresión Corporal.

Por otro lado la inclusión y el tratamiento de «la creatividad» dentro del contexto escolar y dentro del aula, más allá de los diseños curriculares y pedagógicos, van a requerir, como ya vimos en el primer texto, de una disposición positiva y activa hacia esta.

Aquí es importante el papel del sistema educativo y, especialmente, del educador, la manera en el que el alumnado codifique sus conocimientos va a condicionar su potencial, de modo que «si las informaciones se guardan en departamentos aislados, transferirlas a otras situaciones resultará muy difícil.

Por eso somos partidarios de un modelo global de educación y así lo hemos planteado en este texto. Se aprenden esquemas transferibles movimientos que cobran sentido dentro de una situación global de juego. Es lo que se denomina como «la adquisición de una memoria creadora» en la que se aprenden esquemas generadores que van a poder producir efectos nuevos y valiosos.

La Expresión Corporal es una actividad que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana. Es un lenguaje que a través de él, el ser humano puede sentir, percibir, conocer y manifestare. La práctica de la Expresión Corporal debe proporcionar en el individuo un auténtico placer en el descubrimiento de su cuerpo y la seguridad de su dominio.

A través de ambas obras se pretende dotar al profesor y entrenador de un material curricular lo más completo posible para que consiga con éxito la iniciación del alumnado a esta disciplina en cuestión, a la vez que desarrolla aspectos tan importantes como la competencia motriz general, la creatividad y la adquisición de valores educativos.

Una de las dificultades con la que nos encontramos a la hora de establecer la secuencia de estas sesiones y los contenidos y actividades que las componen es la disparidad de niveles iniciales, tanto conceptuales como procedimentales y actitudinales, así como los distintos ritmos de aprendizaje que va a manifestar el alumnado. Para solventar esto iremos estableciendo los criterios metodológicos y las pautas para atender a esta diversidad de capacidades y motivaciones. El objetivo principal será respetar al máximo la individualidad del alumno, para lo que se establecerán fundamentalmente distintos niveles de práctica y se aportarán numerosas actividades de refuerzo y recuerdo para aquellos alumnos a los que les cueste seguir la dinámica establecida. Al tiempo que se ofrecen otras actividades y recursos de ejecución más avanzados, para aquellos que muestren una mayor capacidad y potencial.

En esta ficha de sesión podremos ver, en primer lugar, la unidad didáctica a la que corresponde y el número de sesión. A continuación vendrán aspectos como estilos de enseñanza, técnicas, estrategias, organización de alumnos, objetivo principal, estructura de la sesión,

contenidos, instalaciones, materiales y recursos. La unidad temática será el siguiente punto y en ella se nos indica qué es lo que se está trabajando como contenido nuevo en la sesión. Pasamos entonces a las actividades a realizar, su representación gráfica/ organización y finalmente la temporalización. Se trata de ofrecer la mayor información posible en una ficha. A pesar de que podamos diferenciar 3 partes en el esquema de la ficha (inicial, principal y vuelta a la calma) se intentará hacer de la sesión algo continuo para un mayor dinamismo.

Otra de las dificultades con la que nos encontramos en el contexto escolar es la disponibilidad del tiempo «real» de práctica. En educación secundaria y bachillerato dispondremos de tan sólo 2 clases semanales de 55 minutos. En este periodo debemos explicar la sesión y justificarla para que dé significado al esfuerzo que el alumnado va a realizar, debemos facilitar la preparación para el esfuerzo (calentamiento) y una vuelta a la calma en la que además de recoger el material, hay que dar unas breves conclusiones antes de ir al vestuario a asearse y cambiarse de ropa. El resto del tiempo será el de práctica de la «parte principal» de la sesión dirigida a la iniciación del deporte en cuestión.

Es importante aclarar que la duración de las distintas sesiones y su contenido son, tan sólo, una referencia. El profesor es el que conoce al grupo mejor que nadie y deberá adaptarse constantemente al mismo. Ahí radica la verdadera dificultad para el docente, el saber adaptar todas estas prescripciones y materiales a su realidad. No creemos que haya que tomar estos textos a modo de recetario sino como punto de partida y referencia para que cada profesor tenga la oportunidad de hacer una profunda reflexión acerca de su labor al tiempo que elabora en cada sesión su actividad docente.

Algunas de las sesiones propuestas, y debido a su dificultad y a su importancia, van a requerir que se repitan. Otras será el profesor, bajo su criterio, el que en función de la evolución del proceso de aprendizaje/asimilación deba decidir la conveniencia o no de repetir las para reforzar y abundar en los aprendizajes.

Por otro lado antes de ubicar a un grupo en una de las etapas propuestas debemos evaluarlo y en función de los resultados decidir. No obstante se puede hacer un breve repaso previo al inicio y avanzar rápidamente hacia la etapa en la que realmente se encuentra el grupo.

Al final de cada etapa, y coincidiendo con la última de las sesiones, disponemos de una descripción completa de la evaluación

de aquellos aspectos que debe alcanzar un alumno para superar la misma.

Podemos utilizar esa evaluación final de etapa como instrumento para detectar el nivel real del grupo en todos los aspectos: conceptual, procedimental y actitudinal. A partir de esta evaluación nos resultará más fácil ubicar al grupo en la etapa correspondiente.

## El desarrollo de la creatividad

### Creatividad, una palabra de moda en educación

La inclusión y el tratamiento de «la creatividad» en el contexto escolar y dentro del aula, más allá de los diseños curriculares y pedagógicos, van a requerir, en primer lugar, entender qué es esto. Considerando que toda actividad inventiva es el resultado de transformar algo ya hecho, debemos saber que se crea desde la memoria. Tal y como indican Marina y Marina (2013): *«la tarea creadora consiste en movilizar información, mezclarla y seleccionar la hibridación acertada»*.

Los autores afirman que el acto creativo va a requerir la transformación de la información que poseemos en nuestra memoria que consistiría en acciones como:

- Fragmentar.
- Agregar.
- Variar.
- Combinar.
- Extrapolar.
- Amplificar.

Por ello un creador debe tener más conocimientos y mejores sistemas de búsqueda que un rutinario.

De este modo llegamos a la conclusión de que somos memoria y que todo lo hacemos desde ella, es a la vez archivo y fuente de ocurrencias. Ahora bien, y aquí es importante el papel del sistema educativo y, especialmente, del educador, la manera en el que el alumnado

codifique sus conocimientos va a condicionar su potencial, de modo que «si las informaciones se guardan en departamentos aislados, transferirlas a otras situaciones resultará muy difícil». Este hecho es observable en nuestros alumnos. Memorizan de manera aislada, fuera de contexto, analíticamente, sin sentido y después no son capaces, por ejemplo, de utilizar una regla de tres fuera del aula de matemáticas.

Por eso, somos partidarios de un modelo global de educación. Se aprenden esquemas transferibles, movimientos que cobran sentido dentro de una situación global de juego. Es lo que los autores denominan como «la adquisición de una memoria creadora» en la que se aprenden esquemas generadores que van a poder producir efectos nuevos y valiosos.

La memoria relaciona sus contenidos organizándolos en redes. El alumnado utilizará operaciones mentales desde lo aprendido: buscar y transformar. Es lo que López Tejada (2005) explica como la formación de nuevas estructuras y combinaciones a partir de una información proveniente de la experiencia pasada. La creación en palabras del autor «*se produce siempre sobre material previamente existente*».

Si bien, la creatividad es algo que está muy presente en nuestro entorno escolar, también es cierto que, a veces, se queda en el papel. Muchas son las voces que apuntan que el sistema, tal y como está planteado, va mermando el interés por saber, buscar y crear que poseen nuestros niños desde que nacen (Ken Robinson, 2013). Se trata de una intención más, en la mayoría de los casos, ya que a la hora de la verdad lo que se está fomentando es el aprendizaje memorístico aislado y descontextualizado exclusivamente, sin posibilidad de que el alumno aporte algo.

La escasa predisposición del sistema educativo para desarrollar la creatividad en nuestro alumnado queda patente según Ken Robinson en su descripción del «paradigma educativo». Este paradigma pone de relevancia la obsesión por ciertas habilidades, como las palabras y los números, en detrimento de otras más relacionadas con el arte. A lo que puntualiza que «*la inteligencia humana es mucho más que eso*» refiriéndose a las primeras. En palabras suyas, y algo sobre lo que habría que reflexionar: «*la cultura académica es propensa a dejar a un lado cualquier tipo de actividad que implique el alma, el cuerpo, los sentidos y, por tanto, buena parte del cerebro*».

Esta visión reduccionista de la inteligencia y la capacidad personal se refleja, además, en las metodologías aplicadas dentro de cada una

de las áreas en las que se van a mimetizar los modelos de enseñanza que hemos recibido y en los que el alumno receptor del conocimiento, pasivo, tiene poca posibilidad de indagar, buscar, aprender, crear y aportar. Es decir, de ser parte activa de su proceso de aprendizaje.

Coleman (2009) nos habla de los «asesinos» de la creatividad y hace una lista de ellos:

- La vigilancia excesiva sobre los niños que va a inhibir su impulso creativo y su toma de riesgos para aportar o crear.
- La evaluación que se hace de todo aquello que crean los niños.
- Las recompensas externas que restan valía al placer intrínseco de la actividad creativa.
- La competencia excesiva que impide que el niño vaya a su ritmo.
- El exceso de control en el que se le dan demasiadas «pautas» sobre las que debe regir su actividad.
- La restricción de las propias elecciones donde no se respetan los gustos e intereses del niño.
- La presión en cuanto a las expectativas exageradas para el desempeño del niño.

### **La creatividad en educación física**

Hay que decir que nosotros en nuestro trabajo y en nuestra área, apoyándonos de las infraestructuras e incluso leyes, podemos buscar nuevas fórmulas metodológicas que promuevan y fomenten el aprendizaje activo, significativo, duradero y creativo por parte del alumnado. Prueba de ello son estos libros, que forman parte de esta colección de iniciación deportiva, que ofrece la editorial Pila Teleña.

Dentro el ámbito educativo, cada vez parece que hay más profesorado que trabaja en este empeño y, aunque el camino no es fácil y está lleno de obstáculos, siguen en ello con la ilusión y el esfuerzo que supone en la creencia de que la educación, al menos dentro de su aula, se puede mejorar.

En Educación Física se puede, y se debe intentar, cambiar el molde. Rompamos con esas tediosas sesiones en las que el alumnado repite incansable y desmotivado, el bote y el pase una y mil veces durante 40 minutos y en filas esperando su turno. Algo comparable al

adiestramiento. Busquemos fórmulas en las que el alumno entienda «para qué» y sobre todo el «por qué» de las cosas. Un aprendizaje significativo en un contexto global en el que lo que se aprende haya que adaptarlo y requiera de la plasticidad propia del «acto creativo». Una motricidad «abierta» sin encorsetar en la que el niño tenga que hacer uso de su imaginación, de una búsqueda activa y de una actividad creativa.

Así como un aprendizaje desde un modelo analítico con una automatización aislada de los gestos técnicos excluye cualquier posibilidad creativa, el modelo que nosotros proponemos con un enfoque global, en el que se aprenden los gestos dentro de un contexto real de juego, hace que se fomente la creatividad. Se habla de una técnica funcional, adaptativa y plástica que requiere de creatividad para solventar unas situaciones variables en un contexto de constante interacción o cambio con compañeros y oponentes.

Debemos, en primer lugar, diferenciar, siguiendo a López Tejada (2005) el pensamiento convergente del divergente. El pensamiento convergente, en palabras del autor, se caracteriza por *«ser cercano a la conformidad y riguroso por naturaleza, más encaminado al producto y a la resolución de problemas que demandan una única solución»*.

Marina y Marina (2013) hablan de un modo de resolver problemas «algorítmicamente» en los que la solución es rutinaria y única y ponen de ejemplo el montaje de un mueble. Nosotros podemos equipararlo al aprendizaje de un gesto técnico de manera aislada.

Por otro lado se habla del pensamiento divergente *«dirigido a la novedad, la imaginación, la invención en donde el sujeto partiendo de relaciones previamente dadas trata de averiguar otras nuevas, reestructurando normas anteriores, o por medio de vínculos o lazos justificados»* (López Tejada, 2005). Sería como aprender un gesto técnico dentro de un contexto de juego cambiante en el que se hace plástico y adquiere significado.

Es lo que Marina y Marina (2013) describen como *«resolver un problema heurísticamente»* con procedimientos informales, inventivos para encontrar una solución. Esto sería la esencia de la creatividad.

En la educación para el fomento de la creatividad debemos tener claro qué tipo de problema vamos a proponer al alumnado. De modo que, si a un alumno le presentamos un material nuevo en un espacio y sin ninguna consigna le dejamos que juegue, nos encontramos

ante una situación puramente heurística que requerirá de un pensamiento divergente y un acto creativo. La creatividad también se puede plantear en el aprendizaje de un gesto técnico de un modo creativo, fomentando el pensamiento divergente planteando el objeto a conseguir y dejando al alumno que busque la solución si lo incorporamos al contexto real de juego. Un contexto variable que requerirá una solución motriz funcional, plástica y adaptativa.

Gallahue (1993) considera, al respecto, que la creatividad en el deporte pasa por la «deconstrucción sistemática» de las técnicas deportivas para dar paso a gestos personalizados, individuales y con estilo personal, en cada caso. De hecho, y en palabras del autor, «a partir de un modelo técnico de base, existe un mosaico de estilos muy variados».

La utilización inteligente y creativa de la técnica requerirá que esta se aprenda en el contexto global del juego, dejando al alumno que experimente, busque y encuentre la mejor solución. En el ámbito del deporte, no solo se ejecuta un gesto técnico, se hace adaptándose a una situación y solventando un problema todo ello formando parte de una acción de juego dando como resultado un «acto creativo».

Hay que considerar que la técnica adquiere significado en la medida en que se aprende dentro del contexto de juego y, por ello, debe ser tratada en mayor medida, como una habilidad abierta. Su enseñanza se llevará a cabo de manera contextualizada, significativa y con un sentido estratégico, a demanda del alumno y dependiendo del nivel individual de cada niño. Finalmente su inclusión se hará cuando:

- Se comprenda el juego: la lógica interna, los fines y la dinámica.
- Se aprenda la dinámica en la práctica: controlando espacios, tiempos, compañeros, adversarios y velocidad de estímulos.

Las técnicas se enseñan cuando sean necesarias y en el momento pedagógico oportuno sin que estas sean un objetivo en sí mismas sino un instrumento para solucionar un problema motor.

En resumidas cuentas debemos considerar:

- El participante debe, una vez analizado el planteamiento motor que subyace de toda situación de juego, buscar la solución creativa más eficaz y ejecutarla con la mayor precisión posible.
- Además del «por qué» se elige y ejecuta una acción será igualmente importante «el momento» en el que se realiza el gesto.

El llevar a cabo una acción antes de tiempo o después del momento oportuno nos indicará que el ritmo de acción es inadecuado. El alumnado debe saber «cuándo» hay que actuar en función de las necesidades de la práctica.

- Nosotros debemos ir centrando la atención en unos elementos, descargando el requerimiento de otros, para ir graduando la dificultad de los aprendizajes y hacer efectivo un aprendizaje progresivo y focalizado.
- Será importante que el alumno vivencie gran variedad de experiencias dentro de la Expresión Corporal para incrementar su bagaje perceptivo, de ejecución y creativo.
- La riqueza creativa en todos estos aspectos vendrá dada por el nivel de incertidumbre perceptiva que haya en una situación concreta, la cantidad de decisiones a tomar y el número de posibles respuestas en cada una de estas decisiones. Con todo ello deberemos jugar.
- Una vez el alumnado ha alcanzado cierto dominio, el profesorado empieza por proponer distintos elementos para que estos empiecen a ser totalmente autónomos en su búsqueda y aprendizaje. Finalmente adoptará un papel de mero observador al que se le puede consultar. El alumno adoptará, entonces, un papel de investigador y creativo.

### Indicadores de la creatividad motriz

Martínez y Díaz (2002), consideran que el concepto de creatividad, como constructo teórico, necesita de determinados factores o indicadores para su explicación que, además, sean susceptibles de observarse en la práctica. Después de un exhaustivo estudio establecen una selección de parámetros como indicadores de la presencia de una actividad motriz creativa. Estos son:

- Fluidez**
- Originalidad**
- Flexibilidad**
- Elaboración**
- Imaginación**

- Divergencia**
- Composición**
- Improvisación**
- Riqueza expresiva**
- Sensibilidad perceptiva o estética**
- Simbolización**
- Placer por el riesgo**
- Placer por lo complejo**
- Curiosidad**

Tales indicadores serán los que tengamos en cuenta a la hora de desarrollar y evaluar la creatividad de nuestro alumnado. Para ello vamos a seleccionar 8 con el fin de facilitar su observación y evaluación. Al hablar de evaluación lo hacemos refiriéndonos a todas sus posibilidades, especialmente a la que vamos a utilizar en el día a día para ir dándole al alumno información de sus logros, dificultades y del cómo puede seguir avanzando

Ítems	Definición
<b>Fluidez</b>	Capacidad para generar un número grande de respuestas motrices de forma rápida
<b>Originalidad</b>	Capacidad para generar respuestas motrices inusuales, incluso respuestas únicas en relación con el grupo
<b>Flexibilidad</b>	Capacidad para generar respuestas motrices en diferentes categorías de movimiento utilizando diferentes criterios de movimiento espaciales, temporales y corporales
<b>Elaboración</b>	Capacidad para adornar con detalles minuciosos el movimiento
<b>Imaginación</b>	Visualizar imágenes mentales, capacidad de intuir
<b>Divergencia</b>	Capacidad conjunta de fluidez y flexibilidad en las respuestas motrices
<b>Improvisación</b>	Capacidad para dar respuestas motrices espontáneas con naturalidad
<b>Curiosidad</b>	Inquisitivo, abierto ante nuevas situaciones

## Desarrollo y criterios a tener en cuenta en cada sesión

### Temporalización de la sesión

En las primeras sesiones de Expresión Corporal, fundamentalmente las prácticas irán encaminadas a que el alumnado vaya perdiendo el miedo y que no rechace este tipo de actividades. En las siguientes sesiones, y poco a poco, se intentará conseguir que el alumnado se relaje y participe de las sesiones, que venga a disfrutar, que tengan ganas de sentir, de ser espontáneos y llegar a divertirse creando, que den rienda suelta a su creatividad.

Debemos tener en cuenta que si el profesorado es creativo, fomentará este aspecto en el alumnado a la hora de realizar las sesiones. Dichas sesiones posibilitarán:

- El tratamiento a la diversidad.
- El acercamiento progresivo al autoconocimiento y a la autoaceptación.

Lo principal de las sesiones de educación física es que cada una de ellas, por separado, debe ser una unidad significativa en sí misma, pero al mismo tiempo debe ser una educación globalizada, y estar vinculada con otros temas y asignaturas. La clase tiene que ser motivadora para el alumnado y que ellos creen que no la han dado nunca, que sea nuevo para ellos. Primero el profesorado debe tratar el tema por sí mismo, para saber bien lo que va a enseñar y de una forma clara y neutral.

A la hora de temporalizar las actividades, hay una serie de sencillas actividades con las que se puede dar comienzo al tema de Expresión y Comunicación corporal:

- **Actividad 1.** De forma individual, el alumnado puede representar lo que hace antes de irse a la cama, Individualmente, acompañando con una respiración cada vez más pausada, hasta quedarse dormido.  
*Contenidos que desarrolla:* Respiración y relajación corporal.
- **Actividad 2.** Por parejas, a uno de ellos se le tapa los ojos y debe ir tocando al compañero e indicar las diferentes partes del cuerpo.  
*Contenidos que desarrolla:* Conocimiento del cuerpo y percepción táctil.
- **Actividad 3.** En pequeños grupos, hacer una representación de una película que ellos elijan durante 1 minuto de tiempo ante el resto de sus compañeros, los cuales valoraran dicho trabajo medido a través de aplausos. No se dispondrá de ningún tipo de material, para hacer mayor hincapié en la expresión no verbal.  
*Contenidos:* Habilidades básicas (prácticamente todas).
- **Actividad 4.** Se distribuyen distintos tipos de materiales por el espacio y cada alumno debe inventar diferentes formas de lanzamientos, con pies y manos, simulando los que se realizan en diferentes deportes.  
*Contenidos:* Lateralidad (afianzamiento) y habilidades básicas (lanzamientos).

### Elementos de la sesión

La sesión es la unidad temporal del proceso de enseñanza-aprendizaje y constituye el último eslabón en la programación en la que profesor y alumnos interactúan para que se haga posible (Anexo 1). No debe ser considerada como una mera sucesión de actividades o ejercicios, ya que representa el desarrollo planificado de diferentes factores ordenados sobre un tema principal. En la sesión, el profesorado presenta al alumnado una serie de tareas que satisfacen a unos objetivos didácticos y que en función del modo en que se presentan inciden sobre un tipo u otro de capacidad de los alumnos.

El desarrollo de la sesión se ha caracterizado por la estructuración en varias fases, en base a los ejercicios según los diferentes criterios, en función de la intensidad o en base a criterios racionales.

Otra propuesta divide la sesión según las estrategias utilizadas por el profesorado. Esta clasificación se aplica sobretudo a los primeros

ciclos del proceso educativo. En ella, las partes la componen los cambios de estrategia que adopta el profesor ante la tarea o problema inicial presentado. Castañer y Camerino (1991), dividen la sesión en tres fases: una fase de exploración, una fase de desarrollo y una fase de ejecución total.

De emplearse estrategias de reproducción, las partes pasarían a denominarse fase de familiarización o animación, fase de desarrollo y fase de conocimiento de los resultados en situación real.

Evidentemente, si los criterios dominantes son los educativos como el interés por los procesos de aprendizaje y las situaciones educativas, la importancia de tener en cuenta los diferentes ámbitos de la persona: afectivo, motor, cognitivo, social; y su influencia en el desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje, la estructura de la sesión sufrirá un importante cambio. López-Pastor et al. (2003) señalan la importancia de tener en cuenta la intencionalidad educativa de la sesión, ya que determinará la metodología a utilizar así como los momentos y fases de la misma.

Actualmente, el planteamiento de la clase es entendido como una globalidad que responde a un desarrollo progresivo de la actividad y atiende a unos objetivos concretos. En este sentido, el esquema que mayor aceptación tiene es el que propone la estructuración en tres partes:

1. **Parte inicial o preparatoria.** En esta fase se presenta la actividad donde se introduce el tema a tratar, las actividades que se van a realizar, así como la organización de espacios, material y grupos. Se complementa de otra fase de preparación más fisiológica y psicológica, en la cual se realizan ejercicios no muy intensos y ya conocidos por parte del alumnado en los cuales no se requiere de una explicación muy exhaustiva. Se desarrollarán a través de formas jugadas que propicie la motivación del alumnado. Considerando los cuarenta y cinco minutos como tiempo real, su duración no debe superar los diez minutos.

Esta parte debe estar íntimamente relacionada con la segunda parte de la sesión, por lo que la elección de las tareas a realizar deben posibilitar el objetivo principal de la sesión. Por ello, esta parte debe suponer una puesta en acción progresiva pensada como un período de adaptación fisiológica y psicológica a la

temática de la clase. Las tareas que se propongan en la parte inicial deberán ser variadas y amenas, evitando la repetición sistemática de los mismos ejercicios en todas las sesiones y recomendando aquellas de carácter general o global encaminadas a la activación fisiológica y a la motivación hacia la actividad.

2. **Parte principal o fundamental.** En esta parte es donde se lleva a cabo el desarrollo de la sesión. Las actividades y ejercicios a realizar en esta parte, estarán directamente relacionadas con el objetivo planteado en la sesión y el cual se debe alcanzar. El alumnado debe participar de forma activa en el desarrollo de la sesión, de una forma más intensa en esta parte teniendo en cuenta tanto los períodos de más esfuerzo como los momentos de recuperación. Tiene una duración aproximada de treinta a treinta y cinco minutos.
3. **Parte final o de vuelta a la calma.** En esta parte el alumnado debe volver al estado de normalización tanto fisiológicamente como psicológicamente y de forma progresiva. En esta parte, sobretodo, se realizarán actividades de tipo más sensorial, de relajación u el empleo de estiramientos y técnicas de respiración. La parte final de una sesión no debe constituir una fase independiente o especial ya que su tratamiento va a depender de la parte principal, teniendo en cuenta el esfuerzo realizado durante la parte anterior.

En esta parte final es cuando se debe hacer una pequeña reflexión con el alumnado encaminada a sacar conclusiones sobre el resultado de los comportamientos a desarrollar, el progreso de la clase, la participación, la intensidad de la sesión, etc. Las actividades de vuelta a la calma deben ocupar de forma aproximada unos cinco minutos del tiempo total de la sesión.

### Organización de la clase de educación física

- **El grupo de clase:** En este punto entran en juego aspectos como el número de alumnos, la motivación, las experiencias de aprendizaje, el grado de homogeneidad, etc., que se deben tener en cuenta a la hora de planificar la enseñanza. La estructuración del grupo va a estar directamente relacionada con el estilo de enseñanza, las características de las actividades y los propios



recursos didácticos que intervienen en cada momento. En cuanto a los agrupamientos, siempre se apuesta por criterios heterogéneos y no atendiendo a criterios de un mismo nivel, así como la configuración mixta. Las diferencias existentes en el grupo, permitirán la interacción entre iguales, favorecerá el intercambio de opiniones tratados desde diferentes puntos de vista, a la expresión de distintas estrategias para resolver situaciones, a la cooperación y la ayuda para superar dificultades de aprendizaje. Los grupos heterogéneos permiten, además, programar actividades para la formación de actitudes de tolerancia y respeto a las diferencias.

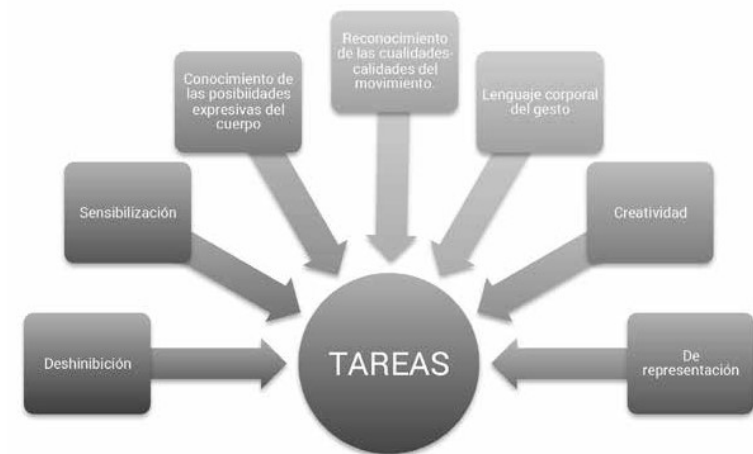
- **El espacio:** Este punto atiende al lugar donde se realiza la actividad y que en función de cómo sea su distribución, la actividad adoptará unas características así como la metodología a emplear. El tratamiento de los espacios en el proceso de enseñanza y aprendizaje en la Educación Física tiene una dimensión propia, ya que el alumnado identifica la actividad física con un espacio concreto, por lo que sería idóneo, que se propusieran actividades en espacios diferentes, para que el alumnado explorara esos espacios nuevos, diferentes al que esta acostumbrado a realizar la sesión de Educación Física, lo que contribuiría al desarrollo de la actividad física en otros entornos menos habituales al del marco escolar y ayudaría en la creación de hábitos de actividad física en diferentes medios y lugares, y no circunscribiendo la misma a las posibilidades del centro de enseñanza.
- **El tiempo:** Elementos que el profesorado debe tener muy en cuenta a la hora de planificar las sesiones de educación física si realmente queremos que el alumnado alcance ese aprendizaje en el que el tiempo de actividad del alumnado sea el máximo posible. En gran medida, el tiempo de actividad motriz va a depender de las intervenciones del profesorado a la hora de transmitir la información. En cuanto al tiempo de actividad en las diferentes tareas que se propongan, dependerá un poco de la propia tarea, en función de cómo vaya la ejecución de la misma, esta se irá acortando o alargando según los comportamientos que se observen y el objetivo de la misma. No obstante, son preferibles actividades de poca duración y mayor diversidad que un menor número de actividades y de mayor duración.

- **El material:** La utilización eficaz del material propicia la consecución de objetivos, facilita la motivación y garantiza la seguridad en la realización de las actividades. Por ello, cuanto más diversidad de materiales tengamos y se le ofrezcan al alumnado todas las posibilidades de uso de los mismos, más motivante será la tarea a realizar.

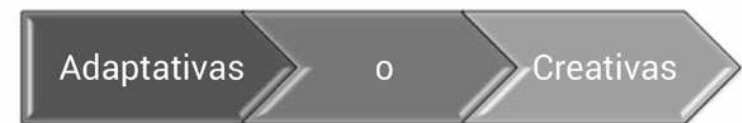
### Tipo de tareas

Analizando distintos y numerosos grupos de práctica de Expresión Corporal, encontramos distintos tipos de tareas, las cuales se pueden agrupar según distintos criterios.

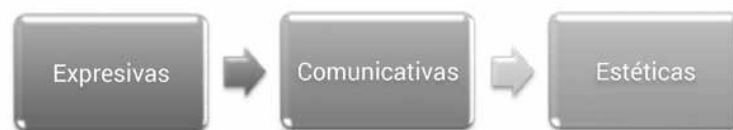
- Atendiendo a la finalidad de la actividad a realizar, de la corriente u orientación de procedencia, se agrupan en:



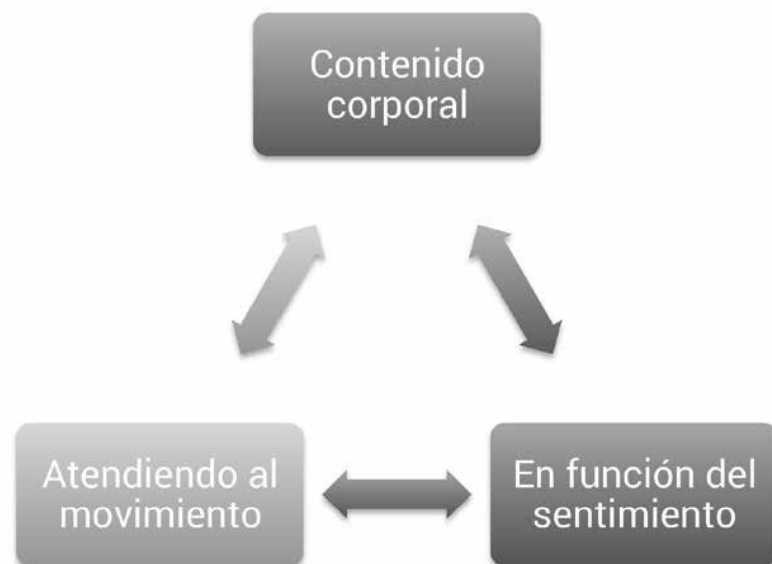
Según su carácter **adaptativo o creativo**. En el desarrollo de la tarea, el sujeto sigue alguna referencia motriz que le ayude a conseguir el objetivo (existe algo o alguien a imitar) propuesto o es su nivel de decisión lo que determina la tarea.



Según el **objetivo** principal de la sesión:



En función del **contenido** que desarrollan:



Y por último, atendiendo al **tratamiento y organización de la tarea**:



### Instrumentos o recursos

La Educación Física y más concretamente la disciplina de la Expresión Corporal, utiliza como recursos básicos el cuerpo, el movimiento y el sentimiento. El cuerpo y el movimiento recursos empleados en el uso de las acciones motrices en general; mientras que los sentimientos se ponen de manifiesto en las conductas motrices con un carácter más expresivo, ya que responde a los factores afectivos que definen la materia.

Las posibilidades que estos instrumentos nos ofrecen constituirán los **contenidos de enseñanza** de las Actividades Corporales de Expresión en la escuela.

### Progresión de las actividades expresivas para aprender haciendo

A continuación se presenta una progresión lógica de actividades para trabajar en Expresión Corporal desde su dimensión educativo-creativa, relacionadas con la expresión y creatividad y que el profesorado de Educación Física podrá utilizar y aplicar a la hora de plantear sus sesiones de Expresión Corporal:

1. Las actividades de **presentación** son usadas en las primeras sesiones para que el grupo se conozca, los compañeros se aprendan los nombres de unos y de otros y establecer una primera toma de contacto para eliminar prejuicios y vergüenzas y empezar a desarrollar el proceso de socialización.
2. Las actividades de **desinhibición** fomenta que el alumnado empiece a relajarse en este tipo de sesiones participando de forma activa en el desarrollo de las mismas. Se suelen utilizar juegos de imitación, de escucha, inventiva y cancioncillas.
3. Las actividades de **contacto** son aquellas que existe interacción tanto a nivel físico como a nivel comunicativo entre los participantes de la sesión. Es posible que en un grupo de personas, aunque se conozcan y lleven tiempo realizando actividades juntas, no haya habido contacto físico. Con estas actividades se crea confianza entre el grupo, se inicia una comunicación más íntima y con ello se consigue preparar al participante para actividades posteriores, donde se precisa de una implicación emocional y expresiva más intensa, claves de actuación para

este tipo de actividades.

4. Con las actividades de **exploración e investigación** se descubren todas las posibilidades expresivas del cuerpo y se explora en los distintos aspectos que influyen: espacio, tiempo e intensidades (calidades de movimiento o energías). Las actividades de este bloque se van a dividir en exploración del espacio, del ritmo y de las posibilidades expresivas de la acción.
5. Las actividades de **representación** son ejercicios donde los participantes, primero de manera grupal y poco a poco de manera más individual, van representando acciones, sentimientos, personajes y situaciones.
6. La **puesta en escena** se lleva a cabo mediante un grupo de actores y otro de espectadores en las cuales se representan improvisaciones, dramas, cuentos motores u otras manifestaciones creadas por el grupo.
7. Para finalizar cualquier sesión de expresión corporal, es muy recomendable destinar un tiempo para la **reflexión**. Este tiempo se utiliza para que el grupo de alumnos ponga en común todo lo ocurrido en el proceso, mostrando sus sensaciones, estados de ánimo, y limitaciones que se han encontrado en la realización de dicha actividad.

## Atención a la diversidad

El principal elemento que vamos a utilizar para que esta atención a la diversidad se haga efectiva será establecer distintos niveles de acción según los diferentes niveles de competencia que haya. Así, a la hora de aplicar cada una de las sesiones encontraremos, distintos niveles iniciales de conocimiento y competencia así como diferentes ritmos de aprendizaje. Esto sería un problema si no lo tuviésemos en consideración ya que en la Expresión Corporal existe una gran interdependencia entre los integrantes de un mismo equipo para poder crear cualquier tipo de manifestación y llevar a cabo una adecuada dinámica de la actividad. De modo que, si alguno de los componentes del grupo no es capaz de realizar su función en óptimas condiciones, la actividad del resto de compañeros se verá dificultado. Por ello, debemos establecer pautas dentro de la práctica y secuencias de actividades de familiarización y desarrollo, siempre adaptadas al niño

como importante medida de atención a esta diversidad otorgándole funciones y roles que pueda desarrollar dentro de esta disciplina.

## La evaluación

La evaluación siempre debe tener en cuenta la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, y tener en cuenta las características propias de la acción evaluadora:

- La evaluación deberá ser siempre continua durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje recogiendo toda la información posible del alumnado para que la evaluación será lo más objetiva posible.
- Adaptada al contexto educativo, a la tarea a realizar, al grupo clase o a la unidad didáctica a evaluar.
- Debe de ser global e integrar todos los conocimientos que forman el proceso de enseñanza-aprendizaje: conceptuales, actitudinales o procedimentales.
- Debe de ser formativa, orientando el proceso educativo para mejorar los resultados y además individualizada, centrada en el alumno y en sus características de aprendizaje favoreciendo y adaptando todo el proceso.

La evaluación de la Expresión Corporal debe tener en cuenta sus pilares básicos: la técnica corporal y la creatividad, aspectos ya citados dentro del manual teórico. En cuanto a la técnica corporal, se debe evaluar aspectos como el conocimiento corporal, relaciones espaciales y temporales o intensidad con la que se ejecutan las acciones. Y por otro lado, se debe evaluar la creatividad del alumnado, la originalidad o fluidez con que manifiesta sus creaciones.

A la hora de realizar la evaluación, debemos tener en cuenta que:

- El profesorado debe crear instrumentos de evaluación adaptados a los contenidos de enseñanza que va a desarrollar en la unidad didáctica. No existen instrumentos evaluativos universales.
- Utilizar varios instrumentos de evaluación que recojan todos los aspectos cuantitativos y cualitativos incluidos en el desarrollo del proceso.
- El alumnado debe participar de su proceso evaluador haciéndole participe del proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **Consideraciones a tener en cuenta antes del desarrollo de las sesiones**

En este manual práctico, se recogen varias unidades didácticas formadas por 6 o 7 sesiones cada una de ellas. Son unidades didácticas abiertas, que se pueden alargar en el tiempo dependiendo de la capacidad que tenga el alumnado para crear todo lo que se le pide siempre teniendo en cuenta el nivel de dificultad, partiendo de un nivel inicial a creaciones más completas. No están centradas en ningún curso en concreto porque se pueden aplicar a toda la etapa de ESO, dependiendo de la experiencia del profesorado, su dominio de la técnica y el nivel de dificultad que se plantee a la hora de realizar las creaciones o de dirigir la sesión, ya que debe ser capaz de transmitir toda la información posible de la manera más clara y concisa para que el alumnado pueda realizar la tarea.

Como ya se ha dicho en otras ocasiones, la Expresión Corporal va a depender mucho de las vivencias y conocimientos que tenga el profesorado, de ahí que cada docente adecuará estos contenidos para poder aplicarlos de la mejor forma posible. Encontramos unidades didácticas centradas en manifestaciones rítmicas, actividades circenses o improvisaciones creativas que el profesorado deberá adaptar según su experiencia para su puesta en práctica, utilizando los recursos ofrecidos por los manuales de Expresión Corporal de la editorial Pila Teleña o utilizando las nuevas tecnologías, internet, etc...

Sin más que aclarar, paso a desarrollar las Unidades didácticas.

## **Desarrollo de las sesiones**

**Aeróbic en el marco escolar**

**¡Guerreros a la pista!**

**Acrosport**

**Creamos un «Lip Dub»**

**Match de improvisación «actores a escenario»**

**El teatro a través de las sombras chinescas**

**«Flashmob»: creamos para todos**

**Actividades circenses**

## AERÓBIC EN EL MARCO ESCOLAR

### SESIÓN 1

**Unidad didáctica:** Aeróbic en el marco escolar.

**Metodología:**

- ✓ *Estilos de enseñanza:* Participativo.
- ✓ *Técnica de enseñanza:* Instrucción directa.
- ✓ *Estrategia:* Global.
- ✓ *Organización del alumnado (indicar si el alumnado se agrupa por parejas tríos, filas, gran grupo):* Sesiones de organización combinada (dependiendo de la parte en la que se encuentre la sesión, la organización varía).

**Objetivo principal:** Sesión de aprendizaje.

**Estructura:** Sesión introductoria.

**Objetivo general:** Conocer los fundamentos básicos del aeróbic.

**Contenidos:**

- ✓ Orígenes del aeróbic.
- ✓ Calentamiento aeróbico: pasos básicos.
- ✓ Estructura rítmica.





**Instalaciones:** Pabellón cubierto.

**Materiales y recursos:**

- ✓ Medios audiovisuales.
- ✓ Equipo de música.
- ✓ Ficha de estructuración rítmica (Anexo 2).

**Observaciones:**

- El profesor deberá tener conocimiento del contenido y lo aplicará de la mejor forma posible para que el aprendizaje del alumno sea lo más significativo posible.
- En cuanto a la elección de la música, si no tiene mucho dominio de cómo se la estructura rítmica, utilizará músicas muy marcadas previamente estudiadas para que la información llegue al alumnado de forma clara y precisa.

ACTIVIDADES A REALIZAR	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<p><b>1. Parte inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El profesor explicará al alumnado que es el aeróbic, sus orígenes, su situación en la actualidad, actividad que mejora la capacidad cardiovascular e importancia de la práctica de actividad física.</li> <li>- El profesor realizará un calentamiento muy básico para captar la atención del alumnado y que sea fácil de llevar: elevaciones de brazos, rodillas, talones, ...</li> </ul>		10'
<p><b>2. Parte principal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se elegirá una canción propuesta por el profesor y se analizará la estructura rítmica para aprender a montar coreografías: tiempo musical, frase musical, bloque musical y laguna musical.</li> <li>- Repartidos por el espacio, al ritmo de la música analizada, deberemos contar en voz alta de 8 en 8 tiempos cambiando de dirección cada vez que me encuentre frente a un compañero y siguiendo las instrucciones del profesor incluyendo diferentes pasos y cambios de dirección.</li> </ul>	 	15'
<p><b>3. Parte final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En la vuelta a la calma se reunirá al grupo y se hará una pequeña reflexión sobre lo aprendido además de concienciar a la clase de que deben de ir preparando una pequeña coreografía aeróbica.</li> </ul>		5'

## AERÓBIC EN EL MARCO ESCOLAR

### SESIÓN 2

**Unidad didáctica:** Aeróbic en el marco escolar.

**Metodología:**

- ✓ *Estilos de enseñanza:* Participativo.
- ✓ *Técnica de enseñanza:* Mediante la búsqueda .
- ✓ *Estrategia:* Global.
- ✓ *Organización del alumnado (indicar si el alumnado se agrupa por parejas tríos, filas, gran grupo):* Sesiones de organización combinada (dependiendo de la parte en la que se encuentre la sesión, la organización varía).

**Objetivo principal:** Sesión de aprendizaje.

**Estructura:** Sesión de desarrollo.

**Objetivo general:** Conocer los fundamentos básicos del aeróbic.

**Contenidos:**

- ✓ Calentamiento aeróbico: pasos básicos.
- ✓ Creación de un calentamiento




**Instalaciones:** Pabellón cubierto.

**Materiales y recursos:**

- ✓ Equipo de música.
- ✓ Ficha pasos básicos del calentamiento (Anexo 3).

**Observaciones:**

- ❖ El profesor deberá tener conocimiento del contenido y lo aplicará de la mejor forma posible para que el aprendizaje del alumno sea lo más significativo posible.
- ❖ En cuanto a la elección de la música, si no tiene mucho dominio de cómo se la estructura rítmica, utilizará músicas muy marcadas previamente estudiadas para que la información llegue al alumnado de forma clara y precisa.

ACTIVIDADES A REALIZAR	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<p><b>1. Parte inicial:</b></p> <p>- El profesor realizará un calentamiento muy básico para captar la atención del alumnado y que sea fácil de llevar: elevaciones de brazos, rodillas, talones, ...</p>		10'
<p><b>2. Parte principal:</b></p> <p>- El alumnado se distribuirá por grupos de trabajo donde deberán crear un pequeño calentamiento, incluyendo como mínimo 3 o 4 pasos básicos de la ficha y algunos de su creación. Crearán 2 bloques musicales los cuales repetirán varias veces.</p>		35'
<p><b>3. Parte final:</b></p> <p>- Pequeña reflexión sobre lo trabajado en la sesión.</p>		5'

## AERÓBIC EN EL MARCO ESCOLAR

### SESIÓN 3

**Unidad didáctica:** Aeróbic en el marco escolar.

**Metodología:**

- ✓ *Estilos de enseñanza:* Creativo.
- ✓ *Técnica de enseñanza:* Mediante la búsqueda .
- ✓ *Estrategia:* Global.
- ✓ *Organización del alumnado (indicar si el alumnado se agrupa por parejas tríos, filas, gran grupo):* Sesiones de organización combinada (dependiendo de la parte en la que se encuentre la sesión, la organización varía).

**Objetivo principal:** Sesión de aprendizaje.

**Estructura:** Sesión de desarrollo.

**Objetivo general:** Conocer los fundamentos básicos del aeróbic.

**Contenidos:**

- ✓ Calentamiento aeróbico: pasos básicos.
- ✓ Terminología a utilizar.
- ✓ Puesta en práctica del calentamiento.




**Instalaciones:** Pabellón cubierto.

**Materiales y recursos:**

- ✓ Equipo de música.
- ✓ Ficha pasos básicos del calentamiento (Anexo 3).

**Observaciones:**

- ❖ El profesor deberá tener conocimiento del contenido y lo aplicará de la mejor forma posible para que el aprendizaje del alumno sea lo más significativo posible.
- ❖ En cuanto a la elección de la música, si no tiene mucho dominio de cómo se la estructura rítmica, utilizará músicas muy marcadas previamente estudiadas para que la información llegue al alumnado de forma clara y precisa.

ACTIVIDADES A REALIZAR	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<p><b>1. Parte inicial:</b></p> <p>- Se pedirá un alumno voluntario que realice el calentamiento</p>	 <p>¿VOLUNTARIO?</p>	5-7'
<p><b>2. Parte principal:</b></p> <p>- Los alumnos mostrarán por grupos de trabajo sus creaciones al resto de compañeros participando todos de la actividad. Cada grupo realizará un mínimo de 2 bloques.</p>		40'
<p><b>3. Parte final:</b></p> <p>- Pequeña reflexión sobre lo trabajado en la sesión.</p>		5'