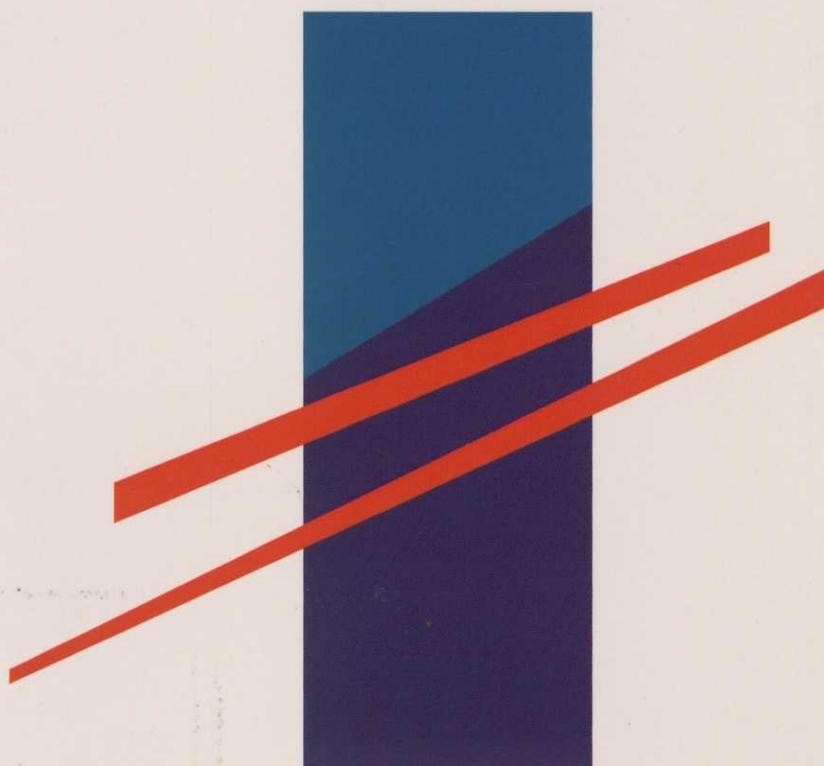


2

Materiales Didácticos

Educación Física

4º CURSO



SECUNDARIA  
OBLIGATORIA



Ministerio de Educación y Ciencia

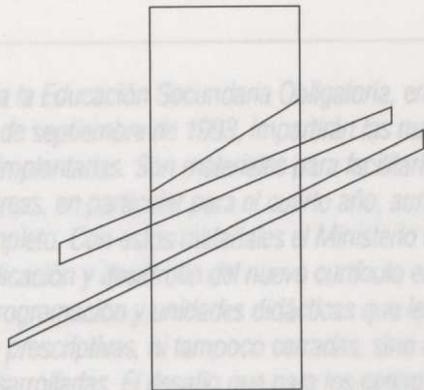


# Materiales Didácticos

DEPARTAMENTO DE INFORMACIÓN DOCUMENTACIÓN  
C.I.R.E.E. SERVICIO DE SERVICIOS  
Comisión de la edición: Ana Francisca Aguilera Sánchez  
Maquetación y supervisión de pruebas: Pedro Suarez Jaime

## Prólogo

La finalidad de estos materiales didácticos para la Educación Secundaria Obligatoria, en su segundo ciclo, es orientar a los profesores que, a partir de septiembre de 1987, iniciarán sus enseñanzas en los centros que se anticipan a implantarlas. Se trata de un material de carácter orientador que determina el currículo de las correspondientes áreas, en particular de la de Educación Física, aunque alguna de ellas se presenta para el segundo ciclo completo. El Ministerio de Educación y Ciencia quiere facilitar a los profesores la aplicación y adaptación del nuevo currículo en su práctica docente, proporcionándoles sugerencias de programación y materiales didácticos que les ayuden en esta tarea; unas sugerencias, desde luego, no prescriptivas, ni tampoco cerradas, sino abiertas y que permitan ser varias de ser aprovechadas y desarrolladas. El hecho de que los centros educativos y los profesores suponen anticipar la implantación de las nuevas enseñanzas, coincidiendo con ello en muchos de lo que será más adelante la implantación general, supone no sólo un completo reconocimiento, sino también un apoyo por parte del Ministerio, que a través de estos materiales didácticos pretende ayudar a los profesores a afrontar este desafío.



### 4º Curso

## Educación Física

#### Autores:

- Antonio Fraile Aranda (Coordinador del grupo)
- Paula Aguado Monjas
- Cecilio Aragón Arribas
- Julia M.ª Asensio Leal
- Luis Domínguez Tomás
- Felicidad Fernández Rubio
- Sebastián Francés López
- Mercedes Frutos San Miguel
- José Luis Lobato Iglesias
- Miguel Muñoz Gutiérrez
- Enrique Peñas García
- Antonia Rodríguez Ramos
- Carmen Romo Velasco
- José Luis Sánchez Toquero
- M.ª Victoria Vián Barón

#### Dibujos:

- Ana M.ª Santiago Pardo

Seminario de Trabajo del CEP de Valladolid

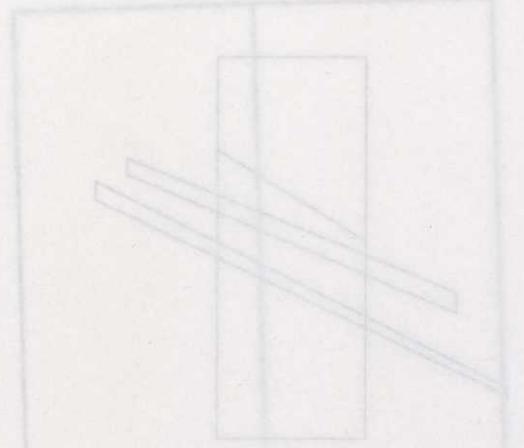
#### Coordinación:

- Juan Luis Hernández Álvarez
- del Servicio de Innovación



- Coordinación de la edición: Ana Francisca Aguilar Sánchez
- Maquetación y supervisión de pruebas: Pedro Sauras Jaime

Este libro debe ser leído con atención



4º Curso

# Educación Física

Asíntesis

Antonio Fariña Andrés (Coordinador del grupo)

Pablo Aguado Morán

Coello Aragón Andrés

Julián M.ª Anselmo Lasi

Luis Domínguez Tamás

Felicitat Fontanals Rubio

Sébastien Frayssé López

Marcel·les Ferrer San Miguel

José Luis Llorens Iglesias

Miguel Muñoz Cárdenas

Enrique Pérez García

Antonio Rodríguez Ramos

Carsten Rønn Vindstad

José Luis Sánchez Toranzo

M.ª Victoria Vela Barón

Diseño

Ana M.ª Sallagoitua

Seminario de Trabajo del DEP de Valladolid

Coordinación:

Juan Luis Hernández Álvarez

del Servicio de Innovación



Ministerio de Educación y Ciencia

Secretaría de Estado de Educación

N. I. P. O.: 176-93-080-6

I. S. B. N.: 84-369-2375-8

Depósito legal: Z-2173-93

Realización: EDELVIVES



Ministerio de Educación y Ciencia

1-259840

# Prólogo

La finalidad de estos materiales didácticos para la Educación Secundaria Obligatoria, en su segundo ciclo, es orientar a los profesores que, a partir de septiembre de 1993, impartirán las nuevas enseñanzas en los centros que se anticipan a implantarlas. Son materiales para facilitarles el desarrollo curricular de las correspondientes áreas, en particular para el cuarto año, aunque alguna de ellas se presenta para el segundo ciclo completo. Con estos materiales el Ministerio de Educación y Ciencia quiere facilitar a los profesores la aplicación y desarrollo del nuevo currículo en su práctica docente, proporcionándoles sugerencias de programación y unidades didácticas que les ayuden en su trabajo; unas sugerencias, desde luego, no prescriptivas, ni tampoco cerradas, sino abiertas y con posibilidades varias de ser aprovechadas y desarrolladas. El desafío que para los centros educativos y los profesores supone anticipar la implantación de las nuevas enseñanzas, constituyéndose con ello en pioneros de lo que será más adelante la implantación generalizada, merece no sólo un cumplido reconocimiento, sino también un apoyo por parte del Ministerio, que a través de estos materiales didácticos pretende ayudar a los profesores a afrontar ese desafío.

El Ministerio valora muy positivamente el trabajo de los autores de estos materiales, que se adaptan a un esquema general propuesto por el Servicio de Innovación, de la Subdirección General de Programas Experimentales, y han sido elaborados en estrecha conexión con los asesores de este Servicio. Por consiguiente, aunque la autoría pertenece de pleno derecho a las personas que los han preparado, el Ministerio considera que son útiles ejemplos de programación y de unidades didácticas para la correspondiente área, y que su utilización por los profesores, en la medida que se ajusten al marco de los proyectos curriculares que los centros establezcan y se adecuen a las características de sus alumnos, servirá para perfeccionarlos y para elaborar en un futuro próximo otros materiales semejantes.

La presentación misma, en forma de documentos de trabajo y no de libro propiamente dicho, pone de manifiesto que se trata de materiales con cierto carácter experimental, destinados a ser contrastados en la práctica, depurados y completados. Es intención del Ministerio seguir realizando ese trabajo de contrastación y depuración a lo largo del próximo curso, y hacerlo precisamente a partir de las sugerencias y contrapropuestas que vengan de los centros que se anticipan a la reforma.

Para cada una de las áreas de la Educación Secundaria Obligatoria se han elaborado una o más propuestas de materiales didácticos. En este último caso se trata de Matemáticas, con dos volúmenes correspondientes a sus dos opciones para el cuarto curso, Lenguas Extranjeras, con una propuesta de Francés y otra de Inglés, Educación Física, con dos materiales alternativos y Ciencias Sociales, Geografía e Historia, que además de la propuesta de la correspondiente área para el segundo ciclo se complementa con una específica para el bloque sobre la vida moral y la reflexión ética.

Los materiales así ofrecidos a los profesores tienen un carácter netamente experimental. Son materiales para ser desarrollados con alumnos que proceden mayoritariamente de la Enseñanza

Páginas 1035

7

7

15

18

20

37

35

40

41

42

43

44

45

47

47

49

102

105

107

109

General Básica y que se han incorporado al segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria sin haber realizado el primer ciclo. Se trata, por tanto, de materiales para un momento transitorio y, por eso, también particularmente difícil: el momento de tránsito de la anterior a la nueva ordenación. En ellos se contiene, sobre todo, la información imprescindible sobre distribución y secuencia de contenidos para poder organizar éstos en el cuarto año de la etapa a lo largo del curso 1993/94. Las sugerencias y contrapropuestas que los profesores realicen, a partir de su práctica docente, respecto a esos materiales o a otros con los que hayan trabajado serán, en todo caso, de enorme utilidad para el Ministerio, que a través de futuras propuestas, que complementen a las actuales, podrán redundar en beneficio de los centros y profesores que en cursos sucesivos se incorporen a la reforma educativa.

# Prólogo

La finalidad de estos materiales didácticos para la Educación Secundaria Obligatoria, en su segundo ciclo, es orientar a los profesores que, a partir de septiembre de 1993, implantarán las nuevas enseñanzas en los centros que se anticipan a implantarlas. Son materiales para facilitar el desarrollo curricular de las correspondientes áreas, en particular para el cuarto año, aunque algunas de ellas se presentan para el segundo ciclo completo. Con estos materiales el Ministerio de Educación y Ciencia quiere facilitar a los profesores la aplicación y desarrollo del nuevo currículo en su práctica docente, proporcionándoles sugerencias de programación y unidades didácticas que les ayuden en su trabajo; unas sugerencias, desde luego, no prescriptivas, ni tampoco cerradas, sino abiertas y con posibilidades varias de ser aprovechadas y desarrolladas. El desafío que para los centros educativos y los profesores supone anticipar la implantación de las nuevas enseñanzas, constituyéndose con ello en pioneros de lo que será más adelante la implantación generalizada, merece no sólo un reconocimiento, sino también un apoyo por parte del Ministerio, que a través de estos materiales didácticos pretende ayudar a los profesores a afrontar ese desafío.

El Ministerio valora muy positivamente el trabajo de los autores de estos materiales, que se adaptan a un esquema general propuesto por el Servicio de Innovación, de la Subdirección General de Programas Experimentales, y han sido elaborados en estrecha coordinación con los asesores de este Servicio. Por consiguiente, aunque la autoría pertenece de pleno derecho a las personas que los han preparado, el Ministerio considera que son útiles ejemplos de programación y de unidades didácticas para la correspondiente área, y que su utilización por los profesores, en la medida que se ajusten al marco de los proyectos curriculares que los centros establezcan y se adecuen a las características de sus alumnos, servirá para perfeccionarlos y para elaborar en un futuro próximo otros materiales semejantes.

La presentación misma, en forma de documentos de trabajo y no de libro propiamente dicho, pone de manifiesto que se trata de materiales con cierto carácter experimental, destinados a ser contrastados en la práctica, debatidos y completados. Es intención del Ministerio seguir realizando ese trabajo de contrastación y depuración a lo largo del próximo curso, y hacerlo precisamente a partir de las sugerencias y contrapropuestas que vengan de los centros que se anticipan a la reforma.

Para cada una de las áreas de la Educación Secundaria Obligatoria se han elaborado uno o más proyectos de materiales didácticos. En este último caso se trata de Matemáticas, con dos volúmenes correspondientes a sus dos opciones para el cuarto curso, Lengua Extranjera, con una propuesta de Francés y otra de Inglés, Educación Física, con dos materiales elementales y Ciencias Sociales, Geografía e Historia, que además de la propuesta de la correspondiente área para el segundo ciclo se complementa con una específica para el trabajo sobre la vida moral y la reflexión ética.

Los materiales así elaborados a los profesores tienen un carácter netamente experimental. Son materiales para ser desarrollados con alumnos que proceden mayoritariamente de la Enseñanza

# Introducción

## Índice

	<u>Páginas</u>
I. INTRODUCCIÓN .....	7
Características del grupo de trabajo y su modelo de investigación educativa .....	7
Organización de los contenidos de Educación Física en la E. S. O. ....	15
Tratamiento didáctico del profesor .....	18
Temas Transversales .....	30
II. PROGRAMACIÓN .....	37
Unidad didáctica: «Cómo soy y qué hago» .....	39
Unidad didáctica: «Nos movemos, nos expresamos, nos comunicamos» .....	40
Unidad didáctica: «Cómo me muevo con objetos» .....	41
Unidad didáctica: «Yo soy capaz de mejorar» .....	42
Unidad didáctica: «Cómo me muevo» .....	43
Unidad didáctica: «Vamos a conocer el lugar donde nos movemos» .....	44
Unidad didáctica: «Cómo corro, salto y lanzo» .....	45
III. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: «NOS MOVEMOS, NOS EXPRESAMOS, NOS COMUNICAMOS» .....	47
Análisis contextual de los centros .....	47
Diseño, puesta en práctica y evaluación de las sesiones .....	48
Conclusiones de la experiencia .....	102
IV. BIBLIOGRAFÍA .....	105
V. RECURSOS .....	107
ANEXO: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN .....	109

1. STEVENS, L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículo*. Madrid, Ed. Narcea.

2. REICHAU, P. (1987). *Formación de maestros*. Barcelona, Ed. Laia.

3. JARISSE, F. (1988). *La formación del profesorado*. Barcelona, Ed. Laia.



## Introducción

El presente trabajo ha sido desarrollado por un grupo de profesores de Educación Física, integrantes de un seminario de formación permanente, dentro del programa del CEP de Valladolid que tuvo su origen en el curso 1989-90 cuando un grupo de especialistas en Educación Física (E. F.) que impartían clases en la Enseñanza General Básica (E. G. B.) y en Enseñanzas Medias (EE. MM.), con las mismas inquietudes, se agrupan con el objetivo de mejorar su actividad docente, a partir de un programa de perfeccionamiento basado en la investigación en el aula.

La idea del seminario nace de una propuesta del facilitador a un grupo de profesores de EGB que están interesados en crear un grupo de trabajo para compartir sus experiencias profesionales, así como completar su formación inicial; el contacto con varios profesores de Enseñanzas Medias determinó que éstos, que tenían similares objetivos, se incorporaran a dicho programa. A pesar de esas claras diferencias, en cuanto a formación inicial y situación profesional, existían similares intereses dentro de la E. F., y un deseo inicial de trabajar en el Diseño Curricular Base (D. C. B.) en los diferentes ciclos educativos.

### Marco teórico del seminario

Aunque inicialmente, esta propuesta tenía como finalidad dar respuestas didácticas a los problemas del aula, dicho proyecto de formación no sólo atendía esas necesidades técnicas, sino también a una mejora profesional, actuando sobre diversos aspectos como: la reflexión sobre su actividad docente, el trabajo colaborativo, la elaboración de materiales curriculares según la Reforma Educativa y todo aquello que permitiera una mayor autonomía profesional, siendo el currículum la base de su formación permanente.

Este modelo parte de los trabajos de STENHOUSE<sup>1</sup> (1984:16) donde se prima la mejora de la enseñanza por medio de la investigación y desarrollo del currículum, teniendo como finalidad la mejora no sólo didáctica, sino profesional del docente en su más amplio sentido. Para ello, el currículum debía representar el instrumento sobre el que actúa el profesor, convirtiéndose en un investigador en el aula, siendo su actuación en el aula la base de su perfeccionamiento. Asimismo, nos apoyamos en la Investigación-acción (I-A), como una metodología adecuada para realizar un trabajo de investigación en el aula, que no sólo sirviera para elaborar materiales didácticos, sino para el propio desarrollo profesional, dentro de las necesidades de la Reforma Educativa.

Según estudios de BENEJAM<sup>2</sup> (1987) e IMBERNON<sup>3</sup> (1989) entre otros, tanto las Escuelas de Magisterio en su formación inicial, como las instituciones encargadas del perfeccionamiento, se han apo-

## Características del grupo de trabajo y su modelo de investigación educativa

1. STENHOUSE, L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículum*. Madrid. Ed. Morata.

2. BENEJAM, P. (1987). *Formación de maestros*. Barcelona. Ed. Laia.

3. IMBERNON, F. (1989). *La formación del profesorado*. Barcelona. Ed. Laia.

yado habitualmente en modelos de formación que consideran el comportamiento docente del profesor la variable exclusiva en la producción del rendimiento académico. Este modelo según recoge KIRK<sup>4</sup> (1990) también ha sido el aplicado al ámbito de la formación de los docentes de Educación Física.

Esta transmisión no significativa de conocimientos, produce una separación entre teoría y práctica, se olvida de la capacidad del profesor para implementar el currículo escolar a partir de su reflexión crítica y de su desarrollo profesional. Así, consideramos que este modelo y que en algunos casos ha sido prescrito desde la propia Administración, ha posibilitado que los programas en la educación en general y en la E. F. en particular, se encuentren alejados de los problemas reales del aula, produciéndose con ello una clara «división del trabajo» y una clara diferenciación entre las labores técnicas de los expertos y las prácticas de los profesores, con la consiguiente separación de funciones, dentro del contexto escolar.

Igualmente, entre dicho colectivo profesional surge el deseo de cubrir una serie de lagunas que la formación inicial no atendió y que se recogen en los siguientes puntos:

- El deseo de mejorar su actuación docente y hacerse con instrumentos para analizar las necesidades del aula.
- La necesidad de conocer los documentos y materiales curriculares relacionados con la Reforma Educativa.
- Analizar y profundizar sobre el nuevo papel a desarrollar por la E. F. provocado por esas nuevas directrices administrativas.
- El deseo de modificar sus actitudes profesionales en razón a las nuevas exigencias que marca el currículo escolar.

Esta propuesta de formación parte de un enfoque naturalista-cualitativo, que rechaza como premisa la consideración restringida de los fenómenos y de los procesos de enseñanza. Este modelo debe cubrir cuantos fenómenos y procesos caracterizan la vida del aula, considerando tanto el comportamiento docente del profesor y las actividades del alumno, como las peculiaridades del contexto que definen el clima donde se produce el proceso enseñanza y aprendizaje.

A nivel epistemológico, este enfoque cualitativo atiende a la intencionalidad y a la interpretación subjetiva del que actúa, a partir de un conocimiento cargado de relatividad y provisionalidad; donde la relación teoría-práctica y la investigación-acción no pueden considerarse como una relación de continuidad y dependencia unidireccional, sino como un proceso circular de complementación, donde la teoría no prescribe la práctica sino que apoya al individuo, para que éste analice los elementos y relaciones que caracterizan la vida del aula, formule hipótesis de trabajo y fundamente las decisiones que adopta.

Según PÉREZ GÓMEZ<sup>5</sup> (1988:144) la formación del profesorado debe:

- Concebir la práctica como el eje del currículo de la formación del profesor.
- Evitar la separación artificial de la teoría y práctica en el ámbito profesional, y la lógica división consiguiente de trabajos y «status» entre el teórico y el práctico, el investigador y el técnico.
- Utilizar la práctica con objeto de analizar las situaciones, definir los problemas, elaborar procedimientos, cuestionar normas y estrategias utilizadas.

4. KIRK, D. (1990). *Educación Física y currículum*. Valencia. Universidad de Valencia.

5. PÉREZ GÓMEZ, A. (1988). «Pensamiento práctico del profesor: Implicaciones en la formación del profesorado», en VILA, A. *Perspectivas y problemas de la función docente*. Madrid. Ed. Narcea. pp. 128-149.

Entender la práctica como un proceso de investigación–acción mediante la cual el profesor se sumerge en el mundo complejo del aula.

Considerar el pensamiento práctico del profesor como el conocimiento en la acción y la reflexión en y sobre la acción, con un carácter holístico.

Por último, desarrollar un tipo de investigación preocupada por la vida del aula y por el pensamiento práctico del profesor, sobre su conocimiento en la acción, sobre su saber hacer y sobre su reflexión en la acción; utilizando para ello métodos etnográficos y de análisis cualitativo.

## **Objetivos del seminario**

La evaluación de los programas de formación realizados en los últimos años, nos presentan las limitaciones que los profesores de E. F. padecen en la actividad educativa. Así, detectamos deficiencias tanto a nivel de planteamientos pedagógicos, como la implicación de los profesores en el proceso de transformación de la realidad.

Considerando que el perfeccionamiento ha de suministrar a los profesores capacidades y conocimientos para mejorar tanto el aspecto técnico–didáctico del profesor, como su ámbito profesional. Para ello, establecimos los siguientes objetivos:

- Analizar la realidad de la clase de E. F.
- Conocer las propuestas de la Reforma Educativa para la E. F.
- Ampliar su formación teórica y práctica ligada al proceso de investigación en el aula.
- Conocer y utilizar los instrumentos de investigación–acción, como medio de estudio de la realidad del aula.
- Diagnosticar y analizar su situación práctica del aula.
- Elaborar materiales para atender dichas necesidades.
- Explicitar materiales y recoger datos para la evaluación.
- Incorporar a los alumnos en tareas relacionadas con el diseño curricular.
- Divulgar y compartir tanto la metodología como dichos materiales con otros profesores de E. F.

## **Metodología**

Dentro del paradigma naturalista–cualitativo, se encuentra la Investigación–acción, como un instrumento metodológico que parte de un proceso de: revisión, diagnóstico, planificación, puesta en acción y control de los efectos producidos, en relación con una situación problemática del aula o la escuela, con objeto de mejorar la calidad de enseñanza y promover el desarrollo profesional del equipo docente.

Esta metodología, ligada a los modelos simbólicos y críticos, rechaza las nociones positivistas de racionalidad, objetividad y verdad, favoreciendo un enfoque dialéctico que utiliza las categorías interpretativas de los profesores con objeto de explorar y desarrollar sus propias teorías.

Este proceso de investigación–acción además se entiende como una forma de relación entre la teoría y práctica, supone la construcción del conocimiento profesional, que los profesores poseen y utilizan en sus tareas de enseñanza. Por ello, para el desarrollo profesional de los docentes se debe partir de:

- Un proceso de reflexión cooperativa.
- Un análisis de los medios y fines a través de la propia práctica.
- Transformar la realidad a través de las fases que se establecen.
- Considerar el contexto psicosocial en su desarrollo.
- Determinar un aprendizaje profesional basado en la comprensión y orientado a facilitar esa comprensión.

Para STENHOUSE<sup>6</sup> (1987), el desarrollo profesional de los profesores depende de su capacidad para adoptar una postura investigadora en relación con su ejercicio docente, lo cual exige que los profesores:

- Llevemos un control escrito de nuestras reflexiones.
- Recibamos apoyo para investigar sobre un tema o problema común.
- Favorezcamos que de la investigación se deriven consecuencias para la política educativa del centro.
- Desarrollemos acciones cooperativas de formación.
- Podamos acceder al conjunto de conocimientos comunes generados a partir del intercambio y la discusión de los informes de todos.
- Lleguemos a ser conscientes de la relación existente entre los problemas docentes y los factores contextuales.

Los profesores necesitamos por tanto, desarrollar el papel de investigador en el aula, ya que la labor docente nos exige un análisis continuo de la realidad, así como un estudio en profundidad de lo que pasa en el aula; considerando que el conocimiento que poseemos es imperfecto e incompleto, y que se encuentra en un continuo estado de compromiso estratégico de supervivencia. A pesar de ello, se nos plantean las siguientes preguntas:

- ¿Disponemos los profesores de tiempo para realizar tareas de investigación en el aula?
- ¿Poseemos una formación adecuada hacia este tipo de labor?
- ¿Existe un ambiente en el centro escolar que favorezca esta actividad?
- ¿Cómo atender las exigencias de la reforma referidas al profesor observador y reflexivo sobre la realidad del aula? ...

### **El Papel del coordinador**

El coordinador como elaborador de la propuesta de formación, estableció las condiciones óptimas de organización, que ayudarán a desarrollar dicho Seminario; posibilitando los procedimientos de recogida y análisis de los datos; motivando a los profesores en su actuación en el aula; ayudando a superar las dificultades y obstáculos que surgían dentro del contexto escolar; habituándoles hacia la reflexión; y todo aquello que favoreciera que el grupo se encontrara satisfecho y a gusto con su trabajo.

6. STENHOUSE, L. (1987). *La investigación como base de la enseñanza*. Madrid. Ed. Morata.

Concretamente sus funciones fueron las siguientes:

- Habituarse a los profesores hacia un trabajo colaborativo de formación, en el que se produjera un intercambio de experiencias en el aula.
- Favorecer que los profesores detectaran, analizaran y definieran sus problemas a investigar, organizando grupos de trabajo para dicho proceso.
- Ayudar a los profesores a elaborar, explicitar y evaluar los materiales curriculares, a través de Unidades Didácticas, para resolver dichos problemas.
- Presentar instrumentos de trabajo que ayudaran al profesor a detectar dichos problemas, así como a actuar sobre ellos.
- Colaborar con los profesores en la redacción de los *Estudios de Casos*, en donde se describe el proceso de investigación en el aula.
- Favorecer la comunicación y la comprensión común, a través de la reflexión colaborativa entre los miembros del seminario.
- Ayudar a los profesores para que desde la práctica elaboraran sus teorías con las que poder desarrollar los proyectos curriculares de E. F.

## **Instrumentos de trabajo**

### **a) El diario del profesor**

A través de esta técnica hemos conseguido la mayoría de los registros escritos sobre las conductas de los participantes en el seminario recogiendo, de forma descriptivo-narrativa, lo que sucedía y se generaba tanto durante la clase de E. F., como en las propias reuniones de los profesores. En nuestros diarios de campo se han anotado las observaciones, los comentarios y las opiniones surgidas durante la actividad docente; separando lo que era puramente descriptivo, de las valoraciones y opiniones personales. Su utilización ha sido valorada positivamente, ya que les ha permitido: anotar y reflexionar sobre su clase; analizar los hechos que acontecían; revisar sus progresos, dificultades y problemas, estableciendo una mayor coherencia entre lo que pensaban y lo que hacían.

No obstante, su realización ha supuesto grandes dificultades: de tiempo, de lugar para escribir durante las clases, de saber qué escribir, en algunos casos, resuelto con la ayuda de observadores externos; y que las anotaciones se hacían al final de la sesión, necesitando retener dicha información; aunque en este caso, se conseguía un análisis más profundo sobre lo sucedido.

Los diarios de campo, se han convertido en una herramienta básica para recoger y analizar nuestra intervención docente, como actividad que representa una gran ayuda para el desarrollo profesional. Asimismo, nos ha permitido implicarnos en labores de reflexión crítica, ayudándonos en la planificación y puesta en práctica de nuevas propuestas.

### **b) Los diarios de los alumnos**

Como complemento de los diarios del profesor, los diarios de los alumnos nos han permitido obtener un mejor conocimiento de la realidad, y enriquecer el proceso de investigación en el aula.

Al finalizar la sesión el profesor y los alumnos realizaban una puesta en común, comentando y reflexionando sobre la clase; contrastando opiniones y recuerdos de los observadores externos. Más tarde, los alumnos ampliaban dichas impresiones, como reflexión personal.

Sobre la validez de los diarios como fuente para la recogida de datos, hemos de tener presente que:

- Al preguntar a los profesores, sobre los diarios, ellos mismos atestiguan sobre la validez y representatividad de sus notas.
- Al escribir el diario de campo, el profesor conecta de forma directa con sus pensamientos e intenciones.
- La descripción e interpretación personal de cualquier suceso que ocurre en el aula, es una base para pensar y planificar.
- Las notas de campo y los diarios, que realizaban durante la clase los profesores y alumnos, han sido utilizados en las reuniones del seminario, como base para las discusiones sobre los problemas de la clase, diferenciándose: reflexiones, valoraciones y opiniones personales.

### c) *La observación*

A través de esta técnica el observador debe relacionar lo que observa con preguntas referidas al significado y sentido del estudio. Para ello en cada una de las sesiones, se establecía qué era lo que nos interesaba observar, debiendo ajustarnos a los objetivos de este estudio. En la recogida de los datos, utilizamos básicamente los registros no sistematizados: a partir de una descripción narrativa de tipo cualitativo, sobre las características de la conducta, evento o situación que observábamos. Esa información estaba ordenada y relacionada con los objetivos inicialmente previstos. Así, se reflejaban en el diario de campo los problemas detectados en los alumnos, respecto: a las relaciones de grupo, al uso del material, al nivel de participación autónoma en las clases, el grado de coeducación, a la existencia de alumnos marginados.

- *La observación participante.* Se define como un «acto interactivo» donde se anotan y registran las conductas perceptibles en situaciones naturales. Tanto en el propio seminario, como en las clases de E. F., tomábamos contacto inmediato con los sujetos a observar. En las notas de campo se recogían descripciones sobre las personas; así como de las situaciones y comentarios, que se relacionaban con el objeto de la investigación, percibiendo y anotando las respuestas de los alumnos.
- *La observación no participante.* Esta técnica fue utilizada por los profesores que actuaban como observadores externos. En una primera fase, se tomaba contacto con el centro, realizando una observación abierta sobre: las características de los alumnos, las instalaciones y materiales; posteriormente, la observación se focalizó en una ficha de registro, atendiendo a los aspectos objeto de investigación ya expresados anteriormente.

Después de clase, el profesor: confirmaba, justificaba, ampliaba o rechazaba los datos recogidos. Esa tarea de «feed-back» para el profesor-observado, le informaba sobre su actuación docente, y la de sus alumnos, a nivel de: las conductas no controladas, las relaciones entre objetivos y actividades, los objetivos y metodología, e incluso sugerencias sobre su trabajo.

No obstante, somos conscientes que la relación existente, a través del seminario, entre los profesores-observadores y los profesores-observados, ha podido producir sesgos en la recogida de los datos. Así en la ficha para observar, se debían distinguir, tres aspectos:

- Lo que el profesor tenía programado en su ficha de clase.
- Lo que observábamos o descripción de los hechos.
- La interpretación de lo observado, u opiniones que debían ser contrastadas con el profesor-observado.

### d) *Los estudios de casos*

Este instrumento se justifica al tener que focalizar nuestra atención en un reducido número de problemas, una vez obtenidos un gran número de datos, en la primera parte del estudio, por la vía

cuantitativa. Igualmente, este proceso nos ha permitido profundizar y adquirir el compromiso ideológico de la participación democrática en el propio contexto de la práctica. Para ello, hemos tenido que superar:

- La falta de tradición en la realización de este tipo de estudios en el medio escolar.
- El desconocimiento de las técnicas e instrumentos naturalísticos que se precisan para desarrollar la función de investigador en el aula.
- Las dificultades que suponen los procesos de «negociación» para la observación en las aulas y la consulta de documentos.
- El tiempo de trabajo que transcurre desde la observación de campo hasta la elaboración del informe crítico.
- Las grandes dificultades para obtener evidencias documentales y su posterior análisis.
- La necesidad de crear un buen clima de trabajo entre los profesores, con objeto de superar las posibles reacciones negativas en relación con los informes personales.
- La excesiva acumulación de datos y evidencias que surgen en la investigación; y la falta de tiempo para ordenar dichas experiencias.

A través de los estudios de casos, hemos elaborado una serie de documentos y compartido con otros docentes nuestras experiencias diarias, contrastando las dificultades surgidas durante las clases de E. F. La realización de dicho estudio, nos ha exigido la participación prolongada del investigador y los colaboradores en el campo, realizándose una recogida de datos a través de los diarios en los que se vertían notas hasta confeccionar un informe final.

### e) La triangulación

Representa la combinación de metodologías en el estudio de un mismo fenómeno. Por ello, en este estudio hemos querido contrastar la información, con la finalidad de saber si el entrevistado decía la verdad; empleando como instrumentos: Los diarios de los profesores, los diarios de los alumnos, la observación participante, la observación externa,... hasta llegar a elaborar los estudios de casos.

En la descripción e interpretación de los hechos, que realizan diferentes observadores, a veces, no son coincidentes, pero al final se llega a un acuerdo entre ellos. Por un lado, el profesor como la persona responsable de dicho proceso; por otro los alumnos, como principales protagonistas del proceso, tendrán su propia opinión y por último, será el observador, quien de forma neutra toma nota de lo que sucede, y aporta una información de gran interés para iluminar el problema objeto de estudio, y sobre todo el proceso de interacción que se establece entre profesor-alumnos y de los propios alumnos entre sí.

Así, cuanto más coincidan los relatos del profesor con sus documentos y diarios de campo; y a su vez con los del observador externo, más nos acercábamos a su validez. Por ello, los datos recogidos en el Seminario nos indican, que el uso de la triangulación entre profesor y alumnos, y la labor de los colegas, nos han permitido cuestionar nuestra actuación docente, en relación a los cambios de: los objetivos, los contenidos, la utilización de estrategias de enseñanza, los criterios de valoración. Asimismo, reconocemos cambios profesionales a la hora de: estar más abiertos para comunicar nuestros problemas al resto de compañeros y más capaces de analizar nuestros propios errores con un juicio más crítico y reflexivo. Para finalizar, consideramos que la Triangulación ha supuesto una buena estrategia para crear una dinámica de trabajo más colaborativo entre profesores en el Seminario, así como entre profesor y alumnos en la clase de E. F.

Organización  
de los  
contenidos  
de Educación  
Física  
en la E. S. O.

## **Plan de acción**

A través del Seminario, cada uno de los profesores iniciamos un proceso de investigación en el aula favorecido por el siguiente plan de actividades:

### **a) Análisis de la situación inicial**

Con objeto de habituarnos a diagnosticar los problemas que surgen en las clases de E. F., destinamos un tiempo a reconocer y analizar la labor docente, no sólo sobre el significado de la actuación de los alumnos, sino sus posibles consecuencias y alternativas a desarrollar a través del futuro material curricular, empleando para ello instrumentos que nos permitieran captar esa realidad del aula.

Durante las primeras sesiones no sólo analizamos dichas estrategias, sino diseñamos un primer plan de actuación que desarrollamos en nuestro centro, determinando el grupo a observar, su periodicidad, los instrumentos a utilizar y qué aspectos debían ser observados.

### **b) Compartir con el resto de participantes del S. I-A la información recogida en las clases**

A partir de esa primera información, definimos un primer listado de problemas que surgen habitualmente en clase, hasta llegar a focalizar el objeto de estudio. Durante esta actividad, a través de una dinámica de grupos, desarrollamos el trabajo cooperativo, discutiendo y analizando todo ese material previamente elaborado, desde nuestra experiencia práctica en la clase de E. F., hasta concretar los problemas a trabajar.

Ese buen clima entre los participantes nos ha permitido: intercambiar experiencias, desarrollar la reflexión personal, evaluar las actividades en relación a las propuestas y los cambios que se producían en los alumnos objeto de estudio, elaborar teorías desde el trabajo práctico a través de un proceso inductivo,... y todo aquello que tenía como objeto modificar nuestra actuación práctica, encaminada hacia una mayor autonomía profesional.

Asimismo, en esta misma etapa realizamos actividades que nos permitieron conocer los documentos de la reforma a nivel de: conceptos, terminología, principios teóricos,... que posteriormente nos han ayudado a comprender y desarrollar todo tipo de materiales curriculares de E. F.; especialmente, las unidades didácticas con las que hemos dado respuesta a los problemas observados en el aula.

### **c) Elaborar estrategias teóricas que nos permitan resolver los problemas observados inicialmente en las clases**

Nuestra implicación en la producción de propuestas curriculares se debe considerar como el procedimiento básico para desarrollar la autonomía profesional; favorecido por los procesos de diseño, explicitación y reflexión de las unidades didácticas, ya que hasta ahora el profesor de E. F. se apoyaba, en materiales elaborados por expertos, que en muchos casos no coincidían con las necesidades particulares de cada uno de los centros.

Así, hemos incluido tareas y estrategias que nos han permitido: desarrollar destrezas de tipo crítico, relacionadas con el trabajo de evaluación de nuestra actividad docente en el aula, aportar soluciones a los problemas que surgen en su implementación curricular... así, como llegar a tomar decisiones en cuanto a los elementos que deben constituir nuestra programación escolar. Concretamente, hemos elaborado unidades didácticas con: objetivos, contenidos, estrategias de enseñanza, actividades y criterios de valoración... con objeto de solucionar los problemas inicialmente detectados.



#### d) La puesta en práctica del programa elaborado y su correspondiente recogida de datos

Una vez elaboradas las unidades didácticas, la siguiente tarea fue explicitarla dentro del contexto del aula. Para ello, cada uno de los participantes una vez realizado su diseño general, las adaptamos a nuestros materiales y buscamos la temporalización más adecuada a las características de nuestros alumnos. Esta fase de implementación, fue acompañada de una recogida de datos, a partir de diferentes instrumentos como: la observación, los diarios de campo, los estudios de casos,... que nos permitieron comprobar de qué modo los objetivos previstos se adecuaban a las necesidades del grupo de alumnos objeto de estudio.

#### e) Actividades relacionadas con el análisis de los datos y elaboración de teorías

Para finalizar, realizamos un análisis y valoración final de todo el proceso desarrollado, y establecimos unas conclusiones finales teniendo en cuenta el propio contexto escolar, con objeto de poder dar continuidad a nuevas intervenciones, ya que este modelo de investigación representa un ciclo en espiral continuado y de aproximación a la resolución de problemas.

### Justificación del modelo de programación

De acuerdo con el Real Decreto 1345/1991, de 6 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria,<sup>7</sup> existe un tercer nivel de concreción del currículo donde se configuran las programaciones como conjunto de unidades didácticas ordenadas y secuenciadas para las áreas de cada ciclo educativo. Este sistema de «unidades» nace en EE. UU. como resultado de varios estudios llevados a cabo por Morrison, inspector de enseñanza y desarrollados en las escuelas experimentales de la Universidad de Chicago (1919). Tanto el «Plan Morrison» como la enseñanza globalizada de los centros «decrolyanos» surgen como reacción ante el «asignaturismo».

Los principios en que se basa parten de la comprensión científica de la naturaleza del educando, por una parte, y de la nueva concepción del proceso de aprendizaje por otra. La actividad espontánea del alumno es respetada, aunque consideramos necesario ayudarlo en su «asimilación» de los contenidos útiles.

Por otro lado, si el alumno sólo asimila «todos homogéneos» y no fragmentos, tendremos que dividir el programa en unidades con significado propio y capaces de satisfacer los verdaderos intereses del alumno. El propio Ministerio de Educación y Ciencia en el Real Decreto antes citado entiende la Unidad didáctica como una unidad de trabajo relativa a un proceso de enseñanza y aprendizaje, articulado y completo. En nuestras unidades didácticas hemos precisado por tanto: los contenidos, los objetivos, las actividades de enseñanza y aprendizaje y las actividades para la evaluación. También hemos tenido en cuenta los diferentes niveles de la clase y desarrollado en función de ellos las necesarias adaptaciones curriculares.

En síntesis, podemos decir que lo que esencialmente aportan las unidades didácticas es una actitud de apertura contextual y focalizadora que alerte la voluntad del alumno para que capte interrelaciones, explore y descubra.

A la hora de diseñar las unidades didácticas en el área de Educación Física hemos optado por un enfoque globalizador que asegure el desarrollo armónico de las capacidades motrices de

7. Real Decreto 1345/91, de 6 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria («BOE» n.º 220 de 13 de septiembre de 1991).

Organización  
de los  
contenidos  
de Educación  
Física  
en la E. S. O.

nuestros alumnos, evitando en la medida de lo posible, ópticas reduccionistas o especializaciones excesivas en detrimento de otros aspectos educativos importantes tales como la integración social, cooperación, aceptación de roles...

Es un hecho que en la práctica motriz no se dan aisladas las habilidades de las cualidades físicas, que todo movimiento tiene un componente coordinativo, o que la expresión corporal está presente en cualquier actividad motriz.

Nos parece que la especialización en determinadas habilidades y actividades deportivas tiene cabida en la parte diversificada del currículo y no en la parte común del mismo. Consideramos que esas opciones personales de los alumnos, realizadas en función de sus intereses, capacidades y medios deben tener prolongación en las actividades extraescolares.

Así mismo, desde la concepción global de la conducta motora y del cuerpo se facilita el tratamiento didáctico que las diferencias interindividuales, en función del sexo y del nivel de competencia motriz que nuestros alumnos requieren. Esto nos ha llevado a plantear unidades didácticas polivalentes que tiendan a integrar alumnos con diferentes características.

Por todo ello, hemos organizado nuestras unidades didácticas con un sentido integrador de las secuencias de enseñanza y aprendizaje.

En cada unidad didáctica y con criterios de interacción y transferencia, incorporamos contenidos de los diferentes bloques del currículo. A la hora de seleccionar los contenidos para configurar cada una de ellas hemos tenido en cuenta dos puntos esenciales:

- La coherencia de los mismos.
- La compatibilidad de los procesos y estrategias a seguir para alcanzar la integración de los contenidos.

Además de la interrelación entre los distintos tipos de contenidos del área, hemos contemplado la conexión con otras áreas. Somos conscientes de que en el momento de reflexión, investigación y práctica educativa que nos encontramos, parece lejano un diseño curricular interdisciplinar. Sin embargo creemos posible incorporar este enfoque en aquellos contenidos de la Educación Física que son comunes a otras áreas (Ciencias de la Naturaleza, Literatura, Ciencias Sociales, Música) con diferentes grados de aplicación. Con este tratamiento pretendemos potenciar en nuestros alumnos la capacidad integradora que les permita analizar y relacionar todo el cúmulo de tareas motrices, de conocimiento y de informaciones.

### ***Criterios para organizar los contenidos***

A la hora de decidir los criterios para realizar la concreción y secuencia de los contenidos de Educación Física, hemos tenido en cuenta la psicología del aprendizaje y las características intrínsecas de la propia asignatura; basándonos en ello hemos establecido los siguientes criterios:

- Tiene que existir una relación óptima entre los contenidos a impartir y lo que los alumnos son capaces de asimilar de acuerdo a su desarrollo evolutivo. Esto supone que a la hora de plantear las actividades debemos tener en cuenta las características evolutivas de los alumnos y no plantear tareas que puedan resultar perjudiciales para su salud (Interval Training...).
- Plantear los contenidos de forma que se respeten las secuencias de aprendizaje y procurar organizar correctamente las progresiones, etc. Dentro de la Unidad didáctica sobre Expresión Corporal hemos seguido este criterio, procurando que las primeras sesiones sean más activas para pasar más adelante a las sesiones en las que se precisa una mayor interiorización.

- Partir de los conocimientos y nivel que los alumnos ya tienen adquirido, para esto ha sido importantísimo tener en cuenta la observación inicial que hacemos al comienzo de cualquier unidad didáctica y los resultados del Seminario de Investigación-Acción en el cual los profesores de Medias y de E. G. B. que formamos parte del mismo, compartimos las experiencias y tratamos de establecer una continuidad en las programaciones de ambos ciclos educativos.
- Desarrollar un eje organizador sobre el que se estructuran todos los contenidos, según se recoge en el siguiente gráfico:

ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS		
1.º EJE	2.º EJE	3.º EJE
Dimensión: <b>INTROYECTIVA</b>	Dimensión: <b>EXTENSIVA</b>	Dimensión: <b>PROYECTIVA</b>
1. Factores funcionales del cuerpo: Condición física. 2. Factores orgánicos del cuerpo: Eficiencia fisiológica y salud. 3. Mecanismos de control: Coordinación, equilibrio y percepción (C. D. G. y C. D. E.) 4. Cuerpo: Interiorización — Relajación — Respiración	5. Cualidades Físicas básicas: Resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad, fuerza y flexibilidad. 6. Mejora de la condición física: Sistemas de entrenamiento. 7. Habilidades básicas y habilidades específicas. 8. Cuerpo y expresión.	9. Actividades deportivas. 10. Actividades en el medio natural. 11. Actividades expresivas en grupo.

Observación: Cada Unidad didáctica relaciona contenidos que se sitúan en las diferentes dimensiones que han servido para la organización de los mismos.

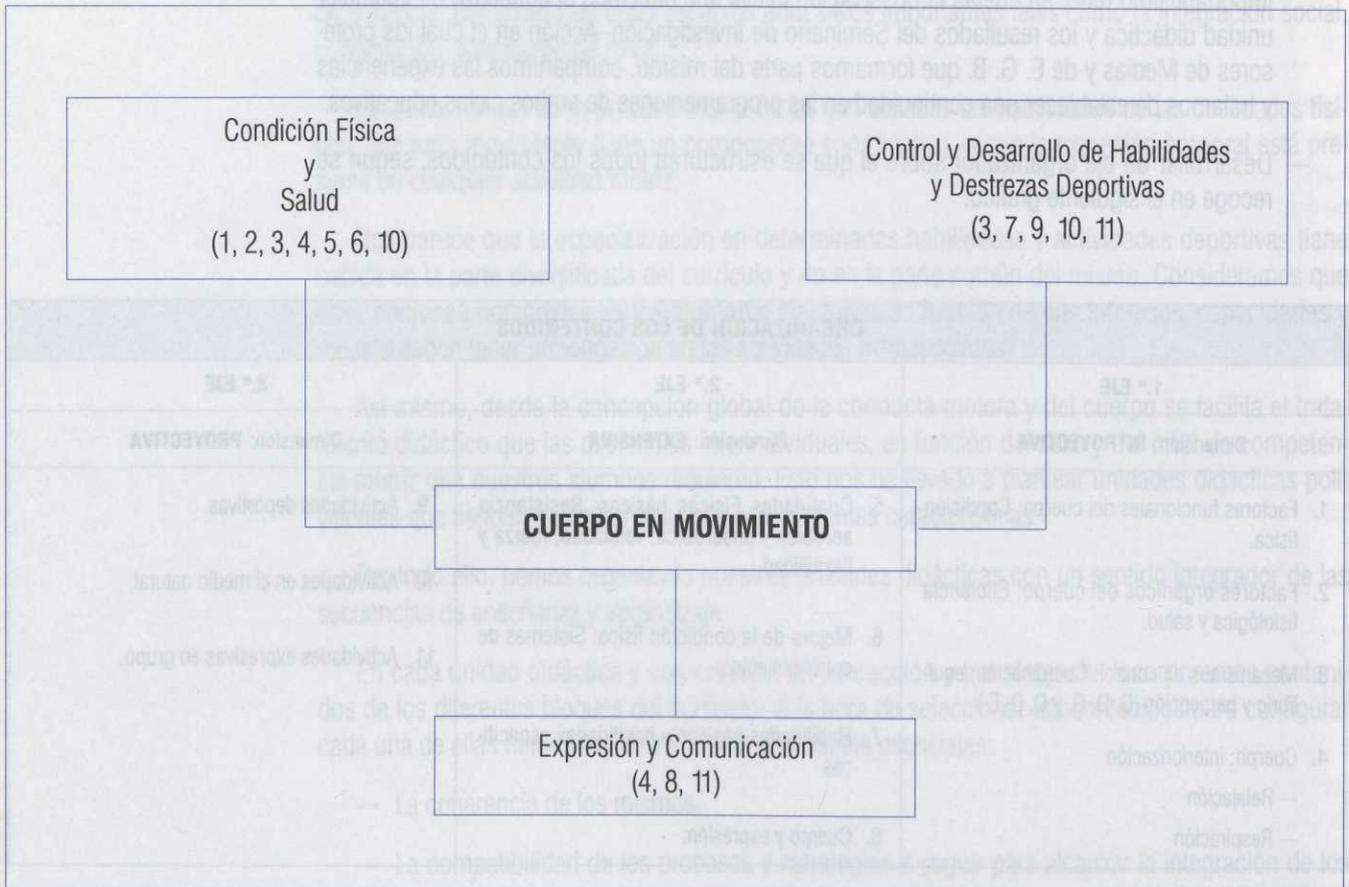
Un ejemplo claro es la propia «Expresión y Comunicación» que, como podemos observar en el «epítome», aúna contenidos de los puntos 4 (dimensión introproyectiva), 8 (dimensión extensiva), y 11 (dimensión proyectiva).

En el caso de la Expresión Corporal los contenidos se organizan a partir del siguiente cuadro:

EL CUERPO	EL ESPACIO	EL TIEMPO
ELEMENTOS EXPRESIVOS BÁSICOS	ELEMENTOS COMUNICATIVOS	ELEMENTOS PERCEPTIVO-MOTRICES
— La Percepción. — La Sensación. — La Respuesta Motriz.	— Los Objetos. — Las Formas. — Los Volúmenes.	— Ritmo. — Tempo.

- Los contenidos deben procurar un desarrollo armónico, integral y equilibrado de los alumnos. En estas unidades didácticas no sólo se ha dado importancia a los aspectos motrices sino a los aspectos actitudinales siguiendo un planteamiento globalizador.
- Facilitar el descubrimiento de las relaciones entre los contenidos de una misma área y de áreas distintas. En el desarrollo de nuestras unidades didácticas al tratar el tema de Orientación se hace referencia a algunos aspectos de la asignatura de Ciencias Naturales y de la misma manera en la Unidad 5 se repasan conceptos explicados en Física, tales como momentos de inercia, palancas...

## EPÍTOME



### Tratamiento didáctico del profesor

#### ***Técnicas metodológicas de enseñanza***

Entre las características que siempre han de poseer las estrategias metodológicas destacamos la ordenación y la flexibilidad, como necesidad de adaptación a cada circunstancia específica. Nunca es inmutable una estrategia, sino que cada profesor la utiliza de una manera distinta según la realidad que le rodea y la percepción que tiene de la situación de enseñanza.

En los centros educativos hay factores que condicionan e inciden en la metodología, y lo hemos de tener en cuenta en el momento de analizar qué estrategias metodológicas son más adecuadas. Algunos factores, son:

- El análisis de la estructura científica de la disciplina (lógica interna).
- La madurez de los sujetos a quienes va dirigido el aprendizaje.
- Los fines o valores que se pretende desarrollar en la enseñanza.
- Los medios de que dispone el centro docente.
- El currículo vigente.
- Las relaciones entre las áreas del currículum.
- Las bases implícitas o el pensamiento del profesorado.

No existe, como a veces se ha pretendido en el método didáctico, una única y sistemática secuencia de pasos, así como tampoco hay un solo método. La metodología puede variar según la materia, los alumnos, el profesor, los objetivos o el contexto.

De esta forma encontramos muchas estrategias metodológicas para aplicar en el aula: investigación, clase magistral, centros de interés, proyectos, solución de problemas, elaboración de fichas, enseñanza programada, trabajo de campo, simulaciones, etc., que comportan varias actividades didácticas. Nosotros basamos nuestro trabajo en la investigación, en el descubrimiento guiado y a partir de la propia interacción que se produce en el aula.

El aprendizaje en el aula ha de tener una secuencia determinada, con un orden preciso, en el que los conceptos, los procedimientos y las actitudes no estén compartimentados, sino que se trabajen simultáneamente (globalizar), y no sean arbitrarios si se quiere que el aprendizaje desarrolle las capacidades que se habían previsto en los objetivos didácticos.

Las actividades son la manera activa y ordenada de llevar a cabo las estrategias metodológicas o experiencias de aprendizaje.

El principio de actividad es fundamental en la enseñanza actual. En este sentido, en las experiencias de aprendizaje hemos tenido en cuenta los siguientes principios:

- De lo próximo a lo distante.
- De lo fácil a lo difícil.
- De lo conocido a lo desconocido.
- De lo individual a lo general.
- De lo concreto a lo abstracto.

Las actividades empleadas durante la experiencia han querido ser:

- Abiertas, es decir, capaces de interactuar con el medio.
- Flexibles, capaces de adaptarse y acomodarse a diferentes situaciones dentro de un marco o estructura general.
- Dinámicas, capaces de poder establecer diferentes tipos de relaciones.
- Probabilísticas, capaces de poder actuar con unos márgenes de error-éxito aceptables, que den confianza a la acción.

## **Estrategias empleadas durante la experiencia**

Después de una información individual, a través de lecturas referentes a la expresión corporal y de aportar al grupo esquemas y resúmenes del tema de la Unidad didáctica, se realizó la programación de dicha unidad. Nos planteamos cómo hacer llegar nuestro proyecto al grupo de alumnos. Pensamos que en la programación, deberían haber participado los alumnos, pero no se hizo así, debido a lo novedoso del tema y al poco tiempo que teníamos. Esto no quiere decir que fuese una programación cerrada. Para darla a conocer a los alumnos, dimos los siguientes pasos:

- Explicación de lo que es la Expresión Corporal: *«el cuerpo deja de ser un soporte o instrumento para ser un cuerpo que: reconoce y siente, existe y se encuentra, crea en un espacio, con un ritmo y unas calidades técnicas».*
- Hacerles ver que la programación no está cerrada, pudiendo ellos introducir variantes en cualquier momento: Actividades distintas con música de su tiempo. Poder cambiar las propuestas, dependiendo del grupo elegido y del nivel que tuvieran.

Las propuestas que elaboramos en cada sesión, estaban planteadas en un ambiente y con una organización ideal. En la práctica diaria de la clase esas propuestas tuvimos que cambiarlas, adaptándolas a las circunstancias: alumnos, espacio, material, hora del día, etc., sobre todo, a la progresión que nuestros alumnos iban teniendo en nuestra Unidad didáctica. Todos los temas de estado de ánimo, afectividad, entran de lleno en la organización y en las estrategias de la clase. Con esto queremos decir que el profesor se tiene que servir de la interacción y la investigación para obtener unos resultados acordes al alumnado que tiene.

Hemos constatado lo siguiente con respecto a la organización y estrategias:

- La primera propuesta tiene que ser muy motivadora y permitir al alumno un trabajo de desinhibición y espontaneidad que le haga olvidarse de todo lo que le puede condicionar su trabajo. Todo esto mediante una acción individual, constante, repetitiva y luego participativa dentro del grupo. La música ayuda muchísimo en esta primera propuesta. Es mejor que ellos busquen la música adaptándola a los objetivos que pretendemos.
- En ese clima de espontaneidad y desinhibición buscamos la ocupación del espacio y el ritmo personal. Al principio tienen grandes dificultades para ocupar el espacio. Para evitar que al principio se amontonen y se empujen, se puede hacer una distribución del espacio de una manera dirigida, procurando que se muevan todos en una misma dirección sin chocarse, mirando todos al mismo sitio. Si no se concentran se les puede insinuar que cierren los ojos, intenten retener la música en su cuerpo, poco a poco se desplazan siguiendo el ritmo con la mayor parte del cuerpo, exagerando los movimientos. Luego pueden moverse en todas las direcciones y trabajar en parejas, pequeño grupo o gran grupo. El silencio es fundamental.
- En determinadas ocasiones el profesor da unas instrucciones básicas y deja hacer, sugiriendo actividades.
- Se considera importante que el profesor actúe como orientador del alumno, no se debe esperar que todo salga del alumno, se puede fomentar más respuestas, reforzando algunas y sugiriendo otras...

Se considera conveniente durante el desarrollo de estas actividades parar la clase y que cada alumno desde el lugar donde se encuentre observe el trabajo y situación de los demás. Creemos que esto les ayudará a integrarse más dentro del grupo y a valorar el trabajo que se realiza.

- Las propuestas tienen que ir de un trabajo individual y sin material a un trabajo individual con material para luego llegar al grupal (P-M-G) con material. Integrando sus experiencias de aprendizaje en: reconoce-siente, existe-encuentra y crea.
- Las propuestas de relajación les gustan bastante. Tienen que ir enlazadas con las anteriores, y sobre todo hay que dedicarles tiempo. Sirven de vuelta a la calma y de interiorización.
- La puesta en común nos ayuda a tomar el pulso a lo que hacemos y ver cómo podemos mejorarlo. Es conveniente dedicar, por lo menos, unos 6 minutos para que los alumnos puedan expresar en alto aquello que han sentido. Esto enriquece al grupo. Si al principio no saliera nada podríamos dirigir nosotros la puesta en común, invitándoles a que definieran con una palabra aquello que han hecho. Tendríamos rápidamente una evaluación de la sesión y del grupo que nos va a permitir mejorar las futuras propuestas. Hemos dado información de los resultados a los alumnos a través del vídeo, sirviéndonos como información y valoración de lo que se hacía en el aula.

### Recursos metodológicos

El proceso de enseñanza y aprendizaje, no es sólo el resultado de la interacción entre profesores y alumnos, sino también de los recursos metodológicos empleados en cada situación o contexto.

La enseñanza adquiere importancia al dar sentido y significado al acto didáctico y a partir de la integración de un conjunto de variables: tipo de actividad, aspectos materiales de la situación (espacio, música, materiales), relaciones sociales, contenidos, etc. De los aspectos materiales de la situación:

### *En relación al uso del Espacio*

Para alcanzar los objetivos de la Unidad didáctica de Expresión Corporal en cualquier centro sería muy conveniente tener un gimnasio o sala de psicomotricidad más o menos grande que nos permita trabajar cómodamente. El suelo tiene que ser lo más cálido posible para, a poder ser, trabajar descalzos. La música se tiene que oír por igual en todos los espacios del gimnasio. Todo esto favorecerá la consecución de los objetivos previstos. También hemos constatado que cuando el profesor pone toda su ilusión e investigación en cualquier tarea se puede realizar positivamente aunque el medio sea un poco adverso.

Pensamos que descubrir todas las posibilidades del espacio es una tarea imprescindible para luego trabajar el tiempo, la interiorización, el diálogo y comunicación corporal y la creación y representación. Es fundamental que el alumno descubra y utilice la mayor cantidad de espacio como medio para vencer la vergüenza y la timidez.

El espacio condicionará el éxito o fracaso de nuestras propuestas, al igual que la música elegida. En los espacios muy grandes los chicos, huyen y se esconden, si no son espontáneos. Debemos jugar con el espacio, adaptándolo a las necesidades de las propuestas (ampliándolo y reduciéndolo).

El objetivo es llegar a que el alumno descubra su espacio vital donde podrá interiorizar, dialogar, comunicar, crear y representar individual y grupalmente.

A través del descubrimiento y relación con el espacio, se fue consiguiendo a través de todas las sesiones. En las cinco primeras sesiones se hizo más hincapié en este contenido, dedicando más tiempo y utilizando estrategias al principio más bien dirigidas por el profesor (mando directo) para posteriormente ser de descubrimiento guiado.

### *En relación a la Música*

Es un material motivador. Si conecta con los alumnos nos ayudará a conseguir los objetivos propuestos. Es un recurso necesario en todo trabajo de Expresión Corporal.

En la selección de la música debemos tener en cuenta las características del grupo de alumnos con los que vamos a trabajar, así como el clima que se crea. Una misma obra puede servir para propuestas muy diferentes si seleccionamos el fragmento adecuado. Por tanto, la recopilación y clasificación de la música utilizada y adaptada a las distintas actividades, nos facilitará el trabajo en lo sucesivo.

A través de las sesiones llegamos a las siguientes conclusiones:

- La música es uno de los principales elementos motivadores.
- Es una estrategia para que los chicos se impliquen en el trabajo y en ocasiones seleccionan las músicas.
- Condiciona en un tanto por ciento muy elevado el éxito o fracaso de la sesión.
- Ayuda a controlar el tiempo de ejecución de las actividades.

### *En relación final a los Materiales*

Cuando programamos las actividades de enseñanza y aprendizaje que se han de llevar a cabo en el aula, debemos tener en cuenta qué material será el más adecuado para transmitir los

contenidos y alcanzar los objetivos que pretendemos, y que, además, ha de ser adecuado al alumno (por su etapa evolutiva y su estructura cognitiva) y ha de tener un valor educativo (un contenido y una lógica).

El material que empleamos nos permite atender aspectos importantes: la concentración, el desarrollo de las explicaciones, la participación de los alumnos, el gusto estético, la posibilidad de investigación, la creatividad, el desarrollo del placer, la ampliación de conocimientos, etc. Lo cual nos obliga a tratarlo de la manera más profunda posible. No podemos olvidar que la adecuación del currículum al contexto específico nos obliga a elaborar material propio y a crear una documentación apropiada a los alumnos y al contexto.

Hemos utilizado los siguientes materiales: cuerdas, globos, telas, hojas de periódicos... y otros materiales aportados por los alumnos: relojes, chaquetas, bolígrafos, en general cualquier objeto significativo para ellos. Son materiales que ayudan a ocupar el espacio, interiorizar, diálogo —comunicación corporal y creación—, representación grupal. Han sido valorados positivamente por los alumnos para llegar a conseguir los objetivos.

## **La Evaluación**

La evaluación como parte intrínseca de la docencia, es un elemento clave en todo modelo educativo, por cuanto debe servir de instrumento de investigación y reflexión, así como de potencial formativo para alumnos y profesores.

El hecho es que comúnmente los profesores no evalúan la enseñanza de la Educación Física de una manera sistemática y reflexiva.

En el contexto educativo, hablar de evaluación está ineludiblemente unido al tema de la calificación, y su uso se restringe a la evaluación cuantitativa del alumno.

Lo que se suele calificar/evaluar es el producto, lo que implica que el trabajo deja de convertirse en una actividad procesual del alumno, para ser un producto del sistema de criterios del profesor. No hay distinción pues entre proceso calificador y evaluador, algo que, si queremos avanzar, hemos de separar. Otra visión simplista sobre lo que supone la evaluación es la tendencia a consagrarse a un método de enfoque (por ejemplo el de los objetivos de la conducta) descuidando el uso de otros.

La evaluación, para que nos resulte útil dentro de nuestro afán de reforma debe reunir unos valores intrínsecos muy unidos a los del currículum: Debe ser crítica y democrática, cualitativa, procesual, global, positiva y orientadora, desde la diversidad y para la diversidad de intereses. Además debe contemplar el propio proceso evaluador, contextualizando, adaptándose a las características del centro y de los participantes en el Proyecto educativo.

La evaluación debe servir para diagnosticar y corregir y no para clasificar todos los elementos del proceso de aprendizaje; pues en el caso contrario, influiría negativamente en el tratamiento de la diversidad.

Como conclusión, ha de cumplir una serie de funciones:

- Función de identificación de las capacidades y habilidades físicas del alumno, de manera que puedan potenciarse. Para ello se establecerán instrumentos que le ayuden a ser una persona autónoma, crítica y con capacidad de decidir sobre sí mismo.
- Función de información sobre su reacción frente a la materia, relación con sus compañeros, etc..., como una fuente de retroalimentación. Esta información se recabará a través de las puestas en común, los comentarios del alumno en su diario, encuestas...

- Función de diagnóstico. La evaluación le sirve tanto al profesor como al alumno para analizar posibles dificultades o déficits, pero también de diagnóstico de los aspectos positivos como capacidades potenciales. Con este fin al comienzo de cada Unidad didáctica, el profesor realiza una evaluación inicial antes de meterse de lleno en la formación, con objeto de adaptar su programa a los alumnos, buscar remedios para sus dificultades, y tras esto establecer un proceso de feed-back con el alumno.
- Función de pronóstico u orientadora. El alumno, a partir de la evaluación, obtiene pistas, a la hora de elegir sus actividades y le permite saber cómo corregir, compensar o mejorar. El profesor orienta al alumno, siendo guía de su proceso. Somos conscientes de que cuando más directo es el trato con nuestros alumnos, la eficacia de la orientación es mayor y más individualizada.
- Función de motivación. No sirve con sólo informar, la evaluación debe fomentar en el alumno el seguir prosperando, motivarle incidiendo más en los logros obtenidos, y teniendo un tratamiento positivo con las deficiencias constatadas. Si partimos de los intereses de nuestros alumnos, es fácil que la Educación Física no sólo sea motivante por la propia evaluación, sino por ella misma. Nosotros como profesores necesitamos conectar de algún modo con el sentido que tiene la Educación Física para cada chico.

La Evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria (E. S. O.) como una parte más del currículo, debe guardar relación con el carácter, contenido y estructura del diseño. Así en el Currículo oficial se explicitan y determinan las capacidades que los alumnos deberán haber desarrollado al finalizar dicha etapa como resultado de los aprendizajes realizados en el área de Educación Física. Estas capacidades, que vienen en los objetivos generales del área y los tres tipos de contenidos, son el referente a partir del cual el profesor tiene que desarrollar su enseñanza; son el marco en el que debe preguntarse y responder sobre qué aprendizajes, y en qué grado, considera que son los básicos e indispensables para sus alumnos, al finalizar la E. S. O. El currículo oficial ofrece a los profesores unos criterios de evaluación que tratan de dar respuesta concreta y precisa a estos interrogantes, indicando los aprendizajes que se consideran indispensables y que todos y cada uno de los alumnos tienen que adquirir.

### ¿Qué pretende?

Como señala el currículo oficial: comprobar un proceso multidireccional. Sin embargo, hemos marcado las directrices para llevarlo a cabo, elegido los instrumentos y previsto las actuaciones sobre la metodología de investigación-acción (I. A.) que caracteriza al Seminario de trabajo.

### ¿Qué evaluar?

- En el alumno en cuanto al alcance de los objetivos y contenidos aprendidos, que están clasificados en:

- Conceptos.
- Procedimientos.
- Actitudes.

En el área de Educación Física lo procedimental adquiere un gran valor siendo lo que menos dificultades nos plantea en la evaluación. Los conceptos tienen que ser verbalizados y también aplicados. El apartado de las actitudes nos abre dudas sobre nuestra propia objetividad al evaluar. Hay contenidos en el área de Educación Física dentro de la Unidad didáctica de Expresión Corporal que facilitan la observación de las actitudes.

- Los objetivos, contenidos, metodología y los propios criterios de evaluación del programa:

Debemos averiguar si los objetivos establecidos son satisfactorios o no, y con ello descubrir por qué, y para qué, pensando qué cambios efectuar con objeto de mejorarlo. Estos aspectos del programa deben ser, en un modelo educativo activo, continuamente revisados, readaptados y la comunidad educativa debe estar en permanente reflexión sobre ellos.

- *En el proceso:*

Realizamos un continuo análisis del proceso de enseñanza y aprendizaje porque la propia metodología de I-A nos hace estar recibiendo información que vamos analizando para formular juicios y elegir entre alternativas posibles la más conveniente. Así, decidiremos ante:

- La mejora del proceso de enseñanza: qué materiales didácticos, estrategias metodológicas... son más satisfactorios y cuáles hay que variar.
- Decisiones sobre los alumnos: Necesidades, participación y agrupamiento, intervención en el proceso de su propio aprendizaje.
- La regulación administrativa: Adecuación del currículo permite a nuestro propio currículo, nuestra propia adaptación de los materiales curriculares...

- *Para el profesor:*

Se deben tener en cuenta desarrollar una actitud reflexiva e investigadora respecto a la propia práctica. Por ello la valoración del profesor debe ser un proceso activo y reflexivo que le permita aprender sobre sí mismo y sobre su actividad docente.

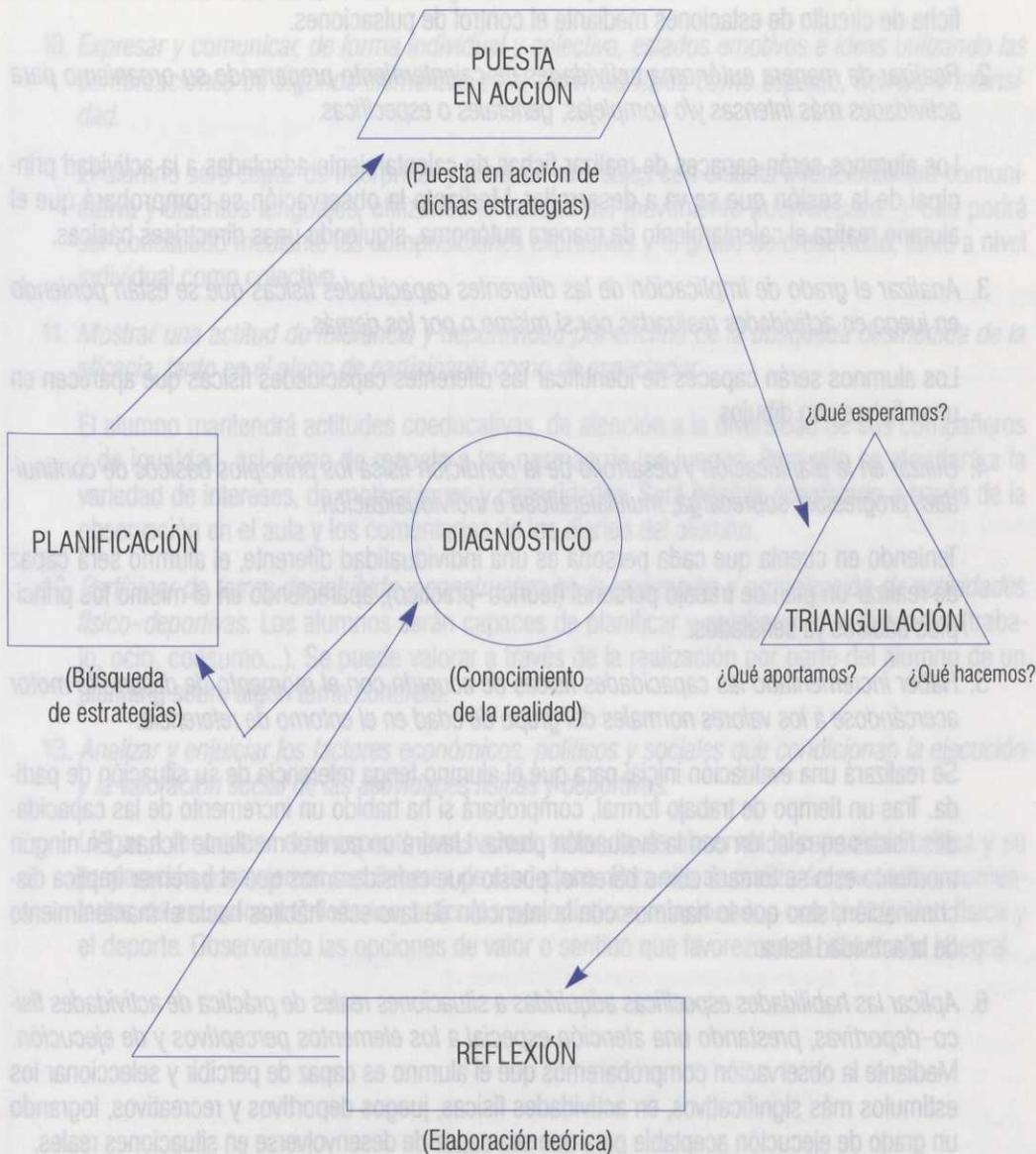
### **¿Cómo evaluar?**

Nuestra valoración se realiza en base a unas categorías. Éstas son las mismas para todas las unidades didácticas, exceptuando la correspondiente a los aspectos específicos propios de cada unidad. A continuación se presentan algunos aspectos a observar, relacionados con la Unidad didáctica de Expresión Corporal:

- Calidad de movimiento: Creatividad, desinhibición, expresión...
- El espacio: Ocupación, construcción espacial...
- El tiempo—ritmo: Cadencia rítmica, utilización de tempos...
- La relación del grupo: Cooperación, composición del grupo...
- La relación con los materiales: conocimiento y experimentación con nuevos materiales...

Es importante señalar, como reflexión, que aunque se tiende hacia una evaluación formativa, por la propia exigencia oficial, existe una tendencia a evaluar, al final de un proceso, aquello que se presenta. Nos encontramos así ante un anacronismo vivenciado por muchos de nosotros: Por un lado se fomenta y acepta positivamente la teoría formativa y cualitativa en la evaluación, pero por otro, se utiliza exclusivamente la evaluación sumativa, bajo el apremio de notas, informes oficiales...

## ¿Cuándo evaluar?



La evaluación la realizaremos según recoge la metodología de investigación-acción a partir de las siguientes fases:

- Diagnóstico (conocimiento de la realidad).
- Planificación (búsqueda de estrategias).
- Puesta en acción de dichas estrategias.
- Triangulación a partir de los datos recogidos.
- Reflexión de la práctica y elaboración de teorías que conecten con la fase de diagnóstico inicial.

## Criterios de evaluación en Educación Física para la E. S. O.

1. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.

El alumno será capaz de controlar su frecuencia cardíaca y respiratoria durante la actividad física, adaptando su ritmo de trabajo a dicha frecuencia. Se puede valorar a través de una ficha de circuito de estaciones mediante el control de pulsaciones.

2. *Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.*

Los alumnos serán capaces de realizar fichas de calentamiento adaptadas a la actividad principal de la sesión que se va a desarrollar. Mediante la observación se comprobará que el alumno realiza el calentamiento de manera autónoma, siguiendo unas directrices básicas.

3. *Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por sí mismo o por los demás.*

Los alumnos serán capaces de identificar las diferentes capacidades físicas que aparecen en unas fichas con dibujos.

4. *Utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos de continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización.*

Teniendo en cuenta que cada persona es una individualidad diferente, el alumno será capaz de realizar un plan de trabajo personal (teórico-práctico), apareciendo en el mismo los principios básicos ya señalados.

5. *Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.*

Se realizará una evaluación inicial para que el alumno tenga referencia de su situación de partida. Tras un tiempo de trabajo formal, comprobará si ha habido un incremento de las capacidades físicas en relación con la evaluación previa. Llevará un control mediante fichas. En ningún momento esto se tomará como baremo, puesto que consideramos que el baremar implica discriminación, sino que lo haremos con la intención de favorecer hábitos hacia el mantenimiento de la actividad física.

6. *Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una atención especial a los elementos perceptivos y de ejecución.*

Mediante la observación comprobaremos que el alumno es capaz de percibir y seleccionar los estímulos más significativos, en actividades físicas, juegos deportivos y recreativos, logrando un grado de ejecución aceptable para que sea capaz de desenvolverse en situaciones reales.

7. *Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.* Observar que el alumno toma decisiones que le llevan a resolver los problemas motores que se producen en la realización de tareas físicas, de modo individual.

8. *Coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.*

A través de la observación se comprobará que los alumnos comprenden y son capaces de coordinar colectivamente sus acciones participando en el juego de forma cooperativa. De modo teórico se les pedirá hacer un planteamiento táctico, donde explicarán la coordinación de sus acciones con las del compañero/los.

9. *Utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.*

Se considerará la capacidad de los alumnos para disminuir la tensión muscular hasta alcanzar la relajación, para ello la observación individualizada del profesor es importante. Además el

alumno utilizará las técnicas aprendidas en otros momentos, de lo que el profesor tendrá conocimiento a través de entrevistas personales.

10. *Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como espacio, tiempo e intensidad.*

El alumno será capaz de interpretar y producir mensajes con distinta intencionalidad comunicativa y distintos lenguajes, utilizando la calidad del movimiento (fuerte/suave...). Ello podrá ser constatado mediante las composiciones expresivas y el grado de creatividad, tanto a nivel individual como colectivo.

11. *Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como de espectador.*

El alumno mantendrá actitudes coeducativas, de atención a la diversidad de sus compañeros y de igualdad, así como de respeto a las normas de los juegos. Para ello se atenderá a la variedad de intereses, de motivaciones y capacidades. Será posible constatarlo a través de la observación en el aula y los comentarios de los diarios del alumno.

12. *Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.* Los alumnos serán capaces de planificar y colaborar en actividades (trabajo, ocio, consumo...). Se puede valorar a través de la realización por parte del alumno de un planning sobre algún tema concreto.

13. *Analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y la valoración social de las actividades físicas y deportivas.*

Llegar a reconocer este aspecto transversal, tratando de observar la capacidad crítica y su preparación para ejercer sus deberes de ciudadano. Para ello se realizarán encuestas, comentarios de anuncios publicitarios, artículos periodísticos relacionados con la actividad física y el deporte. Observando las opciones de valor o sentido que favorezcan su desarrollo integral.

UNIDADES DIDÁCTICAS	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	REFERENCIA A LOS CRITERIOS DE EVALUACION DE LA ESO
1. Condición Física. ¿Cómo soy y qué hago?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Conocer los distintos sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.</li> <li>1.2. Aplicar los distintos sistemas de desarrollo de las cualidades físicas básicas.</li> <li>1.3. Valorar la relación del desarrollo de las cualidades físicas básicas con su bienestar general.</li> </ol>	CRITERIOS 1-2-3-4...*
2. Habilidades Específicas (Deportes Colectivos). ¿Cómo me muevo con objetos?	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Reconocer las capacidades físicas y coordinativas en la actividad deportiva.</li> <li>2.2. Utilizar la técnica en la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego: técnica y táctica.</li> <li>2.3. Participar en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzada.</li> </ol>	CRITERIOS 1-6-7-8-11-12-13...
3. Habilidades Específicas (Atletismo). ¿Cómo corro, salto y lanzo?	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Reconocer las capacidades físicas y coordinativas en el desarrollo de las diferentes pruebas.</li> <li>3.2. Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas: formación de esquemas de ejecución.</li> <li>3.3. Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.</li> </ol>	CRITERIOS 1-6-7-11-13...
4. Expresión Corporal. Nos movemos, nos expresamos, nos comunicamos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Utilizar espontáneamente el cuerpo en el espacio, experimentando sensaciones.</li> <li>4.2. Elaborar respuestas corporales imitando, simbolizando y creando.</li> <li>4.3. Participar en actividades expresivas en grupo con espontaneidad.</li> </ol>	CRITERIOS 9-10-11...
5. Actividades en el Medio Natural. Vamos a conocer el lugar donde nos movemos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Reconocer elementos del paisaje relacionados con el relieve, la hidrografía, la vegetación.</li> <li>5.2. Realizar actividades de orientación, orientando planos y mapas, determinando la dirección a seguir con la brújula.</li> <li>5.3. Valorar la naturaleza como fuente de recursos y ocupación del tiempo de ocio, comprometiéndose en su defensa.</li> </ol>	CRITERIOS 11-12-13...
6. Cualidades motrices y condición física. Yo soy capaz de mejorar.	<ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Reconocer la importancia de la coordinación neuromuscular en el rendimiento mecánico y en la economía del ejercicio.</li> <li>6.2. Observar y realizar movimientos de coordinación de difícil ejecución aumentando la velocidad.</li> <li>6.3. Aceptar los errores y valorar los aciertos de los compañeros.</li> </ol>	CRITERIOS 3-5-11
7. Cualidades Motrices y Habilidades y Destrezas. ¿Cómo me muevo: en el suelo y sobre aparatos?	<ol style="list-style-type: none"> <li>7.1. Conocer la coordinación entre equilibrio y desequilibrio para la consecución de acciones motrices correctas.</li> <li>7.2. Experimentar en el suelo y sobre aparatos, todo tipo de giros, saltos y equilibrios que se les ocurran, teniendo presente los mecanismos de percepción, ejecución y control.</li> <li>7.3. Aceptar el nivel, autocontrolarse para superar el miedo y superarse en la ejecución.</li> </ol>	CRITERIOS 3-5-7-9...

(\*) Abiertos a las alternativas del profesorado.

## Evaluación de la unidad de Expresión corporal

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	ASPECTOS A OBSERVAR	SESIONES
1. Reconocer su cuerpo como medio de comunicación.	1.1. Comunicación corporal con el compañero. 1.2. Diálogo corporal.	Sesiones: 8, 10 y 14.
2. Relacionar el lenguaje expresivo de su cuerpo con otros lenguajes.	2.1. Comunicación gestual y visual. 2.2. Diálogo corporal. 2.3. Utilización de la voz y el gesto.	Sesiones: 7, 10 y 14.
3. Identificar los componentes del movimiento.	3.1. Relaciones temporo-espaciales. 3.2. Ocupación y construcción espacial. 3.3. Seguimiento del ritmo. 3.4. Grado de interpretación y acomodación a las trayectorias propuestas.	Sesiones: 1, 3, 4, 6, 7, 11, 13 y 14.
4. Reconocer formas corporales en el espacio y en el tiempo.	4.1. Discriminación segmentaria.	Sesiones: 4, 12 y 14.
5. Utilizar espontáneamente el cuerpo en el espacio, experimentando sensaciones.	5.1. Espontaneidad. 5.2. Desinhibición. 5.3. Tensión, distensión muscular. 5.4. Interiorización corporal. 5.5. Equilibrio postural.	Sesiones: 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13 y 14.
6. Elaborar respuestas corporales imitando, simbolizando y creando.	6.1. Creatividad. 6.2. Creación y representación grupal. 6.3. Sincronización y transmisión rítmica-corporal entre dos o más personas llegando a un diálogo creativo. 6.4. Capacidad de improvisar movimientos rítmicos. 6.5. Adaptación al tema musical. 6.6. Ajuste a los movimientos de los demás.	Sesiones: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 13 y 14.
7. Ejecutar movimientos con intención de transmitir sentimientos y sensaciones de forma individual y colectiva.	7.1. Desarrollo de la capacidad de comunicación-expresión. 7.2. Expresividad de los movimientos. 7.3. Comunicación corporal con el compañero.	Sesiones: 4, 8, 12 y 14.
8. Participar en actividades expresivas en grupo con espontaneidad.	8.1. La relación entre los alumnos. 8.2. Espontaneidad. 8.3. Participación. 8.4. Disfruta y comparte experiencias con el resto de los compañeros como medio de comunicación corporal. 8.5. Cooperación del grupo. 8.6. Integración grupal. 8.7. Relaciones e interacciones que se establecen.	Sesiones: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13 y 14.

## Temas Transversales

Según se recoge en el prólogo de los documentos editados por el MEC, son temas transversales, aquellos que englobando múltiples contenidos, difícilmente pueden adscribirse, de forma específica, a ninguna de las distintas áreas curriculares, pero en un modelo de enseñanza que promueve la formación integral de la persona, es necesario que estén presentes en todas ellas:

*«Hablar de enseñanzas transversales, en consecuencia, no es introducir contenidos nuevos que no estén ya reflejados en el currículo de las áreas, sino organizar algunos de esos contenidos alrededor de un determinado eje educativo».*

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, por tanto, tienen su justificación dentro del marco social en el que se desarrolla toda educación, especialmente la obligatoria. Relacionados estrechamente entre sí y ligados a una dimensión ética propiciadora de la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

*«...tienen un valor importante tanto para el desarrollo personal e integral de los alumnos-as, cuanto para un proyecto de sociedad más libre y pacífica, más respetuosa hacia las personas y también hacia la propia naturaleza...».*

Son responsabilidad de toda la comunidad educativa, especialmente del equipo docente, por eso deben estar presentes en el proyecto educativo de centro, en el proyecto curricular de etapa y en las programaciones de aula.

El área de Educación Física no es ajena a estas enseñanzas que impregnan la vida y las experiencias diarias de los alumnos, abordándolas de forma global e incluyéndolas en su programación.

### **Educación para la Igualdad de Oportunidades**

Partiendo de los artículos 9.º, 14.º y 27.º de la Constitución Española, la LOGSE establece como principio educativo la formación en la igualdad entre los sexos y el rechazo de toda forma de discriminación. La E. S. O. tiene como objetivo: *«comportarse con espíritu de participación, responsabilidad moral, solidaridad y tolerancia, respetando el principio de no discriminación de personas».*

Este principio, de no discriminación por razón de sexo, ha de concretarse en objetivos que orienten la práctica educativa, señalando las estrategias a seguir y las estructuras a través de las cuales se desarrollará este proceso.

Desde el área de Educación Física pretendemos romper con los estereotipos que han venido configurando el currículo oculto, proporcionando una educación centrada, por igual, en las necesidades e intereses tanto de alumnas como de alumnos.

Estamos trabajando por la Igualdad de Oportunidades no haciendo discriminación por sexos a la hora de:

- Ocupar espacios.
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidades.
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Evaluar y elaborar pruebas comunes.

## **Educación del Consumidor**

«Todos somos consumidores. El consumo es un hecho social objetivo y a la vez implica una serie de comportamientos y actitudes subjetivas».

La educación del consumidor debe contribuir al desarrollo integral de los alumnos y alumnas no como simple transmisión de información, sino como proceso permanente cuyo fin es proporcionar una serie de conocimientos y procedimientos, desarrollar unas destrezas que les permitan conocer su propia condición de consumidores con derechos y obligaciones, conocer el funcionamiento de la sociedad de consumo y los mecanismos existentes para actuar como consumidores informados, conocedores de cómo resolver problemas y autónomos a la hora de tomar decisiones.

Potenciar actitudes positivas, responsables y críticas ante el consumismo y la degradación ambiental, desarrollar capacidades de investigación y resolución de problemas así como valorar la solidaridad con el resto de los consumidores, son objetivos de la Educación del consumidor que no es sólo tarea de la *escuela* sino de toda la sociedad y especialmente de la familia.

Desde el área de Educación Física educamos a los alumnos y alumnas como consumidores:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas, etc.
- Reponsabilizándoles en la adquisición, uso y conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas (variedad, condiciones, costes).
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participante y como espectador en actividades deportivas.

## **La educación Moral y Cívica**

Los profesionales de la educación que queremos una auténtica reforma, no sólo en la ley y la ordenación del sistema educativo, sino en la vida y en la práctica pedagógica, no podemos fundamentar nuestra propuesta de educación moral en modelos basados en una concepción absoluta de los valores, en normas de conductas indiscutibles e inmodificables; valores y normas que acostumbran a imponerse de forma autoritaria mediante la instrucción, el convencimiento, la inculcación, el adoctrinamiento e incluso la coacción. Utilizamos en nuestras clases una metodología no directiva que posibilita que nuestros alumnos tomen sus propias decisiones.

La educación moral debe permitir profundizar la democracia y potenciar la autonomía de cada individuo. Para ello, debemos dotar al alumno del bagaje de conocimientos, procedimientos y actitudes que hagan posible la construcción de criterios morales propios, derivados de la razón y del diálogo, solidarios y no sujetos a la presión colectiva o a exigencias no aceptadas autónomamente como válidas y necesarias. En nuestra práctica diaria se favorece el trabajo en grupo y las decisiones se toman de forma colectiva por parte de los alumnos.

Debemos ser capaces de colaborar en la formación de personas autónomas, dispuestas al diálogo y a una actitud de búsqueda de consenso, como formas de vivir en comunidad y de construir sociedades más justas y democráticas de las que hoy disfrutamos. En la formación de ciudadanos con actitudes favorables a la tolerancia, al respeto a las minorías vinculadas no sólo a la democracia sino con la dignidad de la persona y con la justicia social, principios claves para la convivencia justa y democrática en sociedades plurales. En nuestras actividades de Educación Física prima la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento, el diálogo sobre la imposición, el razonamiento sobre el mecanicismo... estamos favoreciendo el desarrollo de auténticos valores.

## **Educación Vial**

Ante la cantidad de accidentes y la pérdida de vidas que se producen en nuestro país, asistimos a una campaña informativa por parte de la Dirección General de Tráfico, cuyo objetivo es concienciar a los ciudadanos para que asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial.

Víctimas de estos accidentes de tráfico son la población infantil y juvenil; esta problemática justifica de manera clara la incorporación de la Educación Vial en el sistema educativo.

Adquirir una adecuada Educación Vial implica:

- Conocer las normas que rigen en la circulación.
- Comprometerse en su cumplimiento.
- Desarrollar capacidades: neuromotoras y perceptivas.

Si nuestros alumnos, usuarios frecuentes de bicicletas y ciclomotores, poseen un desarrollo armónico de sus capacidades físicas, estarán en situación favorable de dar unas respuestas motoras más correctas a estímulos diversos.

Desde el Área de Educación Física favorecemos una mejor educación vial:

- Mejorando la condición y capacidades físicas de los alumnos.
- Desarrollando propuestas orientadas a percibir y estructurar el espacio y el tiempo, a través de cambios de velocidades y trayectorias.
- Realizando actividades de marchas cicloturistas y de orientación en el medio natural.
- Haciendo que los alumnos participen de forma cooperativa en actividades deportivas respetando las normas establecidas.

## **Educación para la Salud**

En la sociedad actual el cuerpo y la salud son motivo de interés general; donde la imagen corporal, la forma física, el cuidado del cuerpo, la mejor utilización del tiempo libre y la calidad de vida forman parte del vocabulario de las personas. El movimiento ha pasado a formar parte de nuestra cultura. Equilibrio psicofísico es sinónimo de buena salud.

En el joven adolescente el cambio que se está produciendo en su cuerpo influye en la esfera de lo psíquico y lo social, el cuerpo cobra para él interés e importancia.

Nuestra labor de educadores, desde el área de Educación Física, es ayudarles a que comprendan mejor su cuerpo, a que adquieran los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que les permitan mejorar las condiciones de vida y salud, favoreciendo su desarrollo integral. Será objetivo fundamental, que el joven, terminado su paso por la Educación Obligatoria, haya incorporado y jerarquizado en su escala de valores el aprecio por el ejercicio físico.

Educamos a nuestros alumnos en la salud a través de:

- La importancia de un buen calentamiento como prevención de accidentes.
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección y seguridad), sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de relajación y respiración al finalizar las sesiones.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando la resistencia cardiorespiratoria, fuerza, composición corporal, flexibilidad, etc. como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.

- Valorando el deporte recreativo.
- Favoreciendo la participación masiva de nuestros alumnos en actividades deportivas diversas.
- Programando sesiones prácticas de prevención y actuación en caso de accidente.
- Realizando actividades en contacto con la naturaleza.
- Creando hábitos en los alumnos para que elaboren de forma personal y pongan en práctica un programa de actividad física.

## Educación para la Paz

Con la entrada de la LOGSE, la Educación para la Paz ha venido a llenar un hueco importante en la educación, que a lo largo de este siglo ha tenido unos hitos o etapas que han conformado el carácter y los objetivos de este área.

El concepto de «pax romana» que domina en el mundo occidental, es un concepto insuficiente y no recoge todos los elementos que conforman la educación para la Paz y que tiene marcados sus objetivos en el desarrollo de la autonomía y afirmación personal y en la resolución de los conflictos de forma no violenta,...

Desde esta perspectiva, la Educación para la Paz como tema transversal del currículo, la hemos trabajado como un proceso continuo y permanente, ayudando a los alumnos y alumnas, desde una visión crítica, a desvelar la realidad, para poder situarse ante ella y actuar en consecuencia.

Favorecemos una Educación para la Paz a través de:

- Crear y concienciar unas relaciones basadas en valores como la cooperación, la solidaridad, la justicia,...
- Participar y organizar las tareas o actividades fundamentales en una relación democrática, y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y no violenta.
- Estimular la tolerancia y la afirmación de la diversidad del grupo y del desarrollo de una competencia sana tanto colectiva como individual.

## Educación Ambiental

Aunque es evidente que la Educación Ambiental compromete a toda la sociedad, el sistema educativo tiene un papel relevante en este área.

Con la Reforma del sistema educativo se acuerda incorporar la Educación Ambiental como un enfoque de trabajo imprescindible en la educación del siglo que viene, tomando en cuenta las recomendaciones de la conferencia de Tblisi (1977). Es en este marco donde se introduce la Educación Ambiental como tema transversal del currículo escolar. Desde esta perspectiva, como tema transversal, no surge tan solo de la urgencia de los problemas que acechan al medio ambiente, sino que parte también de las aportaciones pedagógicas y psicológicas que sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje y desarrollo de las personas, han contribuido a constatar la necesidad de propiciar, desde la escuela, una relación armónica y respetuosa entre las personas y el medio ambiente.

La Educación Ambiental, como se desprende de la LOGSE, tiene que enfocarse desde una perspectiva de formación global e integral de la persona, formando individuos que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre lo que sucede a su alrededor y en su entorno vivencial, que sean críticos con el mismo, solidarios con los problemas del entorno y conscientes como miembros activos de la sociedad.

Favorecemos una Educación Ambiental a través de:

- El conocimiento y concienciación, que ayude a sensibilizarles por estas cuestiones y a comprender los problemas fundamentales del medio ambiente.
- La participación y experimentación, proporcionando a los alumnos la posibilidad de participar en acciones que tengan por objeto resolver los problemas ambientales y a su preservación y conservación.
- Comportamientos y actitudes, ayudándolos a comprometerse con una serie de valores con el medio ambiente y desarrollando actitudes para determinar y resolver los problemas ambientales.

Teniendo presente lo anteriormente expuesto, desde el área de Educación Física, podemos trabajar los Temas Transversales partiendo del siguiente cuadro de contenidos:

BLOQUES DE CONTENIDOS	TEMAS TRANSVERSALES*						
	EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES	EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR	EDUCACIÓN MORAL Y CÍVICA	EDUCACIÓN VIAL	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	EDUCACIÓN PARA LA PAZ	EDUCACIÓN AMBIENTAL
<b>Educación Física (1)</b>							
<b>CONCEPTOS</b>							
1.1. Condición y capacitación físicas: principios y sistemas para su desarrollo.					X		
1.2. Efectos de la actividad física sobre el organismo y mecanismos de adaptación. Implicaciones del desarrollo evolutivo.	X				X		
1.3. Actividad física y salud: preparación y prevención.					X		
3.1. Deportes y juegos más habituales en el entorno.			X				X
3.2. Recursos para la práctica deportiva.	X	X					
3.3. El deporte como fenómeno cultural y social.			X			X	X
4.1. El cuerpo expresivo: las posibilidades de expresión y comunicación en distintas manifestaciones.	X					X	
4.2. Técnica y significado del uso de diversos parámetros: intensidad, espacio y tiempo.				X			
5.1. Actividades en el medio natural: elementos técnicos y materiales.		X					X
5.2. La organización de actividades en el medio natural: normas y recursos.			X				X
<b>PROCEDIMIENTOS</b>							
1.1. Acondicionamiento físico general: desarrollo de las capacidades físicas de acuerdo con el proceso evolutivo.	X				X		
1.2. Calentamiento: de la preparación general a la específica.					X		
1.3. Técnicas de respiración y relajación.					X		
1.4. Planificación del desarrollo de la condición física respetando los principios de la dinámica de cargas.					X		
2.2. Selección perceptiva y la anticipación.				X			
2.3. Elaboración de estrategias de decisión y ejecución de respuestas motrices en adaptación a situaciones más complejas.				X			

Continúa 

BLOQUES DE CONTENIDOS	TEMAS TRANSVERSALES*						
	EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES	EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR	EDUCACIÓN MORAL Y CIVICA	EDUCACIÓN VIAL	EDUCACIÓN PARA LA SALUD	EDUCACIÓN PARA LA PAZ	EDUCACIÓN AMBIENTAL
<b>Educación Física (1)</b>							
3.2. Elaboración de estrategias individuales y colectivas: la táctica.						X	
3.3. Exploración y práctica de distintas actividades deportivas: juegos deportivos recreativos y deporte de competición.		X	X				X
4.1. Exploración y utilización de los elementos de la expresión corporal en el espacio y tiempo personales y de relación.				X			
4.2. Adquisición de habilidades expresivas y su utilización en actividades de expresión y comunicación.	X					X	
5.1. Experimentación de habilidades específicas relacionadas con el medio natural.							X
5.2. Adquisición y utilización de técnicas básicas para la adaptación al medio: orientación, utilización adecuada de los recursos naturales...		X	X				X
5.3. Planificación y realización de actividades: senderismo, acampadas, cicloturismo, esquí, carreras de orientación.	X	X					X
<b>ACTITUDES</b>							
1.1. Responsabilidad en el propio desarrollo de la condición física en función de las necesidades propias.	X				X		
1.2. Disposición favorable hacia la práctica habitual de actividad física como elemento de mejora de la salud y calidad de vida.	X				X		X
1.3. Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psico-físico.					X		
1.4. Actitud crítica ante los fenómenos socioculturales asociados a las actividades físicas y deportivas.	X	X	X			X	X
2.2. Reconocimiento y valoración de diferentes niveles de habilidad propios y de los demás.	X					X	
2.3. Aceptación del nivel de habilidad propio como punto de partida para la superación personal.			X				
3.1. Participación en actividades colectivas con independencia del nivel de habilidad alcanzado.	X	X				X	
3.2. Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.	X		X			X	
3.3. Aprecio de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativas.		X	X			X	
3.4. Valoración objetiva de los elementos técnicos y plásticos del deporte, independientemente de la persona y/o equipo que los realice.	X		X				
4.1. Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.	X	X				X	
4.2. Valoración y respeto por la expresividad y plasticidad de las ejecuciones propias y de los demás.	X		X				
5.1. Aceptación y respeto de normas para la conservación y mejora del medio natural.		X	X	X		X	X
5.2. Autonomía para desenvolverse en medios no habituales con confianza y adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias.	X	X		X			X
5.3. Responsabilidad en la organización y realización de actividades.	X	X		X		X	X

NOTA: Los contenidos que aparecen en este cuadro son los del Real Decreto 1.006/91 de 14 de junio (B. O. E. de 26 de junio de 1991).



**Unidad Didáctica: "Como soy y qué hago".**  
**4º Curso de Secundaria. 1º Trimestre. 8 sesiones.**

Unidad Didáctica	Objetivos	Contenidos	Actividades	Evaluación	Horas
<b>Unidad Didáctica: "Como soy y qué hago".</b> 4º Curso de Secundaria. 1º Trimestre. 8 sesiones.	<b>Objetivos:</b> - Conocer y valorar los rasgos físicos y psicológicos propios y ajenos. - Comprender la importancia de la higiene personal y del entorno. - Valorar la importancia de la alimentación saludable y el ejercicio físico. - Conocer las características de las diferentes profesiones y su importancia social. - Valorar la importancia de la responsabilidad y el compromiso social. - Conocer las características de las diferentes culturas y su importancia social.	<b>Contenidos:</b> - Características físicas y psicológicas. - Higiene personal y del entorno. - Alimentación saludable y ejercicio físico. - Profesionismo y responsabilidad social. - Características de las diferentes culturas.	<b>Actividades:</b> - Realización de cuestionarios. - Elaboración de mapas conceptuales. - Realización de debates. - Elaboración de fichas. - Realización de exposiciones. - Elaboración de carteles. - Realización de juegos. - Elaboración de programas. - Realización de actividades de grupo. - Elaboración de informes. - Realización de actividades de reflexión. - Elaboración de conclusiones. - Realización de actividades de evaluación.	<b>Evaluación:</b> - Examen de conocimientos. - Proyecto de una unidad de trabajo. - Participación en actividades. - Realización de exposiciones. - Elaboración de fichas. - Realización de juegos. - Elaboración de programas. - Realización de actividades de grupo. - Elaboración de informes. - Realización de actividades de reflexión. - Elaboración de conclusiones. - Realización de actividades de evaluación.	8
<b>Unidad Didáctica: "El mundo que nos rodea".</b> 4º Curso de Secundaria. 1º Trimestre. 8 sesiones.	<b>Objetivos:</b> - Conocer las características de las diferentes culturas y su importancia social. - Valorar la importancia de la responsabilidad y el compromiso social. - Conocer las características de las diferentes profesiones y su importancia social. - Valorar la importancia de la higiene personal y del entorno. - Comprender la importancia de la alimentación saludable y el ejercicio físico.	<b>Contenidos:</b> - Características de las diferentes culturas. - Responsabilidad y compromiso social. - Características de las diferentes profesiones. - Higiene personal y del entorno. - Alimentación saludable y ejercicio físico.	<b>Actividades:</b> - Realización de cuestionarios. - Elaboración de mapas conceptuales. - Realización de debates. - Elaboración de fichas. - Realización de exposiciones. - Elaboración de carteles. - Realización de juegos. - Elaboración de programas. - Realización de actividades de grupo. - Elaboración de informes. - Realización de actividades de reflexión. - Elaboración de conclusiones. - Realización de actividades de evaluación.	<b>Evaluación:</b> - Examen de conocimientos. - Proyecto de una unidad de trabajo. - Participación en actividades. - Realización de exposiciones. - Elaboración de fichas. - Realización de juegos. - Elaboración de programas. - Realización de actividades de grupo. - Elaboración de informes. - Realización de actividades de reflexión. - Elaboración de conclusiones. - Realización de actividades de evaluación.	8
<b>Unidad Didáctica: "El futuro que nos espera".</b> 4º Curso de Secundaria. 1º Trimestre. 8 sesiones.	<b>Objetivos:</b> - Conocer las características de las diferentes profesiones y su importancia social. - Valorar la importancia de la responsabilidad y el compromiso social. - Conocer las características de las diferentes culturas y su importancia social. - Valorar la importancia de la higiene personal y del entorno. - Comprender la importancia de la alimentación saludable y el ejercicio físico.	<b>Contenidos:</b> - Características de las diferentes profesiones. - Responsabilidad y compromiso social. - Características de las diferentes culturas. - Higiene personal y del entorno. - Alimentación saludable y ejercicio físico.	<b>Actividades:</b> - Realización de cuestionarios. - Elaboración de mapas conceptuales. - Realización de debates. - Elaboración de fichas. - Realización de exposiciones. - Elaboración de carteles. - Realización de juegos. - Elaboración de programas. - Realización de actividades de grupo. - Elaboración de informes. - Realización de actividades de reflexión. - Elaboración de conclusiones. - Realización de actividades de evaluación.	<b>Evaluación:</b> - Examen de conocimientos. - Proyecto de una unidad de trabajo. - Participación en actividades. - Realización de exposiciones. - Elaboración de fichas. - Realización de juegos. - Elaboración de programas. - Realización de actividades de grupo. - Elaboración de informes. - Realización de actividades de reflexión. - Elaboración de conclusiones. - Realización de actividades de evaluación.	8

## Programación

En este apartado se hace explícito el plan de acción para el conjunto del curso escolar.

El primer cuadro ofrece una visión panorámica de las diferentes unidades didácticas que van a ser desarrolladas. Estas unidades responden a un nombre consensuado por el *seminario de trabajo* y unos subtítulos que nos informan de los contenidos clave de cada una de ellas. Igualmente señalamos el número de sesiones en que cada Unidad es desarrollada.

Los cuadros siguientes presentan los elementos de cada una de las unidades didácticas: los contenidos —con referencia a los tres tipos—, los objetivos que se pretenden conseguir, las experiencias de aprendizaje que informan de las actividades a realizar, la metodología que va a ser utilizada y, por último, los aspectos de la evaluación.

LISTADO DE UNIDADES DIDÁCTICAS 4.º CURSO SECUNDARIA									
1.º TRIMESTRE			2.º TRIMESTRE			3.º TRIMESTRE			
Contenidos	UNIDADES	N.º Sesiones	Contenidos	UNIDADES	N.º Sesiones	Contenidos	UNIDADES	N.º Sesiones	
Condición Física	«Cómo soy y qué hago» ¿Cómo, cuánto y por qué lo hago? — Calentamiento — Respiración — Relajación — Sist. Entrenam.	8	Cualidades Motrices y Condición Física	«Yo soy capaz de mejorar» ¿cómo, cuánto, dónde? — Coordinación Dinámica General. — Juegos. — Factores de ejecución.	12	Actividades en el medio Natural	«Vamos a conocer el lugar donde nos movemos» — Orientación	6	
Expresión Corporal	«Nos movemos, nos expresamos, nos comunicamos»	6	Expresión Corporal	«Nos movemos...»	4	Expresión Corporal	«Nos movemos...»	4	
Habilidades y Destrezas específicas	«Cómo me muevo con objetos» — Dominio, adaptación y manejo objetos — Juegos adaptados — Iniciación deportiva (técnica individual)	8	Cualidades Motrices y Habilidades y Destrezas	«Cómo me muevo» — en el suelo — sobre aparatos (giros, saltos, equilibrios, etc.)	6	Habilidades y Destrezas	«Cómo corro, salto y lanzo» Estructuras básicas de juego y gesto deportivo.	10	
TOTAL	3	22	TOTAL	3	22	TOTAL	3	20	

**Unidad Didáctica: «Cómo soy y qué hago».**  
4º Curso de Secundaria. 1º Trimestre: 8 sesiones.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<p><b>Conceptos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Calentamiento.</li> <li>— Cualidades Físicas Básicas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad.</li> <li>• Resistencia.</li> <li>• Flexibilidad.</li> <li>• Fuerza.</li> </ul> </li> <li>— Sistemas de entrenamiento.</li> <li>— Principios básicos del entrenamiento deportivo.</li> <li>— Respiración.</li> <li>— Relajación.</li> </ul> <p><b>Procedimientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Calentamiento: de la preparación general a la específica.</li> <li>— Acondicionamiento físico general: desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>— Aplicación de los sistemas específicos de desarrollo de las distintas cualidades físicas, valoración de sus efectos.</li> <li>— Técnicas de respiración.</li> <li>— Técnicas de relajación.</li> </ul> <p><b>Actitudes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Toma de conciencia de la necesidad de realizar actividades de calentamiento antes de la práctica deportiva.</li> <li>— Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.</li> <li>— Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus limitaciones y capacidades.</li> <li>— Disposición favorable a utilizar los hábitos de relajación como elementos de recuperación del equilibrio psico-físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Conocer los efectos beneficiosos del calentamiento y sus principios básicos.</li> <li>— Conocer y diferenciar las distintas capacidades físicas básicas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad.</li> <li>• Resistencia.</li> <li>• Flexibilidad.</li> <li>• Fuerza.</li> </ul> </li> <li>— Conocer los distintos sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.</li> <li>— Conocer los principios básicos del entrenamiento deportivo.</li> <li>— Conocer las técnicas básicas de relajación.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Realizar calentamientos específicos de forma autónoma.</li> <li>— Tomarse correctamente las pulsaciones y utilizarlo como medio para valorar la intensidad de trabajo.</li> <li>— Aplicar los diferentes sistemas de desarrollo de las cualidades físicas básicas según necesidades y características individuales.</li> <li>— Realizar correctamente las técnicas de relajación</li> <li>— Valorar los cambios orgánicos producidos de la actividad física en beneficio de la salud y la calidad de vida.</li> <li>— Aceptar la relajación como técnica de autocontrol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Realización de diferentes modelos de calentamiento:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generales.</li> <li>• Específicos.</li> </ul> </li> <li>— Trabajo de resistencia aeróbica:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua.</li> <li>• Fartlek.</li> </ul> </li> <li>• Entrenamiento total.</li> <li>• Entrenamiento de Wadmiel.</li> <li>• Intervall.</li> <li>• Juegos.</li> <li>— Trabajo de resistencia anaeróbica:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos.</li> <li>• Circuitos.</li> </ul> </li> <li>— Trabajo de velocidad:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad de reacción.</li> <li>• Velocidad-resistencia.</li> </ul> </li> <li>— Trabajo de fuerza:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos.</li> <li>• Ejercicios con autocarga.</li> <li>• Multilanzamientos.</li> </ul> </li> <li>— Trabajo de flexibilidad:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo estático con movimientos pasivos y activos.</li> <li>• Movilidad articular.</li> <li>• Ejercicios de estiramientos. (Stretching)</li> </ul> </li> <li>— Técnicas de relajación con música poniendo énfasis en la percepción de la respiración:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominal.</li> <li>• Torácica.</li> <li>• Escapular.</li> </ul> </li> <li>— Interiorización de las sensaciones de relajación-tensión de los diferentes miembros del cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Indicaciones concretas sobre el desarrollo de la actividad.</li> <li>— Mando directo.</li> <li>— Asignación de tareas.</li> <li>— Descubrimiento guiado.</li> <li>— Utilización de diferentes estrategias según el grupo y las actividades a realizar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Elaboración de calentamientos.</li> <li>— Planificación de una sesión de entrenamiento para los compañeros de una cualidad física determinada.</li> <li>— Cuaderno de campo.</li> <li>— Autoevaluación del alumno.</li> <li>— Controles en grupo.</li> <li>— Observación.</li> <li>— Progresión del nivel.</li> </ul>

**Unidad Didáctica: «Nos movemos, nos expresamos, nos comunicamos».**  
4º Curso de Secundaria. 1º Trimestre: 6 sesiones; 2º Trimestre: 4 sesiones; 3º Trimestre: 4 sesiones. Total: 14 sesiones.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<p><b>Conceptos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— El cuerpo como mensaje.</li> <li>— Relación del mensaje corporal expresivo con otros lenguajes.</li> <li>— La calidad del movimiento y sus componentes.</li> <li>— Las formas corporales en el espacio y en el tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Reconocer su cuerpo como medio de comunicación.</li> <li>— Relacionar el lenguaje expresivo de su cuerpo con otros lenguajes.</li> <li>— Identificar los componentes del movimiento.</li> <li>— Reconocer formas corporales en el espacio y en el tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Exploración del espacio con y sin materiales.</li> <li>— Espacio propio, espacio compartido.</li> <li>— Observación de gestos e interpretación.</li> <li>— Imitación o simulación de gestos y movimientos</li> <li>— Representar: objetos, situaciones de la vida cotidiana, profesiones...</li> <li>— Trabajo con objetos y volúmenes imaginarios.</li> <li>— Trabajo sobre temas propuestos con materiales.</li> <li>— Utilización del espacio en movimiento libre y con soporte rítmico musical.</li> <li>— Interiorización de sensaciones recibidas a través de la voz y de la música.</li> <li>— Trabajo sobre armonías y desarmonías.</li> <li>— Trabajo sobre sensaciones opuestas.</li> <li>— Representación dramática: sucesión temporal.</li> <li>— Interpretación expresiva colectiva de formas: pictóricas, arquitectónicas, literarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— En la presentación de la clase: se realizarán instrucciones muy concretas sobre el desarrollo de la actividad.</li> <li>— Técnicas de enseñanza: Descubrimiento guiado.</li> <li>— El profesor ofrece alternativas sin dar respuestas finalistas.</li> <li>— Utilización de estrategias en razón a las diferentes actividades.</li> </ul>	<p><b>Inicial y de Proceso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— A través de la primera sesión se realizará una evaluación inicial sobre los objetivos didácticos de esta Unidad.</li> <li>— En relación al espacio.</li> <li>— En relación al tiempo y al ritmo.</li> <li>— En relación al grupo.</li> <li>— En relación con la expresión.</li> </ul> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Diario de campo del alumno.</li> <li>— Cuaderno de campo del profesor.</li> <li>— Observación externa de los alumnos.</li> <li>— Observación participante del profesor.</li> <li>— Vídeo.</li> <li>— Encuesta a los alumnos.</li> <li>— Puestas en común.</li> </ul> <p><b>Evaluación Final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— En relación a la consecución de los Objetivos Didácticos.</li> </ul>
<p><b>Procedimientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Utilización libre y espontánea del cuerpo para moverse por el espacio experimentando sensaciones.</li> <li>— Realización de gestos para expresar sentimientos.</li> <li>— Observar gestos y movimientos para identificar vivencias.</li> <li>— Ejecución de movimientos individuales por parejas y en grupo a partir de materiales.</li> <li>— Improvisación de situaciones de comunicación, evocando experiencias anteriores a partir de imágenes, textos, música...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Utilizar espontáneamente el cuerpo en el espacio, experimentando sensaciones.</li> <li>— Expresar sentimientos a través de gestos.</li> <li>— Elaborar respuestas corporales imitando, simbolizando y creando.</li> <li>— Ejecutar movimientos con intención de transmitir sentimientos y sensaciones, de forma individual y colectiva.</li> <li>— Improvisar partiendo de la evocación de experiencias anteriores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Valorar los usos expresivos del propio cuerpo y de los demás.</li> <li>— Participar en actividades expresivas en grupo con espontaneidad.</li> <li>— Valorar la mejora de la calidad del propio movimiento.</li> </ul>		
<p><b>Actitudes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Valoración del cuerpo como instrumento creativo.</li> <li>— Participación en situaciones de comunicación utilizando recursos motores con espontaneidad y desinhibición.</li> <li>— Valoración de la conexión que existe entre el qué y el cómo.</li> </ul>				

## Unidad Didáctica: «Cómo me nuevo con objetos»

4º Curso de Secundaria. 1º Trimestre: 8 sesiones.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<p><b>Conceptos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Conocimiento de las normas, reglas y formas de juego.</li> <li>— La técnica y táctica de dicho deporte, aspectos más importantes.</li> <li>— Las capacidades físicas y las capacidades coordinativas que se desarrollan en dicho deporte.</li> </ul> <p><b>Procedimientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Aplicación de los fundamentos generales del juego (de la habilidad básica a la destreza específica; juegos específicos y juegos adaptados).</li> <li>— Utilización de la técnica individual (fundamentos técnicos y gestos técnicos) y las estrategias básicas del juego en situaciones reales (adaptando las condiciones).</li> <li>— Exploración de actividades deportivas de recreo.</li> <li>— Prácticas de actividades deportivas en competición.</li> </ul> <p><b>Actitudes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Cooperación y ayuda en los diferentes aspectos del aprendizaje.</li> <li>— Actitud de participación en actividades colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado.</li> <li>— Valoración de los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> <li>— Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Reconocer las capacidades físicas y coordinativas en la aptitud deportiva. Aspectos cuantitativos y aspectos cualitativos.</li> <li>— Explorar y practicar los juegos y deportes desarrollando bases para una mayor especialización.</li> <li>— Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas: formación de esquemas de ejecución.</li> <li>— Utilizar la técnica en la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego: técnica y táctica individual.</li> <li>— Ajustar las respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo: la táctica colectiva.</li> <li>— Practicar las actividades recreativas colectivas.</li> <li>— Practicar las actividades en competición colectiva.</li> <li>— Participar en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.</li> <li>— Superar los propios límites, mediante una disposición favorable.</li> <li>— Valorar los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Acompañar a lo largo del campo el móvil con las dos manos o piernas.</li> <li>— Entre dos líneas continuas de 0,5 m. conducir o acompañar el balón utilizando las dos manos o piernas.</li> <li>— Control con el interior del pie derecho, amagar y salida a la izquierda.</li> <li>— Recepción con las manos derecha o izquierda. Ídem.</li> <li>— Control con la pierna o mano derecha y pasamos con la izquierda y al revés.</li> <li>— Juegos Balón-tenis con todas sus variantes.</li> <li>— Acompañar o conducir el balón entre los compañeros.</li> <li>— División del campo en dos campos y en cada campo cuatro porterías, realizar juegos.</li> <li>— Juego de «pillar con balón».</li> <li>— Pases en tres columnas.</li> <li>— Juego de «los diez pases».</li> <li>— Triangulaciones.</li> <li>— Competición real.</li> <li>— Organización de competiciones internas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— En la presentación de la clase: se realizarán instrucciones muy concretas sobre el desarrollo de la actividad.</li> <li>— Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado.</li> <li>— El profesor ofrece alternativas sin dar respuestas concretas.</li> <li>— Utilización de estrategias en razón a las diferentes actividades.</li> </ul>	<p><b>Inicial y de proceso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— A través de la primera sesión se realizará una evaluación inicial sobre los objetivos didácticos de esta unidad.</li> </ul> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Diario de campo del alumno.</li> <li>— Cuaderno de campo del profesor.</li> <li>— Observación externa de los alumnos.</li> <li>— Prueba práctica.</li> </ul> <p><b>Evaluación:</b></p> <p>Proceso de relación a la consecución de los Objetivos didácticos.</p>

**Unidad Didáctica: «Yo soy capaz de mejorar»**  
4º Curso de Secundaria. 2º Trimestre: 12 sesiones.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<p><b>Conceptos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Cambios físicos a esta edad.</li> <li>— Las cualidades motrices y la condición física.</li> <li>— Coordinación Dinámica General y mejora de los factores de ejecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Conocer los cambios físicos que experimenta su cuerpo.</li> <li>— Reconocer su protagonismo en la mejora de sus cualidades motrices y físicas.</li> <li>— Reconocer la importancia de la coordinación neuromuscular, en el rendimiento mecánico y en la economía del ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ejercicios de coordinación dinámica general: andar, correr, saltar.</li> <li>— Acciones desligadas de los distintos segmentos corporales.</li> <li>— Precisión ligada al equilibrio.</li> <li>— Adaptación ligada a la velocidad.</li> <li>— Adaptación sensorio-motriz.</li> <li>— Adaptación ídeo-motriz.</li> <li>— Ejercicios de coordinación óculo-manual: disociación de movimientos.</li> <li>— Simétricos, asimétricos o simultáneos.</li> <li>— Lanzar, botar, golpear: en distintas posiciones, en parejas, alternando el tamaño del objeto, variando las distancias.</li> <li>— Ejercicios de coordinación visomotora:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andar y conducir.</li> <li>- Correr y conducir.</li> <li>- Pasar, recibir, lanzar-golpear.</li> <li>- Dominio: con diferentes objetos de diferentes tamaños.</li> </ul> </li> <li>— Trabajo en circuito libre, circuito específico, circuito por tiempo, circuito por repeticiones.</li> <li>— Mediante juegos inventados, adaptados, cooperativos.</li> <li>— Juegos individuales, colectivos: de relevos, quién lo hace mejor, quién dura más.</li> <li>— Juegos en diferentes espacios y medios: parque, gimnasio, patio, en la piscina, en la nieve.</li> <li>— Juegos con materiales fijos y móviles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Siguiendo el principio de la dificultad, de menos a más y tras la explicación previa que resuelva el problema por sí mismo.</li> <li>— Ofreciendo alternativas, cuando no progrese.</li> <li>— Estrategias diferentes en razón a las diversas actividades.</li> </ul>	<p><b>Inicial y del proceso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Circuito de dinámica general.</li> <li>— Circuito de coordinación óculo-manual.</li> <li>— Circuito de coordinación visomotora.</li> </ul> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Diario de campo del alumno.</li> <li>— Observación del profesor.</li> <li>— Diario de campo del profesor.</li> <li>— Vídeo.</li> </ul> <p><b>Evaluación final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— En relación a la consecución de los Objetivos didácticos.</li> </ul>
<p><b>Procedimientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Utilización del cuerpo en actividades de independencia segmentaria.</li> <li>— Realización de juegos que exijan una coordinación visomotriz.</li> <li>— Realización de gestos de coordinación manual.</li> <li>— Observación y realización de gestos coordinados de difícil ejecución.</li> <li>— Invención y realización de juegos con materiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Utilizar los distintos segmentos corporales en actividades y juegos.</li> <li>— Realizar gestos que lleven implícito una coordinación visomotriz.</li> <li>— Realizar gestos de coordinación manual.</li> <li>— Observar y realizar movimientos desordenados de ejecución difícil, a más velocidad.</li> <li>— Inventar y realizar juegos con materiales diversos y espacios cambiantes.</li> </ul>			
<p><b>Actitudes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Participación y valoración de la mejora de su cuerpo.</li> <li>— Participación y disfrute en juegos.</li> <li>— Aceptación de los aciertos de los compañeros y errores propios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Valorar la mejora de sus capacidades.</li> <li>— Participación en juegos, siendo consciente de cómo lo hace.</li> <li>— Aceptar los errores y valorar los aciertos de los compañeros.</li> </ul>			



**Unidad Didáctica: «Vamos a conocer el lugar donde nos movemos»**  
4º Curso de Secundaria. 3º Trimestre: 6 sesiones.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<p><b>Conceptos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Características de medio natural.</li> <li>- orientación.</li> <li>- topografía.</li> <li>- reconocimiento de formas y elementos del paisaje.</li> <li>- Normas básicas de precaución, protección y seguridad.</li> <li>- Recursos, lugares e instalaciones para el desarrollo de actividades. (Centro escolar, parques urbanos y naturales).</li> </ul> <p><b>Procedimientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas básicas de orientación.</li> <li>- Manejo de la brújula, el plano y el mapa.</li> <li>- Planificación y realización de actividades de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer elementos del paisaje relacionados con el relieve, la hidrografía, la vegetación.</li> <li>- Identificar los símbolos de los mapas.</li> <li>- Conocer formas de actuar relacionadas con primeros auxilios.</li> <li>- Conocer lugares, recursos e instalaciones donde poder desarrollar la orientación.</li> <li>- Confeccionar planos sencillos.</li> <li>- Orientar planos y mapas.</li> <li>- Manejar la brújula.</li> <li>- Determinar la dirección a seguir con la brújula y el mapa.</li> <li>- Realizar actividades de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujar plano del centro escolar, parque urbano.</li> <li>- Orientar el plano del centro, según el terreno y la brújula.</li> <li>- Ir de un punto a otro del plano utilizando éste y la brújula.</li> <li>- Realizar recorridos de orientación en el centro y parques urbanos.</li> <li>- Identificar en mapas elementos del relieve y signos convencionales.</li> <li>- Realizar recorridos básicos de orientación en la naturaleza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la U.D. a través de medios audiovisuales (video, diapositivas, etc.).</li> <li>- Estilo de enseñanza:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asignación de tareas.</li> <li>- Descubrimiento guiado.</li> </ul> </li> <li>- Estrategias:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en parejas y pequeños grupos.</li> <li>- De lo sencillo (centro) a lo complejo (naturaleza).</li> <li>- Por grupos, organización de recorridos y aportación de sugerencias.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Del proceso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En relación a la consecución de los objetivos propuestos.</li> </ul> <p><b>Del alumno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujos de planos.</li> <li>- Identificar elementos del paisaje.</li> <li>- Según tiempos y fallos del recorrido.</li> </ul> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diario de campo del alumno.</li> <li>- Cuaderno de campo del profesor.</li> <li>- Observación del profesor.</li> <li>- Encuestas a los alumnos.</li> <li>- Puestas en común.</li> </ul>
<p><b>Actitudes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para actividades de recreo.</li> <li>- Aceptación y respeto de las normas para conservar y mejorar el medio natural.</li> <li>- Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales con confianza.</li> <li>- Interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo de ocio y otros entornos diferentes a los habituales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar la naturaleza como fuente de recursos y ocupación del tiempo de ocio.</li> <li>- Aceptar la defensa de la naturaleza.</li> <li>- Valorar la toma de decisiones como elementos de desarrollo personal.</li> <li>- Interesarse por conocer entornos naturales diferentes a los habituales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar el patrimonio natural como fuente de recursos para actividades de recreo.</li> <li>- Aceptación y respeto de las normas para conservar y mejorar el medio natural.</li> <li>- Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales con confianza.</li> <li>- Interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo de ocio y otros entornos diferentes a los habituales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la U.D. a través de medios audiovisuales (video, diapositivas, etc.).</li> <li>- Estilo de enseñanza:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asignación de tareas.</li> <li>- Descubrimiento guiado.</li> </ul> </li> <li>- Estrategias:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en parejas y pequeños grupos.</li> <li>- De lo sencillo (centro) a lo complejo (naturaleza).</li> <li>- Por grupos, organización de recorridos y aportación de sugerencias.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Del proceso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En relación a la consecución de los objetivos propuestos.</li> </ul> <p><b>Del alumno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujos de planos.</li> <li>- Identificar elementos del paisaje.</li> <li>- Según tiempos y fallos del recorrido.</li> </ul> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diario de campo del alumno.</li> <li>- Cuaderno de campo del profesor.</li> <li>- Observación del profesor.</li> <li>- Encuestas a los alumnos.</li> <li>- Puestas en común.</li> </ul>

**Unidad didáctica: «Cómo corro, salto y lanzo»**  
4º Curso de Secundaria. 3º Trimestre: 10 sesiones.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
<p><b>Conceptos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Conocimiento de las normas, reglas y formas de la competición: carrera, lanzamientos, salto de longitud y altura.</li> <li>— La técnica de ejecución de las distintas pruebas.</li> <li>— Las capacidades físicas y las capacidades coordinativas que se desarrollan en la ejecución de estas pruebas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Reconocer reglas y formas de las pruebas del atletismo.</li> <li>— Emplear la técnica adecuada en las diferentes pruebas.</li> <li>— Reconocer las capacidades físicas y coordinativas en el desarrollo de las diferentes pruebas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Multisaltos.</li> <li>— Ejercicios de aplicación y asimilación de la salida.</li> <li>— Ejercicios de aplicación y asimilación de la carrera.</li> <li>— Ejercicios de aplicación y asimilación al salto de longitud y altura.</li> <li>— Ejercicios de aplicación y asimilación al lanzamiento.</li> <li>— Competiciones internas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— En la presentación de la clase: se realizarán instrucciones muy concretas sobre el desarrollo de la actividad.</li> <li>— Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado.</li> <li>— Utilización de estrategias en razón a las diferentes actividades.</li> </ul>	<p><b>Inicial y de proceso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— En la primera sesión se realizará una evaluación inicial de los alumnos en relación de los objetivos de la unidad programada.</li> </ul> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Diario de campo del alumno.</li> <li>— Cuaderno de campo del profesor.</li> <li>— Observación externa de los alumnos.</li> <li>— Prueba práctica.</li> </ul> <p><b>Evaluación del proceso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— En relación a la consecución de los Objetivos didácticos.</li> </ul>
<p><b>Procedimientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Aplicación de la coordinación dinámica general para el control del cuerpo.</li> <li>— Experimentación de situaciones de equilibrio estático y dinámico.</li> <li>— Utilización de la percepción y la estructuración espacial.</li> <li>— Experimentación y apreciación de velocidades.</li> <li>— Experimentación y utilización de las habilidades básicas en diferentes situaciones y formas de ejecución.</li> <li>— Acondicionamiento a nivel muscular, cardiovascular y respiratorio.</li> <li>— Actividades de competición.</li> <li>— Juegos de iniciación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas: formación de esquemas de ejecución.</li> <li>— Utilizar la técnica en la ejecución de las pruebas.</li> <li>— Participar en juegos y competiciones.</li> <li>— Aplicar la dinámica general para el control del cuerpo.</li> <li>— Experimentar situaciones de equilibrio estático y dinámico.</li> <li>— Utilizar la percepción y estructuración del espacio.</li> <li>— Experimentar y utilizar las habilidades básicas en diferentes situaciones y formas de ejecución.</li> <li>— Acondicionar a nivel muscular, cardiovascular y respiratorio.</li> </ul>			
<p><b>Actitudes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.</li> <li>— Respeto a los compañeros y contrarios y las normas por las que se rigen las distintas pruebas.</li> <li>— Valoración de la importancia de la participación sin rivalidad ni menosprecio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Apreciar la función de integración que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo recreativas.</li> <li>— Participar en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.</li> <li>— Superar los propios límites con autoexigencia y disposición favorable.</li> <li>— Respetar a los compañeros y adversarios.</li> </ul>		<p>Análisis contextual de los centros</p>	



# Desarrollo de la Unidad didáctica: «Nos movemos, nos expresamos, nos comunicamos»

## **Instituto de Bachillerato «Delicias»**

## **Análisis contextual de los centros**

Titularidad: Pública.

Nº de alumnos: 800 (332 V y 468 M).

Se imparte B. U. P. (1º, 2º, 3º) y C. O. U.

Se encuentra situado en el barrio de las Delicias de Valladolid, siendo el nivel social del mismo: obrero. El centro cuenta con instalaciones al aire libre (2 pistas polideportivas) y un pequeño gimnasio cubierto, lugar donde se ha realizado la experiencia.

El número de componentes del Seminario de Educación Física es de 2 (mujer y hombre), siendo la antigüedad de ambos en el centro de 4 cursos escolares. En este tiempo se ha producido un cambio importante hacia aspectos cualitativos de la Educación Física, así como hacia las actividades deportivas extraescolares. En la actualidad, ambos miembros forman parte del Consejo Escolar del Centro.

## **Instituto de Bachillerato «Zorrilla»**

Titularidad: Pública.

Nº de alumnos: 1.204 (se excluyen los alumnos del nocturno, por no tener la asignatura de Educación Física).

Se imparte B. U. P. (1º, 2º, 3º) y C. O. U.

Se encuentra situado en el centro de Valladolid y es el instituto más antiguo de la ciudad, con más de 80 años desde su fundación. El nivel social de los alumnos se puede decir que es de clase media y media-baja.

En cuanto a las instalaciones deportivas dispone de tres pistas polideportivas (20x40); una pista de baloncesto y un gimnasio cubierto de 12x24 m que es donde se han puesto en práctica las sesiones de Expresión Corporal.

El Seminario de Educación Física lo componen 3 profesoras y un profesor, pero tan sólo han desarrollado las sesiones dos de ellos, los mismos que participan en el Seminario de Investigación-Acción.

Con un soporte musical (por ejemplo: música africana) se desplazan por el espacio y adoptan diferentes posturas cuando se para la música: (sentados, cuadrupedia, construcciones de tres componentes...)

## **Instituto Politécnico «Cristo Rey»**

Titularidad: Privada-concertada.

Nº de alumnos: 1.200 de Formación Profesional (1.140 varones y 40 mujeres).

Se encuentra situado en la Avda. de Gijón, 17 de Valladolid.

Este centro recibe cada año 300 alumnos de diferentes centros público-privados de la ciudad, lo cual dificulta la integración de dichos alumnos.

Este centro cuenta con instalaciones al aire libre (pista de atletismo de 6 calles), un polideportivo cubierto (44 x 22), un gimnasio (27 x 15) y una sala de psicomotricidad donde se ha realizado esta experiencia.

El seminario de Educación Física lo componen 3 profesores.

### **Diseño, puesta en práctica y evaluación de las sesiones**

El proceso seguido para las fases de diseño, puesta en práctica y evaluación de las sesiones de esta Unidad didáctica ha sido el siguiente:

A partir de una secuenciación y distribución de los contenidos relativos a la unidad didáctica de expresión corporal, cada uno de los profesores miembros del seminario se encargó de elaborar una primera propuesta que presentó al resto de compañeros, en las reuniones de trabajo con objeto de ser revisada. A partir de esa propuesta se fueron introduciendo algunas modificaciones según las características de los centros y de los alumnos a los que iba dirigida.

Posteriormente a partir de esos cambios cada uno de los profesores del seminario fue poniendo en práctica cada una de esas sesiones en sus respectivos centros, de forma prioritaria en el 4º curso de Educación Secundaria, correspondiente al grupo de alumnos objeto de estudio.

En la siguiente reunión cada profesor presentaba la evaluación de esa sesión, mientras tanto el profesor responsable tomaba nota con objeto de elaborar un informe sobre los aspectos de interés.

Concretamente en cada una de las sesiones se recogen los siguientes apartados:

- Objetivos.
- Contenidos.
- Actividades (Propuesta inicial, Variantes, Aspectos más significativos...).
- Aspectos a observar.
- Evaluación de la sesión.
- Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva).

El cuadro resumen que aparece al final de cada sesión cumple, fundamentalmente, con la función de exponer la propuesta definitiva de la sesión. Así se puede observar que alguno de estos cuadros propone un orden diferente de actividades que el establecido como propuesta inicial, cambios que se efectúan una vez realizada la evaluación de dicha propuesta inicial, con el fin de mejorar su enseñanza y aprendizaje.

## Propuesta inicial

### Objetivos

- Crear un clima que favorezca la espontaneidad y la desinhibición.
- Conocer y gozar de los recursos expresivos y comunicativos del propio cuerpo.
- Experimentar posibilidades posturales en un espacio individual y colectivo.
- Comprender y reproducir corporalmente estructuras rítmicas.
- Participar en una creación colectiva.

### Contenidos

- La expresión y comunicación corporal.
- El ritmo: tiempo y movimiento.
- Experimentación y creación de posturas y gestos como medio de comunicación.
- Adaptación del movimiento a diferentes tempos y espacios.
- Sincronización y transmisión rítmica entre varias personas en unísono o sucesión, dando paso a verdaderos diálogos corporales y otras manifestaciones creativas.
- Disposición favorable para disfrutar y compartir experiencias con el resto de los compañeros.

### Actividades

#### «Me expreso y me comunico»

Desplazarse por todo el espacio al compás de la música. Cada vez que para la música hay que saludar al compañero que se encuentre más cerca mostrando los diferentes estados de ánimo (cortesía, sorpresa, felicitación, pésame, discusión...) que el profesor o algún alumno indican en cada momento.

- *Se utiliza música animada (por ejemplo: marchas alemanas). Se empieza saludando con el gesto y jugando con el tono de voz pero utilizando como palabras solamente los números (ejemplo: ¡cuatro, siete, veinticinco!, después se elimina la voz y se utiliza únicamente el gesto.*
- *Un buen soporte musical hace la actividad más motivante y creativa.*
- *La inhibición contribuye a una mala ocupación del espacio, siendo el espacio grande el que condiciona el irse a los extremos y en el espacio reducido donde se logra una mayor participación.*
- *Cuando los profesores participamos de forma directa conseguimos una respuesta más positiva del grupo que cuando actuamos como meros observadores externos.*

#### «Me convierto en mil estatuas»

Con un soporte musical (por ejemplo: música africana) se desplazan por el espacio y adoptan diferentes posturas cuando se para la música: (sentados, cuadrupedia, construcciones de tres componentes...).

- Las propuestas se hacen indistintamente por el profesor o por los alumnos, logrando cada vez una mayor participación de éstos.
- Cuando se adopta una postura, debían fijarse en ella y en la ocupación del espacio tanto personal como respecto del grupo.

#### «Yo también soy capaz...»

Sincronización de movimientos.

- El profesor realiza unos movimientos con un ritmo determinado que los alumnos deben reproducir acoplándose a él. Complicarlo progresivamente (por ejemplo: 1º sólo con los pies, 2º con los pies y las palmas...).
- Esta actividad también se ha realizado repitiendo alternativamente los movimientos (haciendo «eco»).
- Las propuestas pueden hacerlas los alumnos en gran grupo o en grupos reducidos.

#### «La máquina sonora»

En grupos de 5 ó 6 alumnos lograr una coordinación de movimientos y sonidos.

Uno del grupo inicia un movimiento rítmico sencillo, al que incorpora un sonido; deberá mantener movimiento y sonido hasta el final del ejercicio. Progresivamente se le van incorporando el resto de los compañeros con sus propios movimientos y sonidos hasta conseguir un proyecto colectivo.

- El profesor da unas instrucciones básicas y deja hacer. Después les propone que intenten invadir con sus movimientos el «espacio» de los compañeros y que busquen nombre y utilidad a la máquina.

#### «Feria de muestras»

Cada máquina creada en la actividad anterior se expone al resto de compañeros indicando sus principales características.

- Expuestas todas las máquinas se propone elegir una de ellas e intentar reproducirla todos los grupos o bien conectar todas las máquinas a un mismo ritmo.
- Esta actividad sólo la realizamos en aquellos casos en que dio tiempo, dependiendo del ritmo de la clase y la duración de la sesión.

#### Puesta en común

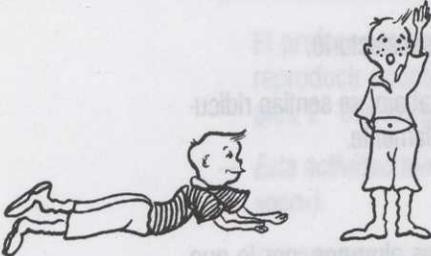
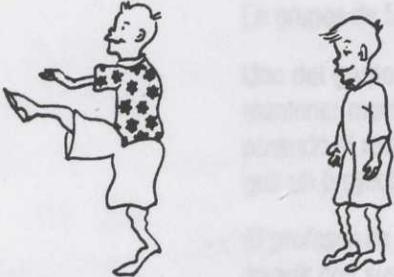
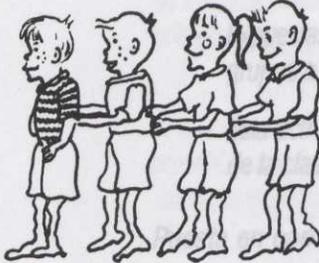
Se realiza en gran grupo aportando las opiniones personales sobre lo sucedido en la sesión, tanto los alumnos participantes como los observadores y el profesor. Cada uno traerá también recogido por escrito en el diario de campo su opinión individual.

#### Aspectos a observar

- La participación.
- La creatividad.
- La ocupación del espacio.
- La relación entre los alumnos.
- El seguimiento del ritmo.



## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 1. «LA MÁQUINA SONORA»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Me expreso y comunico»</b> Desplazarse con ritmo y saludarse</p> 	Individual Parejas	Música motivadora «marchas alemanas»
<p><b>«Me convierto en mil estatuas»</b> Desplazarse con ritmo y adoptar diferentes posturas corporales.</p> 	Individual	Música africana
<p><b>«Yo también soy capaz...»</b> Sincronización de movimientos imitando al profesor o a un alumno.</p>	Individual	Se puede emplear el pandero
<p><b>«Máquina sonora»</b> Crear una máquina rítmica</p> 	Grupos de 5 ó 6	
<p><b>«La feria de muestras»</b> Exposición de las «máquinas» creadas.</p>	Gran grupo	
<p><b>Puesta en común</b></p>	Gran grupo	Música de fondo: Adagios
<p><b>Aspectos a observar:</b> Participación. Creatividad. Ocupación del espacio. Relación entre alumnos. Seguimiento del ritmo.</p>		

## Propuesta inicial

Sesión 2:  
Formo parte  
del grupo

### Objetivos

- Favorecer una mayor espontaneidad y desinhibición.
- Mejorar la relación espacial.
- Propiciar una comunicación corporal con los otros.
- Mejorar los movimientos corporales en relación a formas musicales.

### Contenidos

- Reconocimiento corporal: espontaneidad y desinhibición.
- Experimentación y creación de formas corporales grupales en el espacio con utilización de direcciones, planos y volúmenes.
- Disposición favorable para actuar con espontaneidad y disfrute, compartiendo experiencias con los compañeros, por medio de la comunicación corporal.
- Experimentación e improvisación de movimientos corporales, en base a un soporte musical.

### Actividades

#### «Mi Cuerpo, la Música y el Ritmo»

Desplazarse por el espacio tratando de acondicionar el ritmo corporal al soporte musical. Invitar a llevar el ritmo sólo con pies, brazos, tronco, cabeza; posteriormente seguirán incorporando otros segmentos para terminar con todo el cuerpo al mismo tiempo.

- *El trabajo se desarrolló de forma individual.*
- *Utilizamos música de danzas-marchas alemanas.*
- *Hemos comprobado que existe dificultad para percibir el espacio cuando hay que centrar la atención en el ritmo; los alumnos demuestran preferencia por este último.*
- *En general, existe una tendencia a llevar el ritmo utilizando sólo los pies, y hay dificultad para encontrar formas y trayectorias. Hubo que insistir en la anulación de partes del cuerpo mientras actuaban con otras, para luego ir incorporándolas.*

#### «Oriento mi cuerpo»

Los alumnos se desplazan por el gimnasio ocupando el espacio y teniendo como punto de referencia la posición del profesor. Éste, a medida que los alumnos se desplazan, les va indicando que nadie puede situarse a sus espaldas, o frente a él. El profesor se desplaza reduciendo o ampliando los espacios.

- *Los alumnos se despreocuparon del espacio y se colocaban cerca del profesor, muy agrupados, inquietos porque no querían ser pillados desprevenidos por la voz del profesor.*
- *Para que la actividad surta los efectos deseados, creemos conveniente que el profesor no realice cambios bruscos, dejando que los alumnos tengan tiempo suficiente para dar una res-*

*puesta espacial satisfactoria, de lo contrario, la actividad dejaría de tener un objetivo espacial para convertirse en uno de velocidad de reacción.*

*Variante: Que los alumnos se sitúen al lado contrario del indicado por el profesor.*

### «Figuras espaciales»

Trabajando en grupo, realizar formas conjuntas, ocupando el máximo y el mínimo espacio, teniendo presente superficies y volúmenes.

- *Los grupos se formaron de 6 a 8 personas; algún profesor optó por empezar de forma individual para llegar posteriormente al grupo. La formación del grupo ha sido libre o se ha pedido que fuera mixto.*
- *Observamos que la formación de parejas o grupos condiciona la espontaneidad de las respuestas en la formación de los espacios.*
- *Si se reconducen las respuestas, los alumnos aportan otras más ajustadas a la propuesta inicial. Algunos realizan figuras significativas.*

### «Carta de presentación»

Por grupos, cada componente presenta su nombre a los demás, acompañándolo con un movimiento corporal, expresión oral y ritmo personal. Los compañeros repiten cada presentación.

- *Fueron utilizados los grupos formados en la actividad anterior, un profesor optó por un grupo numeroso de (20 alumnos).*
- *En general los alumnos muestran gran espontaneidad y facilidad para realizarlo, siendo las respuestas muy originales, tanto en sonidos como en gestos.*
- *En el gran grupo (20) la actividad ha supuesto esfuerzo físico, motivado por la riqueza de movimientos y por la cantidad de repeticiones.*

### «¿Quién dirige la orquesta?»

Todos los alumnos forman una orquesta, donde uno de ellos toma la iniciativa en el cambio de ritmos y sonidos (palmas, rodillas, mezclas de diferentes partes) y los demás le imitan. Se separan del grupo 2 ó 3 componentes, a la hora de elegir al director, y serán los encargados de averiguar de forma individual quién dirige la orquesta.

- *Juego relajante que mejora la capacidad de observación y crea un ambiente agradable de relación grupal.*

### Puesta en común

Se ha realizado en gran grupo, con preguntas relacionadas con los aspectos observados.

### Aspectos a observar:

- Espontaneidad y desinhibición.
- Sincronización rítmico corporal.
- Ocupación y construcción espacial.
- Cómo se compone el grupo.

Relación de sus componentes.

Variedad en las respuestas.

### Evaluación de la sesión

Opinamos que los objetivos y contenidos de la sesión son apropiados y que las actividades programadas favorecen su consecución.

Existe una cierta dificultad para apreciar espacios, especialmente si se combina con aspectos rítmicos.

Posiblemente, el sentido del ridículo hace que el joven se sienta más arropado en el grupo y no tienda a disgregarse.

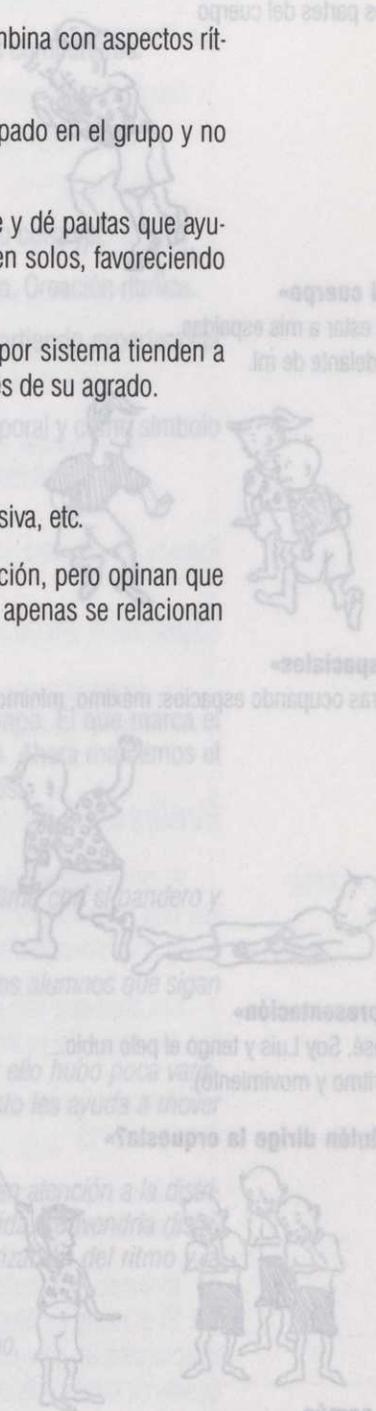
Vemos necesario que, en los comienzos, el profesor participe activamente y dé pautas que ayuden, porque si se limita solamente a dar la propuesta, los alumnos se sienten solos, favoreciendo con ello la inhibición.

La formación de grupos mixtos no suele realizarse por propia iniciativa; por sistema tienden a agruparse por sexos. Si animamos, estos grupos mixtos terminan resultándoles de su agrado.

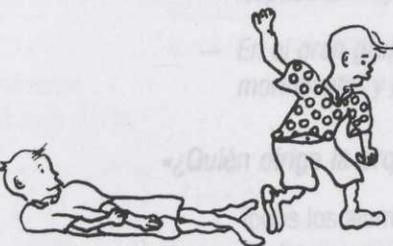
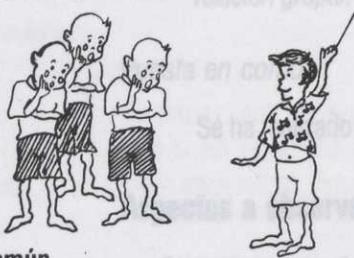
#### Opinión de los Alumnos:

Califican la sesión como: divertida, original, rara, creativa, novedosa, expresiva, etc.

Son conscientes de sus limitaciones en los aspectos expresivos y de relación, pero opinan que la Expresión Corporal les ayuda a conocer mejor a compañeros con los que apenas se relacionan en las demás clases.

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES
<p>Se marca un tiempo con un pandero, y se trata de amoldar el paso al ritmo que el pandero marca. El siguiente con movimiento de caderas. El siguiente con movimiento de hombros.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Podemos mejorar la propuesta empleando las siguientes variantes:</li><li>- Mientras van llegando los alumnos al gimnasio el profesor marca un ritmo con el pandero y propone a los alumnos que sigan el ritmo.</li><li>- Poner música con ritmos variados al principio de la clase y proponer a los alumnos que sigan el ritmo.</li><li>- Los alumnos tenían gran dificultad para mover hombros y caderas, por ello hubo poca variedad de respuestas. Si les decimos que exageren sus movimientos, esto les ayuda a mover más partes del cuerpo.</li><li>- También se vio que los alumnos, al estar pendientes del ritmo, no ponían atención a la distribución espacial, y ésta no fue buena. Al principio, de una línea dirigida, tendrían que salir por el espacio con los ojos cerrados. Esto favorece la interiorización del ritmo desinhibición.</li><li>- Los alumnos prefieren ritmos rápidos, a la hora de marcar y llevar el ritmo.</li></ul>	<p>Grupos de 8 y 8</p>	<p>«Mi cuerpo, la música y el tiempo»</p> <p>«Ocho mi cuerpo»</p> <p>«Figuras espaciales»</p> <p>«Caja de presentación»</p> <p>«¿Quién dirige la propuesta?»</p> 
<p>Intercambios rítmicos»</p>	<p>Gran grupo</p>	<p>Puesta en común</p> <p>Aspectos a observar: Espontaneidad, Sincronización rítmica, Observación, Relación de grupo.</p>

## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 2. «FORMO PARTE DEL GRUPO»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Mi cuerpo, la Música y el Ritmo»</b> Teniendo en cuenta el tema musical expresar el ritmo con diferentes partes del cuerpo</p> 	Individual	Música danzas «marchas alemanas»
<p><b>«Oriento mi cuerpo»</b> Nadie puede estar a mis espaldas... desplazarse delante de mí.</p> 	Gran grupo	
<p><b>«Figuras espaciales»</b> Realizar figuras ocupando espacios: máximo, mínimo.</p> 	Grupos de 6 y 8	
<p><b>«Carta de presentación»</b> Me llamo José. Soy Luis y tengo el pelo rubio... (añadiendo ritmo y movimiento).</p> <p><b>Juego: «¿Quién dirige la orquesta?»</b></p> 	Grupos de 6 y 8  Gran grupo	
<p><b>Puesta en común</b></p> <p><b>Aspectos a observar:</b> Espontaneidad. Sincronización rítmico-corporal. Relación de grupo.</p>	Gran grupo	

## Propuesta inicial

## Sesión 3: Me transformo

### Objetivos

- Reconocer el esquema corporal a través de la expresión corporal.
- Reconocer y utilizar el tiempo como elemento de la expresión corporal.
- Buscar la cooperación y participación partiendo de un respeto hacia los compañeros.

### Contenidos

- Construcción de composiciones espaciales en grupos con objetos.
- Experimentación sobre fluctuaciones del tempo común. Acuerdo rítmico corporal.
- Intencionalidad del tempo común. Aceleración. Ralentización. Tempo fijo. Creación rítmica.
- Disposición favorable para actuar con espontaneidad y disfrute compartiendo experiencias con el resto de compañeros como medio de comunicación corporal.
- Valoración del espacio y tiempo como medio para la comunicación corporal y como símbolo de acuerdo y compenetración.
- La expresión y comunicación corporal.

### Actividades

#### «Relevos a través de un tempo»

Se marca un tempo con un pandero, y se trata de amoldar el paso al tempo. El que marca el tempo dice el nombre de un compañero que le releva y marca otro tempo. Ahora marcamos el tempo con movimiento de caderas. El siguiente con movimiento de hombros.

- *Podemos mejorar la propuesta empleando las siguientes variantes:*
- *Mientras van llegando los alumnos al gimnasio el profesor marca un ritmo con el pandero y propone a los alumnos que sigan el ritmo.*
- *Poner música con ritmos variados al principio de la clase y proponer a los alumnos que sigan el ritmo.*
- *Los alumnos tenían gran dificultad para mover hombros y caderas, por ello hubo poca variedad de respuestas. Si les decimos que exageren sus movimientos, esto les ayuda a mover más partes del cuerpo.*
- *También se vio que los alumnos, al estar pendientes del ritmo, no ponían atención a la distribución espacial, y ésta no fue buena. Al principio, de una forma dirigida, convendría distribuirlos por el espacio con los ojos cerrados. Esto favorece la interiorización del ritmo y la desinhibición.*
- *Los alumnos prefieren ritmos rápidos, a la hora de marcar y llevar el ritmo.*

#### «Intercambios rítmicos»

Se divide la clase en tres grupos, a cada uno le corresponde un tempo, a uno el lento, a otro el rápido, a otro normal. Cada grupo marca su tempo, acompañando el movimiento corporal con un sonido. Cada grupo presenta al resto de la clase su tempo.

Como cada grupo sabe el tempo de los otros grupos ahora los del grupo uno, hacen el del grupo dos; los del dos el del tres, y los del tres hacen el del uno, después cada uno hace el tempo que tenía al principio.

— *Para que cada grupo tomara conciencia del ritmo que llevaba, se paró la actividad, pues, algún grupo se acoplaba al ritmo de otro grupo sin darse cuenta.*

— *Esta actividad favorece la relación del grupo y la utilización del espacio.*

#### «La Pasarela»

Desplazarse como:

Un muñeco de goma.

Un robot.

Deslizándose por el suelo sigilosamente, con frío, prisa, hambre...

En cuclillas, con mucho calor, muy alegre, de pie, borracho...

— *En algún momento de esta actividad se aconseja cerrar los ojos para favorecer la desinhibición del alumno. También se puede realizar con música de fondo.*

— *Para finalizar esta actividad podemos ir enlazando las propuestas con una historia que tiene como finalidad relajarse.*

#### Puesta en común

#### Aspectos a observar

La ocupación espacial. Espontaneidad. Desinhibición. Variedad de respuestas. Participación de los alumnos. Grado de seguimiento rítmico.

#### Evaluación de la sesión

Al principio de la clase hay una tendencia al agrupamiento, pero a medida que avanza la clase hay una mejor distribución de los alumnos por la sala, los desplazamientos se hacen con mayor soltura y abandonando las paredes.

Los alumnos van perdiendo el miedo al ridículo a medida que la clase avanza, los más vergonzosos se alejan del profesor; cuando se cierran los ojos desaparecen los temores.

Hay un número mayor de respuestas que en el primer día, pero todavía se siguen copiando. Falta originalidad.

Hay una plena participación de los alumnos, la vivencia es total en los casos de las situaciones que pueden surgir en la vida cotidiana. Mejora a medida que va avanzando la clase.

Tenemos diferentes respuestas por parte de los alumnos dependiendo del ritmo que deban llevar. Si el ritmo es alegre, rápido; tenemos como respuesta de los alumnos una mayor facilidad para adaptarse a él, pero si el ritmo es lento se pierden con facilidad. También se observó que al principio tienden a retrasar la coordinación entre el movimiento y el pandero. A lo largo de la sesión el seguimiento rítmico ha mejorado, llegando a ser de un nivel muy aceptable.

#### Opinión de los alumnos:

«Sí, hay un grado de espontaneidad... Hoy no nos da vergüenza como otros días».

## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 3. «ME TRANSFORMO»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Relevos a través de un tempo»</b> Se marca un tempo con un pandero, y se trata de amoldar el paso al tempo. El que marca el tempo dice el nombre de un...</p> 	Individual	Pandero
<p><b>«Intercambios rítmicos»</b> Se divide la clase en tres grupos, a cada uno le corresponde un tempo: a uno el lento, a otro el rápido, a otro...</p> 	Tres grupos	—
<p><b>«La Pasarela»</b> Desplazarse como: Un muñeco de goma, un robot... Deslizándose por el suelo sigilosamente, con frío, prisa, hambre... en cuclillas, con mucho calor, muy alegre... Llega a casa, se mete en la cama y se relaja.</p> 	individual	Música clásica
<p><b>Puesta en común</b></p>		
<p><b>Aspectos a observar:</b> La ocupación espacial. Espontaneidad. Desinhibición. Variedad de respuestas. Participación de los alumnos. Grado de seguimiento rítmico.</p>		

## Sesión 4: **Propuesta inicial** Imagina...

### Objetivos de la sesión

- Reconocer y controlar la tensión tónico-muscular.
- Desarrollar la discriminación global y segmentaria de movimientos corporales, haciendo hincapié en la capacidad expresiva.
- Orientar los movimientos corporales en el espacio.
- Coordinar acciones y posturas con las de los compañeros.
- Actuar favorablemente y de forma desinhibida junto a los demás.

### Contenidos

- Cambios tónicos y con-movimientos.
- Descubrimiento y relación con el tiempo y el espacio.
- Experimentación sobre la contracción muscular, distensión y relajación.
- Coordinación de acciones y posturas con las de los compañeros.
- Disposición favorable para actuar con espontaneidad y disfrute compartiendo experiencias con el resto de compañeros como medio de comunicación corporal.

### Actividades

#### «Tensión-distensión»

Con cuerdas y en parejas, mediante una música de ritmo marcado, posibilidades de tensión y distensión de la cuerda de acuerdo con el ritmo.

- *Al iniciar la propuesta, los alumnos juegan con la cuerda manteniendo actitudes estereotipadas, por las propias características del material, se tiende a hacer lo que ya se ha hecho antes: combas, látigos... La cuerda, no parece ayudarles a seguir la propuesta rítmica. Se debe hacer mayor incidencia en la finalidad de la propuesta, con aclaración de que se pretende su tensión y distensión por parejas y siguiendo el ritmo. Es conveniente darles alguna orientación, sugerencia o ejemplo.*

#### «La cuerda imaginaria»

En parejas, uno de los dos «ata» la cuerda imaginaria a una parte del cuerpo de su compañero y trata de moverlo con ella. Variar las partes del cuerpo en las que se ata la «cuerda» e intercambiar los roles.

Se utiliza música de fondo. La observación se centra sobre aspectos de la contracción muscular e independencia segmentaria.

- *Se trabaja de forma intensa en la propuesta de imaginación, la expresividad del gesto acompaña a la contracción muscular y la tensión. Es de señalar la tendencia de algunos grupos a emplear sólo la mitad superior del cuerpo, con pocas respuestas de trabajo en el suelo.*
- *En otros grupos, la respuesta es más variada, utilizan el suelo para arrastrarse, centrándose en el compañero que tira de la cuerda atada a diversas partes del cuerpo: cuello, brazos, pies, piernas, cintura... Algunos alumnos descargan agresividad dando tirones fuertes.*

### «El imán»

Soporte musical: «El amor brujo», «El aprendiz de brujo»...

Uno de la pareja coloca su mano cerca del rostro del compañero y actúa con su mano como un imán, el imán puede atraer otras partes del cuerpo. Se puede variar la parte donde se encuentra el imán y el papel.

Se observará la variedad de movimientos, la aceptación de la pareja, seguimiento del ritmo y las evoluciones rítmicas de los compañeros.

- *Se comienza la realización de la propuesta de forma rápida, pronto se dan cuenta ellos mismos, que es preferible realizarlo lentamente porque les permite mayor atención, aunque se olvidan con frecuencia de la música que hay que seguir, para centrarse en el compañero.*
- *El imán se hacía sobre diferentes partes corporales, el imán se acerca al brazo, a la cabeza, al pie, a la mano... Hacen que el compañero vaya por el suelo, de espaldas, de lado... algunos alumnos necesitan que el profesor les sugiera más recursos, tanto para variar las respuestas como para una mayor ocupación del espacio.*
- *Se sigue el ritmo con irregularidad, observándose que les resulta difícil hacer ambas cosas a la vez: centrarse en el ritmo y en el movimiento.*

### «El mago»

En grupos de seis. Uno de los alumnos es el mago, que mediante sus manos y gestos, a cámara lenta (música lenta), hace evolucionar los cuerpos de los demás a través del espacio o en el espacio grupal. El grupo le sigue hipnotizado. Se cambia el rol del mago cada cierto tiempo. Se observará en la propuesta el sentido del ridículo, ajuste al ritmo y movimientos de los demás, creatividad.

- *El alumno que tiene el papel de mago actúa como si los demás tuvieran que imitarle, se les hacen aclaraciones al respecto, diciéndoles que es a través de sus gestos, manos... como el mago busca comunicar sus intenciones al grupo. En algunos grupos el mago hipnotiza a sus miembros uno a uno, en otros buscan dar un sentido de bloque, lo que resulta más expresivo.*
- *Respecto a la música, se les recuerda que tiene que seguir el ritmo, para ello se busca que esa música «inspire», que también tenga un sentido «mágico». A pesar de la insistencia, el ritmo junto a otra propuesta les cuesta seguirlo.*
- *Parece resultarles difícil, pero a medida que entran en sus papeles se van encontrando mejor y las respuestas son más creativas.*
- *Se ha observado con la propuesta cómo algunos alumnos que se encuentran poco integrados en el grupo, al adoptar el papel de mago, se encuentran a gusto y felices.*

### «El organismo submarino»

Soporte musical que induzca a la tranquilidad a partir de la música de Kitaro, Vangelis...

Manteniendo los mismos grupos de seis, se sientan en un corro con los ojos cerrados. El profesor les dará pautas a través de una lectura y ellos tratan de interiorizarlo sin abrir los ojos...

Texto:

- *Extendid los brazos y tocad las manos de las personas que están a vuestro lado. Imaginad que sois una célula que se va a asociar con otras para formar un organismo... Sin cortar el contacto id levantándoos lentamente mientras se hace más estrecho el círculo.*

MATERIALES

Cuerdas: Música rítmica

Música de fondo

Música  
«El aprendiz de brujo»...

Música  
Idem anterior

Música de fondo.  
Texto

- Explorad detenidamente los brazos y los hombros de los que tenéis a vuestro alrededor, intentad contactar con todos, de esta manera estaréis muy unidos, en contacto con todos, no únicamente con los de al lado, sino también con el de enfrente, con el que está a su lado...

Imaginad que el organismo está sumergido en el mar, en unas aguas poco profundas, tranquilas y cálidas.

Comienza a ser suavemente mecido por las olas, va y viene, se deja llevar... Recibe y absorbe la luz del sol, los rayos que el agua refleja...

Cuando la melodía pare, el organismo se irá desintegrando, cada cédula se quedará sola y volverá a la posición inicial.

Se observará en la propuesta clima y sensaciones que se perciben.

- *Cuando se comienza a leer el texto, se ríen y en algunos grupos surgen respuestas, ante el contacto con los compañeros, de agresividad y violencia. Se podría considerar como una forma de evadirse por el sentido del ridículo que sienten, o que aprovechan cualquier oportunidad para descargar tensiones.*
- *Por ello es importante, para el buen desarrollo de esta propuesta que se tenga un momento de introducción en la que sólo se oiga música de fondo, esto servirá para que el contacto corporal no sea tan brusco y haya mayor desinhibición. Otra estrategia a seguir. Al principio son peces que se mueven en el mar y luego retomar, una vez que están relajados, el texto.*

### **Puesta en común**

En círculo, cada alumno, voluntariamente expone sus opiniones.

### **Aspectos a observar**

- Desinhibición y espontaneidad.
- Relaciones tiempo-espaciales.
- Ajuste a los movimientos de los compañeros.
- Tensión-distensión muscular.
- Discriminación segmentaria.
- Expresión.

### **Evaluación de la sesión**

Se mantiene el miedo al contacto con otros compañeros, la espontaneidad es escasa, tienden a los tópicos, sobre todo cuando el material se lo facilita. La relación temporal a través de la adaptación de ritmos les cuesta, pero si hay, además del ritmo, otra propuesta, es difícil trabajarlas en conjunto.

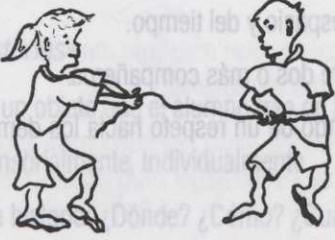
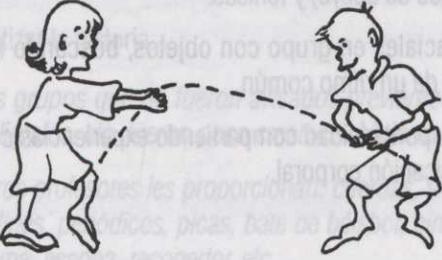
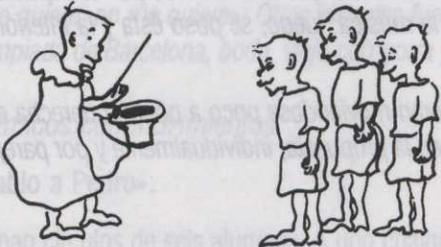
En relación con el espacio tienen problemas derivados de la inhibición, esto les impide ocuparlo plenamente en las propuestas que así lo sugieren, se quedan en espacios reducidos y que además no comparten con otros, son espacios estancos.

Por parte de los profesores se considera importante actuar como orientador del alumno, no se debe esperar que todo surja del alumno, se pueden hacer sugerencias para fomentar más respuestas, reforzar algunas, sugerir otras...

Esta sesión reúne importantes elementos para considerar el valor expresivo que pueda tener.

También con respecto a su conformación se encuentra conveniente en las primeras sesiones realizar propuestas de relajación más individuales, para posteriormente entrar en la interiorización colectiva, por este motivo, en la actividad de relajación sólo se pretende una interiorización individual.

## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 4. «IMAGINA...»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Tensión-distensión»</b> Con cuerdas, siguiendo un ritmo...</p> 	Parejas	Cuerdas. Música rítmica
<p><b>«La cuerda imaginaria»</b></p> 	Parejas	Música de fondo
<p><b>«El Imán»</b></p> 	Parejas	Música «El aprendiz de brujo»...
<p><b>«El mago»</b></p> 	Grupos de 6	Música Ídem anterior
<p><b>«El Organismo submarino»</b> Puesta en común</p>	Grupos de 6	Música de fondo. Texto
<p><b>Aspectos a observar:</b> Desinhibición y espontaneidad. Relaciones espacio-temporales. Ajuste a los movimientos de los demás. Tensión-distensión muscular Discriminación segmentaria. Expresión.</p>		

Sesión 5:  
Con objeto  
¿dónde?, ¿cómo?,  
¿cuándo?

## Propuesta inicial

### Objetivos

- Disfrutar y compartir experiencias con el resto de compañeros como medio de comunicación corporal.
- Reconocer el esquema corporal a través del espacio y del tiempo.
- Sincronizar y transmitir un ritmo corporal entre dos o más compañeros.
- Buscar la cooperación y participación partiendo de un respeto hacia los demás de la forma más variada posible.

### Contenidos

- Experimentación sobre el equilibrio postural modificando el centro de gravedad y con cambios tónicos. Sensaciones táctiles (puntos de apoyo) y tónicas.
- Construcción de composiciones espaciales en grupo con objetos, buscando la relación espacial a través de trayectorias a partir de un ritmo común.
- Disposición favorable para actuar con espontaneidad compartiendo experiencias con el resto de compañeros como medio de comunicación corporal.
- La expresión y comunicación corporal.
- Las coordinaciones básicas y las respuestas corporales naturales. Con-movimientos. Contra-movimientos.

### Actividades

#### «A bailar»

Que los alumnos se desplacen, bailen, etc., por toda la sala. Al ritmo de diferentes fragmentos de «cortes» musicales, absolutamente diferentes entre sí y de distinta duración: rock, tango, pasodoble, bossa, pop, clásica, etc.

- *Un grupo comenzó a desplazarse por todo el espacio, siguiendo el ritmo, trabajando con desinhibición y espontaneidad. A otros tuvimos que distribuirlos por el espacio, mirando todos la misma pared, antes de poner la música: luego, se puso ésta y la interiorizaron con los ojos cerrados.*
- *A continuación, les propusimos que fueran moviéndose poco a poco, a derecha e izquierda, siguiendo el ritmo. Así fueron entrando en la propuesta, individualmente y por parejas.*

#### «Jugando a desplazarse»

Se divide el grupo en dos y se desplazan por el espacio. Los componentes del primer grupo marcan cada pisada diciendo «boom», después de cada pisada dan una palmada y dicen «plas». Los componentes del segundo grupo dan primero una palmada y dicen «plas», y luego dan una pisada y dicen «boom».

Primero se desplaza un grupo.

Luego el otro.

Los dos a la vez.

Buscar todo tipo de variantes.

- *La actividad en algún caso se realizó con el siguiente orden: Estando los dos grupos uno en frente del otro, primero se desplazará uno, luego el otro, los dos a la vez, todos entrecruzados. Después se puede buscar todo tipo de variantes. Cuanto más mezclados, más dificultad para llevar el ritmo. Les dijimos que cada vez que se cruzaran con los de su equipo se fijaran si llevaban el mismo ritmo.*

#### «Creamos historias»

A partir de un objeto que el alumno trae de la calle, de su casa, que cogen en el gimnasio...

Trabajar sensorialmente. Individualmente.

Buscar una historia: ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Cuándo? Individualmente.

Establecer diálogos no orales con el objeto, «dándole vida». Individualmente.

En grupos de 4 ó 5, elaborar una historia a partir de las sugerencias de cada uno de los objetos.

Dramatizar la historia.

- *Los grupos que no fueron avisados previamente, aportaron: relojes, zapatos, encendedores, bolígrafos, etc. fueron poco creativos. Mejoran cuando trabajan en grupo.*
- *Otros profesores les proporcionan: cuerdas, sillas, mesa, silbatos, balones diversos, raquetas, patines, periódicos, picas, bate de béisbol, cinta de vídeo, goma elástica, papeleras, disco de goma, escoba, recogedor, etc.*
- *Al entrar en el gimnasio les llamó la atención ver material tan diverso.*
- *En el trabajo sensorial no hubo mucha riqueza de experiencias, se limitaron al tacto manual.*
- *Manifestaron haber mantenido un diálogo no oral con el objeto.*
- *Cuando tuvieron que formar un pequeño grupo para crear una historia con los objetos hubo trabajo cooperativo. Hubo grupos que escenificaron la historia con desplazamiento en el espacio y otros que realizaron un montaje con sus objetos y explicaban la historia creada.*
- *Algún grupo utilizó los objetos como disfraz. Llamó la atención un grupo cuyas componentes (4) tenían todas una raqueta de tenis de mesa, su historia era de amor; con las raquetas formaron una flor con los pétalos, de tal forma que cada una iba retirando un pétalo diciendo: «me quiere, no me quiere». Otras historias fueron: decapitación pública con espectadores, la olimpiada de Barcelona, boda, viejo con gorra y bastón, aguadoras. etc.*

#### Juegos rítmicos con movimientos

«De Pablo a Pedro»:

Se forman círculos de seis alumnos. A uno cualquiera se le llama Pablo y al siguiente Pedro y a los demás se les numera del uno al cuatro. Empieza el juego con palmadas sobre las piernas, todos a la vez, a continuación palmada, con las dos manos a la vez y luego todos llevan el pulgar izquierdo hacia la oreja izquierda. En ese momento, Pablo dice: «de Pablo a... Pedro» que es señalado sobre la oreja derecha con el dedo pulgar (derecho), Pedro continúa, dando todos otra vez palmadas sobre las piernas. Luego palmada y a continuación, lleva el pulgar izquierdo sobre la oreja izquierda para que Pedro diga: de Pedro a... 2 (por ejemplo sobre la oreja derecha). El 2 continuará, haciendo todos lo anterior.

#### MATERIALES

música: rock, tango, vals, etc.

### «Juego del pozo»:

Se forman círculos de 6 alumnos. Todos con el pie izquierdo delante y el derecho atrás, piernas un poco flexionadas, mano derecha atrás. Se trata de tirar compañeros a un pozo (círculo central), trabajando con el tono de voz. Si lo quiero arrojar al fondo del todo, lo nombraré gritando y si lo quiero dejar en la superficie, utilizaré un tono más suave. Todo esto se hará, pivotando sobre el pie izquierdo. Seguidamente, todos llevan el pie derecho hacia atrás y hacia delante, repitiendo el nombre con el mismo tono de voz. Continuará el alumno tirado al pozo (manteniendo el mismo ritmo).

- *Los juegos se han utilizado como vuelta a la calma. Han resultado muy divertidos aunque se han observado problemas de coordinación entre el movimiento y la voz.*
- *En algunos se demuestra la agresividad que tienen hacia ciertos compañeros o profesores (cuando la variante es arrojar profesores al pozo). Puede haber muchas variantes.*

### Puesta en común

Se ha realizado sentados todos en el suelo. Como no disponíamos de mucho tiempo (3 ó 4 minutos), los alumnos han definido la sesión con una palabra: divertida, rara, original, creativa, movida, expresiva. Rotundamente y por unanimidad, no les parece que en la sesión se realicen cosas de niños pequeños.

### Aspectos a observar

Espontaneidad y desinhibición. Disfruta y comparte experiencias con el resto de los compañeros como medio de comunicación corporal.

Sincronización y transmisión rítmico corporal entre dos o más personas llegando a un diálogo creativo (trabajando con el tono de voz).

Variedad de respuestas. Grado de participación.

### Evaluación de la sesión

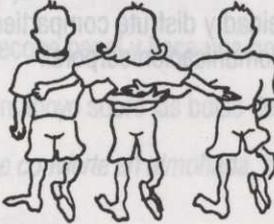
Se han conseguido los objetivos propuestos a través de los contenidos. Sí hay un alto grado de espontaneidad. A los alumnos parece que ya no les da vergüenza, como en otros días. Se han inventado juegos, hay una mayor colaboración. Surge una gran espontaneidad y participación en los temas más populares: tango, jotas, vals...

Al principio hay poca sincronización y transmisión rítmico corporal, pero va mejorando a través de la sesión.

Los alumnos siguen teniendo dificultades a la hora de contar al gran grupo lo realizado. Una manera de vencer esa dificultad, es utilizar la técnica Philips 66 (a través de grupo de 6 durante 6 minutos con un coordinador de grupo).

Califican la sesión de: *divertida, rara, original, creativa, movida, expresiva. Dicen, sobre todo, que les ayuda a conocerse (individualmente y como grupo). Los juegos les ayudaron a conocerse mejor.*

## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 5. «CON OBJETO ¿DÓNDE?, ¿CÓMO?, ¿CUÁNDO?»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«A bailar»</b> Que los alumnos se desplacen, bailen, etc., por toda la sala. Al ritmo de diferentes fragmentos de «cortes» musicales...</p> 	Individual, parejas, grupos	música: rock, tango, vals, etc.
<p><b>«Jugando a desplazarse»</b> Se divide el grupo en dos y se desplazan por el espacio. Los componentes del primer grupo marcan cada pisada diciendo «boom», después...</p> 	Dos grupos	—
<p><b>«Creamos historias»</b> A partir de un objeto que el alumno trae de la calle, de su casa... Trabajar sensorialmente.</p> 	Individual, parejas, grupos	Diferentes objetos Música clásica
<p><b>«Juegos rítmicos con movimientos»</b> De Pablo a Pedro. Juego del pozo.</p> 	Grupos de 6	—
<p><b>Puesta en común</b></p>		
<p><b>Aspectos a observar:</b> Espontaneidad y desinhibición. Disfruta y comparte experiencias con el resto de los compañeros como medio de comunicación corporal. Sincronización y transmisión rítmico corporal entre dos o más personas llegando a un diálogo creativo. Variedad de respuestas. Grado de participación.</p>		

## Sesión 6: El periódico

### Propuesta inicial

#### Objetivos

- Afianzar la propia desinhibición frente a los demás.
- Ajustar y orientar los movimientos corporales en el espacio.
- Desarrollar las posibilidades expresivas y de manipulación del propio cuerpo en relación con las características propias de los objetos.

#### Contenidos

- Elaboración de diseños corporales a partir de ser un «material» identificándose con su consistencia, textura, fragilidad, dureza, etc.
- Experimentación y creación de formas corporales en el espacio con utilización de direcciones, planos y volúmenes.
- Disposición favorable para actuar con espontaneidad y disfrute compartiendo experiencias con el resto de los compañeros como medio de comunicación corporal.

#### Actividades

##### «Las estatuas»

A partir de una música los alumnos se desplazan por el espacio. Cada vez que para la música componen con su cuerpo una «estatua» (primero individual, luego por parejas y después en grupos).

- *Proponemos a los alumnos que las «estatuas» sean lo más originales posible.*
- *Surgen como variantes hacer y deshacer la «estatua» (moviola). Que lo realicen a cámara lenta y a ritmo rápido.*

##### «El escultor y el barro»

La clase se divide en dos grupos, unos son «escultores» y los otros «barro». Éstos permanecen estáticos mientras los «escultores» se desplazan al ritmo de la música. Cuando para la música cada escultor modela una «bola de barro» para formar una «estatua». Cuando vuelve a sonar la música las «estatuas» mantienen la posición y «los escultores» se desplazan. Después de un tiempo, cambio de papeles.

- *Se les puede sugerir que cada vez que se pare la música el «escultor» tiene que ir a una «estatua» distinta y modificar la posición que tiene. Que se pueden formar grupos escultóricos.*
- *En el desarrollo de la actividad apreciamos que se evitan los contactos corporales, limitándose a modelar los brazos, piernas y dedos. «No soban el barro.»*
- *Algunas «estatuas» adoptan posturas más cómodas, por cansancio y el «barro» se modela solo.*
- *Los «escultores» hablan con el «barro». (¡Ríe! en lugar de modelar la sonrisa.)*

##### «Jugamos con el periódico»

Trabajo con hojas de periódico: Distribuir las hojas por el suelo para ocupar el espacio. (Moverse sin pisar las hojas y al ritmo de la música.)

- Al principio los desplazamientos son circulares, rígidos y estereotipados, se mueven poco los brazos y la mayoría va andando. al final hay una buena distribución de las hojas en el espacio.

Recibir sensaciones: ruido, olor, tacto...

La hoja es otro objeto: Jugamos, nos disfrazamos, representamos...

- La respuesta es rica y variada. El periódico es: pelota, abanico, peineta, sombrero, bocadillo, catalejo, patines...

Unos leen una palabra o frase y todos la representamos.

- En algunos casos sólo representan los que están cerca del que dice la frase, los demás buscan frases en su periódico. Se representa el efecto de la frase en la opinión pública. Hay grupos que utilizan la voz para expresarse (gritos, sonidos onomatopéyicos...).

Camuflaje: En grupos de cinco o seis nos tapamos con las hojas de periódico.

- Para taparse con los periódicos, la mayoría usan elementos de la sala (paredes, columnas, esquinas...).

Cada grupo recoge papel y hace una bola.

Relajación con apoyo sobre las bolas de papel.

- El papel se convierte en almohada, colchón u objeto de compañía (agarrados a él).

### Puesta en común

### Aspectos a observar

Variedad de respuestas y grado de participación. Espontaneidad y desinhibición. Ocupación del espacio.

### Evaluación de la sesión

En relación con los objetivos y contenidos: se manifiesta miedo a mantener contacto con otros compañeros; la espontaneidad ha ido mejorando a lo largo de la sesión, aumentando la variedad y originalidad de las respuestas; en algunos momentos han surgido los tópicos, sobre todo cuando los materiales se lo facilitan; al principio de la sesión los desplazamientos eran en círculo y en algunos momentos en espacios reducidos refugiándose en las esquinas; en conjunto la ocupación del espacio ha sido aceptable.

Según los alumnos, la sesión ha resultado muy «infantil», «hacen poca gimnasia». Les ha gustado tener que usar la imaginación y trabajar en grupo. Solicitan más ayuda del profesor para organizarse. La clase les gustó, sobre todo por el material y la relajación.

Constatamos que cuando el profesor participa activamente en la clase, los alumnos se sienten mejor, pero resulta más difícil poder observar lo que pasa en la clase. Hemos tenido dificultades para que los alumnos trabajaran en silencio. Les hemos pedido que cuiden las hojas de periódico y las han conservado en buen estado, facilitando la realización de las últimas actividades. Es importante seleccionar bien la música y que sea adecuada para cada actividad, pues facilita mucho el trabajo de los alumnos.

## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 6 «EL PERIÓDICO»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Las estatuas»</b> Desplazarse por el espacio y al parar la música componer con el cuerpo una estatua.</p> 	<p>Individual Parejas Grupos</p>	<p>Música</p>
<p><b>«El escultor y el barro»</b></p> 	<p>Dos grupos</p>	<p>Música</p>
<p><b>«Jugamos con el periódico»</b> Distribuimos las hojas por el espacio. Recibimos sensaciones. La hoja es otro objeto. Representamos palabras o frases. Camuflaje. Hacemos una bola con el papel.</p>	<p>Grupos de 5 ó 6 Individual</p>	<p>Música Periódicos</p>
<p><b>«La almohada»</b> Nos apoyamos en las bolas de papel.</p>	<p>Grupos de 5 ó 6</p>	<p>Música Periódicos</p>
<p><b>Puesta en común</b></p>		
<p><b>Aspectos a observar:</b> Variedad de respuestas. Grado de participación y espontaneidad. Ocupación del espacio.</p>		

## Propuesta Inicial

## Sesión 7: Cine mudo

### Objetivos

- Reconocer y transmitir mensajes a través de la mirada y el gesto.
- Aprender a utilizar el espacio como vehículo de comunicación de emociones y sensaciones.
- Favorecer la observación para mejor interpretar y comunicar mensajes a los compañeros.

### Contenidos

- Valoración del espacio como medio para la comunicación corporal y como símbolo de acuerdo y compenetración.
- Investigación sobre la transmisión-recepción de actitudes y climas emocionales a partir del trabajo expresivo y rítmico compartido.
- Creación y representación grupal.
- Disposición positiva para relacionarse con los otros sin sometimiento ni dominio.

### Actividades

#### «Unidos por la mirada»

Desplazarse por el espacio unidos por la mirada; alejándose y acercándose. Transmitir las siguientes emociones: ira, simpatía, miedo, etc. Experimentar sólo con el rostro, incorporando a continuación el gesto corporal. En parejas formadas libremente, los alumnos se desplazan por el espacio, a un Stop, marcado con un pandero, se paran y se les dice la emoción que deben comunicar.

- *Hemos observado que algunas emociones desaparecían a una distancia cercana y se convertían en risa. El trabajo exclusivo con el rostro resultaba dificultoso, no así cuando se incorporaba el gesto corporal.*
- *La elección del compañero, observamos, favorecía en unos casos y en otros condicionaba (chico-chica) y (amigo/a-no amigo/a)*

#### «Unidos por el mismo ritmo»

En parejas, unidos por el mismo ritmo, desplazarse por el espacio, unidos por la mirada, alejándose-acercándose. Por parejas (distinta a la anterior) los alumnos crean un ritmo, que deben mantener según varía su distancia y lugar de desplazamiento.

- *Pudimos observar que las palmadas y los pies son los elementos habituales más utilizados por las parejas para marcar el ritmo.*
- *Surge como variante, realizar la actividad perdiendo el contacto visual del compañero, con ello conseguimos favorecer la atención y discriminación auditiva entre tantos ritmos distintos, seleccionando y manteniendo la cadencia rítmica del propio. El número elevado de alumnos condiciona esta actividad.*
- *Existe la posibilidad de señalar los ritmos de diversas formas: pitos, sonidos con otras partes del cuerpo creando nuevas combinaciones...*

- De las dificultades observadas en determinados grupos surge la variante por parte del profesor de realizar la actividad en dos círculos concéntricos.

### «Diálogos con números»

A distinto tempo, realizar diálogos con números sobre los siguientes temas: Discusión entre amigos; declaración de amor. Formadas nuevas parejas se les propone que dialoguen apoyándose en los números del 1 al 10 sobre los temas propuestos, empleando dos tempos: lento y rápido y como medida temporal del diálogo finalizar al pronunciar el número 10, iniciándose en ese momento la respuesta del compañero.

- Se les insiste en que deben convencer con la voz exclusivamente y se pongan en la situación de un locutor de radio o comunicación telefónica.

La misma propuesta anterior pero añadiendo el gesto corporal.

- Se les sugiere que presten atención a la tensión y distensión de los músculos del cuerpo que intervienen en la expresión de los mensajes emotivos.

*Variante propuesta: anular la voz para aumentar la expresividad del resto del cuerpo a través de los gestos.*

### «Silencio, se rueda, acción»

Preparación y representación en grupo sobre temas propuestos:

Pelea entre pandas.

Atraco a un banco.

Escena de caza.

Accidente de tráfico.

- Se distribuyen en 4 grupos, no necesariamente de igual número y disponen de tres minutos para ponerse de acuerdo, organizarse y crear el ambiente, utilizando el material del gimnasio y las prendas personales.

- El tema dado a cada grupo es secreto para el resto, que deben adivinar no sólo lo que escenifican, sino también el papel que representa cada uno al finalizar la escenificación.

- Cada alumno elige libremente el personaje que desea hacer (que vive en una sucesión temporal: un antes, un ahora y un después) del tema propuesto al grupo.

### Puesta en común

Se realiza en gran grupo, aportando las opiniones personales sobre las siguientes cuestiones:

Lo más fácil y lo más difícil de la sesión.

Lo más divertido y lo más aburrido.

Mejor trabajo por parejas o en grupo.

Decir por orden una palabra que te identifique con lo trabajado en la sesión y anotarla.

### Aspectos a observar

Ocupación del espacio y comunicación con la mirada.

Cadencia rítmica y utilización del espacio.

Voz, gesto y utilización de tempos.

Grado de cooperación, imaginación, expresión y creación del grupo.

## Evaluación de la sesión

Las actividades han sido apropiadas para la consecución de los objetivos propuestos y aceptadas por los alumnos.

Quizás la primera actividad no ayuda a meterse dentro de la expresión, si no es reforzada por un soporte musical, como puede ser el pandero. La utilización de ritmos normales, lentos y rápidos favorece el comienzo de esta primera actividad al ser más movida.

Presentan grandes dificultades para: cuando se ocupan del ritmo se desprecupan del espacio; así como al dialogar a través de los números y gestos, pues no esperan a que acabe su compañero y más bien parece un «monólogo gritado», olvidando el tempo y la tensión muscular al expresar con gestos y voz estados afectivos. Tienen dificultad para interiorizar situaciones y emociones y luego expresarlas.

Las demostraciones del profesor condicionan las respuestas de los alumnos, que tienden a imitarle, por esto sólo intervendrá en el caso de que fueran impares, convirtiéndose en uno más de ellos, pero evitando la focalización de la atención sobre su persona.

En la puesta en común los alumnos dicen: «utilizamos mal el espacio, todos vamos a los mismos lugares y nos juntamos al compañero», «al estar amontonados no nos veíamos y por ello estábamos más juntos».

En un curso el observador externo coincide en sus anotaciones con sus compañeros: «algunos están muy lejos y otros no se separan, pierden el contacto con la mirada al expresar el miedo, más bien parece que estén contentos, observo que utilizan mucho las manos», «parecen sordos al dialogar con los números, hacen muchos gestos no apropiados al tema que tratan».

Preguntados en la puesta en común por lo más difícil, unos opinan no haber tenido ninguna dificultad y otros respondieron que fue el mostrar odio y miedo, por no ser capaces de olvidarse del compañero; también indican como lo más difícil el llevar el ritmo y hablar con números.

De las palabras recogidas en la puesta en común, muchas se repiten, siendo la mayoría positivas: divertida, entretenida, interesante, ocurrente, bien, satisfecho, etc.; ha habido otras respuestas como: difícil, ridículo, fatal, tirando, aburrido, no sé, soso...; recordemos que se les pedía que definieran con una palabra su identificación con el trabajo realizado en la sesión.

De la información recogida de los diarios de campo de los alumnos/as destacamos:

«Lo de la mirada me ha parecido fácil, porque lo hice con una chica, si hubiera sido con un chico no creo que hubiera podido hacerlo».

«Ha sido una clase entretenida, lo más dificultoso para mí ha sido el encontrar a mi compañero, cuando no podíamos mirarnos, sólo escuchando el ritmo que habíamos inventado».

«Aunque no me divierte, la clase me gustó».

«A mí me cuesta hablar con la mayor parte de las chicas y esta clase te enseña. Espero que hagamos más clases de este tipo».

## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 7 «CINE MUDO»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Unidos por la mirada»</b> Expreso emociones: ira, simpatía, tristeza..., cerca-lejos.</p> 	Parejas	Pandero
<p><b>«Unidos por el mismo ritmo»</b> Me desplazo, nos alejamos-nos acercamos.</p>	Parejas (distintas)	
<p><b>«Del 1 al 10»</b> Discuto con mi amigo. Declaro mi amor.</p>	Parejas (distintas)	
<p><b>«Diálogos con números»</b> «Del 1 al 10»: Hago gestos.</p>	Parejas	
<p><b>«Silencio, se rueda; acción»</b> Preparación y posterior representación por orden en grupos de los siguientes temas: Pelea entre pandas. Atraco a un banco. Escena de caza. Accidente de tráfico.</p> 	Cuatro grupos (número variable)	Todos los aparatos del gimnasio y la ropa de los alumnos
<p><b>Puesta en común</b> Responder a: lo más fácil-lo más difícil...</p>	Gran grupo	
<p><b>Aspectos a observar:</b> Ocupación del espacio y comunicación con la mirada. Cadencia rítmica y utilización del espacio. Voz, gesto y utilización de tiempos. Grado de cooperación, imaginación, expresión. Creación en los grupos.</p>		

## Propuesta inicial

## Sesión 8: Mi mejor amigo

### Objetivos

- Comprender y reproducir estructuras rítmicas de forma individual y colectiva, compartiendo experiencias.
- Reconocer y memorizar las propias acciones y las de los compañeros respecto a uno mismo.
- Representar acciones simbólicas de forma individual y colectiva.
- Adaptar y manipular el material según sus características.

### Contenidos

- Construcción, sincronización y transmisión de una relación espacial y rítmica a través de un ritmo común.
- Experimentación sobre coordinaciones básicas con una elaboración de diseños corporales a partir de un material identificándose con él.
- Expresión y comunicación corporal con respuestas corporales naturales.
- Disposición favorable para actuar con espontaneidad compartiendo experiencias como medio de comunicación.

### Actividades

#### «Todos a una»

Se busca una música conocida que tenga estrofa y estribillo; la escuchan y les decimos que durante la estrofa nos movemos de forma individual y cuando suene el estribillo han de buscar la compenetración con otros compañeros, para seguir el ritmo y acoplar el movimiento.

- *Se observó que durante la realización de esta actividad, algunas músicas resultaron poco motivantes, por lo que pensamos, pueden ser ellos los que traigan la música, siempre que reúna las características señaladas al describir la actividad.*
- *Los alumnos menos espontáneos buscan estar más alejados del profesor.*

#### «¿Qué puede ser?»

Cada alumno llevará un globo que inflará e irá tomando contacto con él. Se les preguntará: ¿Qué puede ser? ¿Qué ruidos podemos hacer con el globo?

- *Los globos se convirtieron en sartenes, raquetas, todo tipo de pelotas y balones, helados, mi mejor amigo/a, un campo de tomates poniendo juntos todos los globos rojos, etc.*

#### «Todos a la olla»

¿Seremos capaces de ir formando un círculo golpeando suavemente el globo y que éstos caigan en el centro del mismo?

- *Les costó reproducir la figura geométrica indicada, ya que estaban más pendientes del golpeo que de la trayectoria donde debían colocarse.*

### «Los camareros»

Con el mismo globo se les propone que han de moverse al ritmo de una música de vals, llevando el objeto en la palma de la mano sin que se les caiga. Por parejas, que sean capaces de llevar el ritmo de la música sujetando los globos con diferentes partes del cuerpo.

- En la primera parte de la actividad estaban más preocupados por el globo, que por el seguimiento del ritmo. En el trabajo por parejas siempre van buscando a los amigos.

### «Saltemos a la comba»

Distribuidos en tres grupos, cada uno de ellos busca un espacio dentro de la sala y dos alumnos con sendos globos se imaginan que son los extremos de una comba y van dando, marcando con sus globos el mismo ritmo, mientras el resto del grupo va saltando y cantando alguna canción de comba. Si se falla al entrar, saltar o salir se pone a dar «comba».

- Tienen algún problema al principio para seguir el mismo ritmo los que daban.
- Se pueden adaptar canciones suyas de moda para saltar a la comba. Existe una buena relación de compañerismo. Las canciones que surgen son: Los planetas, sopa de arroz, cocherito-leré.

### «Vamos a la playa»

Relajación: Vamos a la playa. Música de relajación como fondo a la lectura de este texto por el profesor/a.

Texto:

Estamos cansados de tanto saltar y vamos a la playa, nos tumbamos en la arena para descansar, cerramos los ojos para que no nos moleste el sol que nos da en la cara, cuello, brazos, tronco, piernas... De repente sentimos que el agua del mar nos comienza a mojar los pies, nos refresca, nos moja las piernas, los brazos y nos salpica en la cara. La ola se va y sentimos de nuevo el calor del sol. Nos vamos incorporando poco a poco y abrimos los ojos.

### Puesta en común

Opinión de los alumnos por escrito en su diario de Educación Física.

### Aspectos a observar

- Espontaneidad.
- Desinhibición.
- Comunicación corporal con el compañero.
- Seguimiento del ritmo.
- Creatividad.
- Relación con los materiales.
- Interiorización corporal.

### Evaluación de la sesión

Tanto los objetivos como los contenidos, se trabajan con las actividades propuestas, por tanto los consideramos adecuados.

Las opiniones expresadas por los alumnos en sus diarios han sido las siguientes: «Me ha gustado más que otras sesiones, porque la música ha sido más movida. / Al principio copiábamos los movimientos, pero cuando nos pusimos en grupo superamos la vergüenza y buscamos algo más original. / Con los globos, al principio, no me enteraba de nada».

Con el globo se lleva mal el ritmo, se está más pendiente del objeto que de la música.

Es destacable el hecho de que cuando se forman los grupos, los menos integrados a nivel general, hacen su propio grupo y trabajan juntos.

La comunicación corporal se lleva a cabo, teniendo en cuenta la no intervención del profesor o la profesora en la formación de los grupos.

Se destaca la importancia que la música, como elemento motivador tiene en esta sesión, se debe hacer un esfuerzo por adecuarla a la edad de los alumnos.

### Contenidos

- Reconocimiento corporal: espontaneidad y desinhibición.
- Descubrimiento y relación con el mundo.
- Descubrimiento y relación con los demás.
- Diálogo y comunicación corporal con los otros.
- Interiorización de la imagen corporal.

### Actividades

#### «El globo sonoro»

Cada alumno aporta cinco globos, infla uno de ellos y trata de producir sonidos (frotar con la mano, dejar salir el aire, etc.). Por parejas, una realiza estructuras rítmicas soltando el aire del globo y el otro trata de reproducirlas de igual manera.

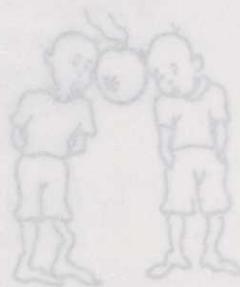
- Los alumnos muestran curiosidad ante las posibilidades de trabajo con el globo. Conectan fácilmente con la propuesta y cuando tienen que buscar pareja para trabajar juntos, se integran con el compañero habitual, no predominando las parejas mixtas.
- Variante: Que el compañero que repite las estructuras lo haga con el cuerpo (pies, manos...), con sonidos, desplazándose.

#### Globos rítmicos»

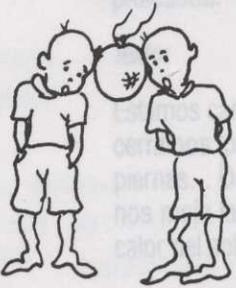
Inflar un segundo globo, por ambos lados. En gran grupo, desplazarse por el aula, desplazando los globos para que no salga el aire. En la mayoría de los casos se ha elegido la música moderna por ejemplo: Prásky woman.

- El sonido de los globos se ha elegido en la mayoría de los casos se ha elegido música moderna por ejemplo: Prásky woman.

- Notamos falta de expresividad en los movimientos, cuando se trabaja con los globos.



## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 8 «MI MEJOR AMIGO»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Todos a una»</b> Grabar una canción con estrofa y estribillo...</p>	Individual Parejas Grupos	Música
<p><b>«¿Qué puede ser?»</b> Familiarización con el globo.</p>	Individual	Globos
<p><b>«Todos a la olla»</b> Manejo y golpes del globo.</p>	Individual	Globos
<p><b>«Los camareros»</b> Moverse al ritmo de la música evitando que el globo se caiga.</p> 	Individual Parejas	Música Globos
<p><b>«Saltamos a la comba»</b></p> 	Grupos de 6 u 8	Globos
<p><b>«Vamos a la playa»</b></p> <p><b>Puesta en común</b> Opinión de los alumnos por escrito.</p>	Individual	Música Globos
<p><b>Aspectos a observar:</b> Espontaneidad. Desinhibición. Comunicación con el compañero. Seguimiento del ritmo. Creatividad. Relación con los materiales. Interiorización corporal.</p>		

**Propuesta inicial****Objetivos**

- Desarrollar un clima de espontaneidad y desinhibición.
- Conocer y descubrir materiales nuevos.
- Descubrir formas de estructuras rítmicas con el material.
- Favorecer el diálogo y comunicación corporal con los compañeros.
- Interiorizar la imagen corporal en relación a un material.

**Contenidos**

- Reconocimiento corporal: espontaneidad y desinhibición.
- Descubrimiento y relación con el tiempo.
- Descubrimiento y relación con los materiales.
- Diálogo y comunicación corporal con los otros.
- Interiorización de la imagen corporal.

**Actividades****«El globo sonoro»**

Cada alumno aporta cinco globos, infla uno de ellos y trata de producir sonidos (frotar con la mano, dejar salir el aire, etc.). Por parejas, uno realiza estructuras rítmicas soltando el aire del globo y el otro trata de reproducirlas de igual manera.

- *Los alumnos muestran curiosidad ante las posibilidades de trabajo con el globo. Conectan fácilmente con la propuesta y cuando tienen que buscar pareja para trabajar juntos, se integran con el compañero habitual, no predominando las parejas mixtas.*
- *Variante: Que el compañero que repite las estructuras lo haga con el cuerpo (pies, manos...), con sonidos, desplazándose.*

**«Globos rítmicos»**

Inflar un segundo globo, atar ambos por separado para que no salga el aire. En gran grupo, desplazarse golpeando los globos para que no caigan al suelo, a partir de la música.

- *El soporte musical elegido se ha dejado a la libre elección del profesor. En la mayoría de los casos se ha elegido música moderna (por ejemplo: Pretty woman) en la que deben prevalecer ritmos de tempos rápidos y lentos.*
- *Notamos falta de expresividad en los movimientos, carecen de calidad: suavidad, relajación, soltura, variedad, teniendo dificultad para relacionarlos con la música lenta.*

### «El globo viajero»

Formar grupos de 8-10 personas, donde cada uno aporta sus dos globos. El profesor plantea un argumento de viaje en globo. Cada grupo forma un gran globo que se traslada movido por el viento: suavemente, ascendiendo para no chocar con las montañas, descendiendo para ver algo cercano, un viento inesperado lo zarandea de un lado para otro... El globo va llegando a diferentes países, y sus ocupantes, por parejas, bailan los ritmos típicos, utilizando los globos como punto de unión de la pareja.

Tango (frente), samba (glúteos), vals (espalda) y jota castellana (1 globo en cada mano).

La duración de cada tema musical no debe ser larga (30"-45"). Favorecer nuevas relaciones cambiando de pareja en cada tema.

- *A la hora de formar el grupo existe tendencia a agruparse con los conocidos y a no realizarlo mixto. Seguimos animando al trabajo mixto porque comprobamos que al final los alumnos se sienten satisfechos de la relación.*
- *La actividad ha creado una buena relación y coordinación del grupo, así como de la pareja. Hay una buena aceptación de estos temas musicales.*

### «Me disfrazo con los globos»

Cada alumno termina de inflar los cinco globos, y con ellos se disfraza deformando su figura externa. Con los ojos cerrados trata de interiorizar la nueva imagen corporal.

- *En su totalidad, predominaron los disfraces en los que los globos eran introducidos entre la indumentaria deportiva (jugador de rugby, jorobados, etc.). La dinámica de la actividad motivó las risas y la comunicación entre los alumnos, de tal forma que resultó difícil conseguir un ambiente que propiciase la interiorización personal.*
- *Variante: Una vez disfrazados, solicitar a la mitad de la clase que cierren los ojos e identifiquen a los demás compañeros.*

### «Enrollar la alfombra»

Utilizando los grupos de trabajo precedentes, así como el disfraz anterior, cada componente se tumba en el suelo, uno al costado del otro (alfombra). Empezando por un extremo, cada uno trata de rodar por encima de sus compañeros.

- *Al principio, se ha producido una cierta inhibición natural, al ser un grupo mixto, pensando que los globos reventarían nada más empezar a pasar. Al comprobar que, en la mayoría de los casos, no se producía, la actividad se desarrolló con mayor naturalidad favoreciendo las relaciones del grupo.*

### Puesta en común

Por la duración de las clases, el tiempo para las puestas en común se ve muy reducido y comprobamos que la información se recoge, con frecuencia, de las mismas personas. En esta sesión hemos optado porque los alumnos hicieran en casa, por escrito en el diario de campo, la evaluación de la sesión, en relación a los objetivos perseguidos.

### Aspectos a observar

Espontaneidad, desinhibición, criterios al elegir la pareja o formar el grupo, relación entre sus componentes, expresividad de los movimientos y adaptación al tema musical.

## Evaluación de la sesión

Consideramos, que las actividades programadas, han favorecido claramente la consecución de los objetivos. Nos parece importante no dejar morir las propuestas; alargar en exceso los temas musicales, haría perder la dinámica de la sesión. Debemos insistir en animar a formar grupos mixtos y a cambiar de pareja, ello facilita una mayor comunicación.

Traer los globos de casa les ha producido una intriga, no pensaban que se pudiera hacer mucho con este material. Al finalizar la sesión, su opinión general había cambiado.

Algún alumno muestra su rechazo, por considerar que el trabajo con globos es un poco infantil. Se observa que son alumnos con problemas de comunicación y que se justifican a partir de una Educación Física de rendimiento, en la que luego su voluntad de esfuerzo deja que desear.

### Opinión de los alumnos:

Califican la sesión de: divertida, original, genial, que sea así todos los días, expresiva, comunicativa, reflexiva, descarada, educativa...

«Nos facilita expresarnos a través de nuestro cuerpo, ya que normalmente lo hacemos con monosílabos.»

«Con estas clases fomentamos la unión entre compañeros (chicos-as).»

«La expresión corporal con los globos expresa una sensibilidad que pocas veces demostramos.»

«Con los globos y la música no nos ha importado quién nos tocaba de pareja.»

«Los objetivos de esta clase de expresión son fundamentales, aunque siempre tratemos de ocultarlos.»

«La clase me pareció una auténtica bobada, ya que estuvimos toda la hora jugando con globos sin hacer nada.»



Grupos de 6 alumnos (3 chicos y 3 chicas), se desplazan por todo el espacio, se para la música y durante un tiempo, deberán dibujar con sus cuerpos todos unidos las siguientes propuestas:

La letra T, B, W, H, etc., un número; una casa, un sillón; un coche; una estrella; la Giralda de Sevilla; una moto; un barco; el Portal de Belén; una serpiente; etc.

— Observamos que al principio los alumnos tienen dificultades para ocupar todo el espacio, se concentran en un punto y se desplazan en círculo en el mismo sentido por el gimnasio.

— En algunos casos hay que hacer la propuesta de tal forma que se observe a los alumnos para que las respuestas sean más ricas (utilizando todos los ejes del cuerpo...).

— Se pueden ver algunos problemas de estructuración y orientación en el espacio.

— Variante: Comenzar la actividad de forma individual, para más adelante pasar al grupo.



### Pasajes de la vida

a) Dividiremos la clase en dos grupos formando dos círculos concéntricos que corran en sentido contrario mientras se van para atrás para dejar de correr y nos dejan el compañero que está enfrente debe representar una acción de la vida:

Vestirse; desvestirse; comer; beber; hablar por teléfono; ducharse; ir de compras; etc.

b) Misma disposición anterior pero buscando más precisión e insistir en que no se hable:

Vestirse subiéndose una cremallera; Comer espaguetos; ducharnos cogiendo jabón; etc.

SESIÓN 9 «GLOBOS MÓVILES»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«El globo sonoro»</b> Con un globo producir sonidos. Imito a mis compañeros.</p> 	<p>Individual Parejas</p>	<p>Globo</p>
<p><b>«Globos rítmicos»</b> Mantener los globos en el aire al ritmo de la música.</p>	<p>Grupo general</p>	<p>Dos globos por alumno Música: rápida y lenta</p>
<p><b>«El globo viajero»</b> El globo viaja por: Argentina, Brasil, Austria y España.</p>	<p>Grupos de 8 y 10</p>	<p>Dos globos por alumno Música: Tango, Samba, Vals...</p>
<p><b>«Me disfrazo con los globos»</b> Interiorizo mi nueva imagen.</p>	<p>Individual</p>	<p>Cinco globos por alumno.</p>
<p><b>«Enrollar la alfombra»</b></p> 	<p>Grupos de 8 y 10</p>	<p>Globos</p>
<p><b>Puesta en común</b> Cuestionario de la sesión.</p>		
<p><b>Aspectos a observar:</b> Espontaneidad. Criterios para elegir los compañeros de trabajo. Colaboración entre los componentes del grupo.</p>		

## Propuesta inicial

## Sesión 10: ¿Qué representamos?

### Objetivos

- Favorecer la espontaneidad y desinhibición.
- Desarrollar la capacidad expresiva y de simbolización en el marco de la representación.
- Fomentar el diálogo y comunicación con los compañeros.
- Regular la tensión y relajación de su musculatura en diferentes partes de su cuerpo.

### Contenidos

- Valoración del cuerpo como instrumento expresivo y creativo.
- Elaboración y proyección de composiciones plásticas corporales.
- Construcción de composiciones espaciales en grupo.
- Sincronización y trasmisión corporal entre dos o más personas llegando a un diálogo creativo.
- Experimentación sobre la contracción muscular, distensión y relajación.

### Actividades

#### «Geometría espacial»

Grupos de 6 alumnos (3 chicos y 3 chicas), se desplazan por todo el espacio, se para la música y durante un tiempo, deberán dibujar con sus cuerpos todos unidos las siguientes propuestas:

La letra T, B, W, H, etc.; un número; una casa; un sillón; un coche; una estrella; la Giralda de Sevilla; una moto; un barco; el Portal de Belén; una serpiente; etc.

- *Observamos que al principio los alumnos tienen dificultades para ocupar todo el espacio, se concentran en un punto y se desplazan en círculo en el mismo sentido por el gimnasio.*
- *En algunos casos hay que hacer la propuesta de tal forma que se estimule a los alumnos para que las respuestas sean más ricas (utilizando todos los ejes del cuerpo...).*
- *Se pueden ver algunos problemas de estructuración y orientación en el espacio.*
- *Variante: Comenzar la actividad de forma individual, para más adelante pasar a un trabajo en grupo.*

#### «Pasajes de la vida»

- a) Dividimos la clase en dos grupos formando dos círculos concéntricos que corren en sentido contrario mientras suena la música, cuando ésta para, dejan de correr y con el compañero/a que esté enfrente deben escenificar gestos y acciones de la vida diaria:

Vestirse; desvestirse; comer; beber; hablar por teléfono; ducharse; ir de compras; etc.

- b) Misma disposición anterior pero buscando más precisión e insistir en que no se hable:

Vestirse subiéndose una cremallera; Comer espaguetis; ducharnos con agua fría/caliente; sin dinero; etc.

- Valoramos de forma positiva el hecho de plantear la propuesta en forma de dos círculos concéntricos, que giran en sentido contrario, sin saber quién va a ser tu pareja cuando la música cese; esto favorece enormemente el conocimiento del grupo.
- Observamos que los alumnos tienden a acompañar los gestos y las acciones corporales con su voz, por lo que hay que matizar que se trabaje sin utilizar la voz.
- Variantes: Enlazar con lo que hace el compañero cuando éste pare.

Hacer lo contrario de lo que hace el compañero.

### «Los oficios»

Dividimos la clase en grupos de 6 (3 chicos y 3 chicas). Hacer una escenificación sobre los distintos trabajos u oficios que se pueden desempeñar hoy día en la sociedad. Los demás grupos tienen que adivinar qué tipo de trabajo hace cada grupo.

- Observamos que no hubo problemas a la hora de plantearles la actividad; los alumnos tomaron rápidamente la iniciativa, llegando a usar el material existente en el gimnasio.

- Como más originales destacar las siguientes escenificaciones:

Peluquera.

Pase de modelos.

Parto.

Bar.

Boxeadores.

- Variante: Intentar que los oficios a representar sean bastante originales para que sean difíciles de adivinar.

### «El diplomático»

Dos equipos (A y B) por separado. Uno del equipo A se dirige al juez (profesor) que le dirá la primera palabra, la representa ante sus compañeros de equipo y el que lo adivine se lo comunicará al juez; si ha acertado le dirá otro nombre o palabra a escenificar. Simultáneamente el otro equipo realiza el mismo proceso pero con las otras palabras. Se repetirá la misma propuesta a partir de las frases.

A	B	A	B
Serpiente	Cocodrilo	El rey	El policía
León	Elefante	se comió	multó
Cigüeña	Jirafa	el pollo	al coche
Mono	Caballo	del plato	al ciclista
Delfín	Ballena	del cocinero.	y a la ambulancia.
Cangrejo	Caracol		
Águila	Paloma		

- Los alumnos en esta actividad respondieron mejor, comentaron que les había gustado y divertido.
- Hay que incidir en que los animales seleccionados tengan similar dificultad para ser representados y procurar que no se repitan los alumnos que los representen.

## «Relajación»

De pie, somos muñecos hinchables que van quitándose los tapones de las distintas partes del cuerpo y nos vamos relajando y cayendo:

Manos; brazos; hombros; cabeza; tronco; rodillas.

— Esta actividad no pudo hacerse en ningún grupo por falta de tiempo.

### Puesta en común

— Coordinar acciones y posturas propias con las de los compañeros.

### Aspectos a observar

Espontaneidad.

Desinhibición.

Diálogo y comunicación corporal.

### Evaluación de la sesión

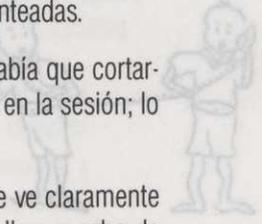
Los objetivos de la sesión se consiguen fácilmente a través de las actividades planteadas.

Quizás el mayor problema ha sido que las propuestas «daban mucho de sí» y había que cortarlas de forma demasiado brusca si queríamos hacer todas las actividades planteadas en la sesión; lo cual no llegó a conseguirse en ningún caso.

Con el material de esta sesión se podrían hacer al menos dos sesiones. Esto se ve claramente reflejado en la propuesta final (relajación) que necesita bastante tiempo para que se lleve a cabo de forma correcta (no se puede hacer con prisas).

La respuesta de los alumnos ha sido en todos los casos bastante positiva, tan sólo al principio les cuesta un poco, sobre todo si el profesor no participa directamente y está como un mero observador.

Como conclusión final, para poder llevar a cabo toda la sesión no hay que hacer todas las propuestas que se indican en cada actividad, esto dependerá de la reacción de los alumnos, del grado de motivación...



## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 10. «¿QUÉ REPRESENTAMOS?»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Geometría espacial»</b> Dibujar con sus cuerpos diferentes figuras.</p> 	Grupos de 6 alumnos	Piezas de música variada
<p><b>«Pasajes de la vida»</b> Realizar acciones de la vida cotidiana.</p> 	2 grupos en círculo	Piezas de música variada
<p><b>«Los oficios»</b> Escenificación de distintos trabajos u oficios.</p>	Grupos de 6 alumnos	
<p><b>«El diplomático»</b></p>	2 grupos	
<p><b>«Relajación»</b></p> 	Individual	Música suave (New Age)
<p><b>Puesta en común</b></p>		
<p><b>Aspectos a observar:</b> Espontaneidad. Desinhibición. Diálogo y comunicación corporal.</p>		

### Objetivos

- Desarrollar las posibilidades de movimiento corporal en el espacio en relación con las características propias del objeto con el que interactúa.
- Coordinar acciones y posturas propias con las de los compañeros.
- Desarrollar la capacidad de improvisación y composición motriz en función de una estructura musical dada.
- Regular voluntariamente los grados de tensión y relajación de la musculatura.

### Contenidos

- Creación de formas corporales a partir de la identificación de un ser vivo.
- Construcción de una relación espacial a través de trayectorias y a partir de un ritmo común.
- Experimentación sobre la contracción muscular; distensión y relajación.
- Disposición favorable para mejorar la propia calidad del movimiento.

### Actividades

#### «Trayectorias»

Actividad individual que requiere una música ambiental suave («La Mort du Loup» de Vangelis) y una tela por persona.

Distribuidos los alumnos libremente por el espacio y tapados con una tela se les sugiere que imaginen un ser vivo cualquiera y se conviertan en él. Comienzan con el nacimiento, desarrollan su vida y acaban con su muerte.

— *Observamos dificultades iniciales para concentrarse en su propio cuerpo. La vivencia de lo imaginado no se ve plasmada en sus movimientos corporales. Apenas se establecen relaciones e interacciones entre los distintos seres vivos.*

— *Esta actividad necesita de un grado de concentración e interiorización que no se dispone al comienzo de la clase, por ello en la propuesta final la incluimos en otro momento de la sesión.*

— *También es aconsejable proponer a los alumnos que se tomen un tiempo para centrarse en el ser vivo elegido dejándose llevar por la música.*

#### «Trayectorias y ritmos»

Actividad individual con música de fondo. En un encerado o trozo grande de papel se dibujan líneas: curvas, quebradas, espirales, rectas... a las que se asigna un número.

Cada vez que se diga un número los alumnos tratarán de dibujar en el espacio la trayectoria correspondiente a ese número, utilizando la tela y su cuerpo.

- Observamos un buen grado de interpretación y acomodación a las trayectorias propuestas.
- Les resulta mucho más fácil realizar las figuras con la tela que con el cuerpo. Utilizan sobre todo el plano vertical, sólo algunos realizan movimientos sobre el suelo o en distintos planos. Se aprecia un trabajo de flexibilidad corporal.
- Variante: Los alumnos realizan primero esta actividad individualmente sin tela y con una música rítmica. Se les indicará que imaginen sus pies mojados en pintura y que dibujen sobre el suelo la figura cuyo número se marque. Después la reproducirán con su cuerpo en el suelo y en otros planos. Finalmente se trabajarán las trayectorias anteriores con las telas.

#### «Las telas nos unen»

Trabajo en grupos de 5 ó 6 para el que necesitamos una cinta grabada con fragmentos de vals, tango, música africana, rap o bien otro tipo de música que interese. Esta actividad tiene que realizarse con telas.

Cada grupo trata de buscar la trayectoria que mejor se adapte o que le sugiera cada tipo de música que le proponemos. Se puede partir de las líneas anteriores, seleccionar la que vaya mejor con la música e intentar reproducirla con sus cuerpos y las telas, dándole movimiento. En principio no es necesario que haya desplazamiento.

- Observamos que los grupos centran su actividad en la interpretación de los distintos ritmos, dejando en un segundo plano las trayectorias. Les cuesta encontrar la forma de llevarlo a cabo y tampoco se lo exigen demasiado a sí mismos. La comunicación y participación en los distintos grupos es variada, algunos necesitan más tiempo para llegar al acuerdo común. La coordinación de los movimientos entre los componentes del grupo es distinta en función del desplazamiento. Surgen algunas situaciones novedosas y originales, especialmente con las telas más grandes.
- Variante: En grupos de 5 ó 6 enlazados, realizar la figura sin movimiento y sin utilizar las telas. Ídem con movimiento y añadir el desplazamiento manteniendo la trayectoria marcada. Al final incorporamos las telas.

#### «La vida»

Esta actividad requiere una música muy rítmica (*Disco verbena, Orquesta «La Gran Década», Lo más disco, Máquina total...*).

En círculo, cada uno sujeta su tela con la mano derecha y con la izquierda la del compañero. Sin soltar las telas, uno pasa al centro realizando un movimiento rítmico, sale y todos los compañeros repiten dicha propuesta. De la misma forma, van improvisando los demás al ritmo de la música.

- La capacidad para improvisar movimientos rítmicos está mediatizada por la falta de espontaneidad y desinhibición frente a los compañeros, esto provoca bloqueos corporales en la realización individual que son superados al entrar simultáneamente al centro del círculo, llegando incluso a mejorar y enriquecer la propuesta individual de partida. Los alumnos capaces de superar esos temores son los que más a gusto se encuentran y más disfrutan. Algunos, los menos, aprovechan la entrada al círculo para empujarse y tensar excesivamente las telas que sujetan. Un aspecto fundamental es el espacio disponible, ha de ser lo suficientemente amplio, que permita la separación necesaria para el desarrollo de la actividad.

## «Todo en calma»

Trabajo individual en dispersión por la sala, con música de relajación («La Petite Fille de la Mer» de Vangelis). Tumbados en el suelo sobre la tela y con música de fondo, realizar una relajación mediante tensión-distensión de las distintas partes del cuerpo que el profesor indique, tratando además de lograr la percepción interna de su posición, de los puntos y superficies de contacto con el suelo, de su peso, temperatura, pulso, etc.

- Observamos las dificultades que de forma individual tienen algunos alumnos para estarse quietos, percibiéndose cierto nerviosismo e incomodidad. Poco a poco la mayoría consigue esa tranquilidad y gran relajación. Creemos que a través de este trabajo muchos alumnos perciben sensaciones nuevas que les facilita el conocimiento y dominio de su propio cuerpo. Esta actividad requiere tiempo, por lo que ya no se realiza la puesta en común. Pedimos a los alumnos que las opiniones de la sesión las recojan en el cuaderno individual.

### Puesta en común

Como la última actividad ha llevado mucho tiempo, pedimos a los alumnos que sus opiniones sobre la sesión las recojan en el diario de campo.

### Aspectos a observar

- Grado de interpretación y acomodación a las trayectorias propuestas.
- Coordinación de los propios movimientos con los de los demás.
- Capacidad de improvisar movimientos rítmicos.
- Relaciones e interacciones que se establecen.

### Evaluación de la sesión

Las actividades están bien adaptadas a los objetivos y contenidos propuestos, aunque no son suficientes para conseguirlos todos. Hemos de seguir trabajando objetivos de descubrimiento de nuevas posibilidades de acción con su cuerpo en el espacio, dada la complejidad que supone la adaptación simultánea del propio movimiento al espacio y al material.

Debemos incorporar en otras sesiones actividades de autoconcentración dirigidas a que cada alumno se centre en su propio cuerpo y disponga de sus capacidades para la acción, con ciertas garantías que permitan dejar libre la imaginación y la creatividad.

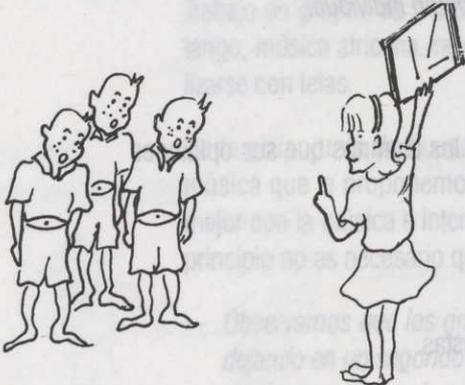
Mediante el trabajo de expresión corporal, ofrecemos a los alumnos posibilidades de relación y comunicación, y de apertura al grupo, lo que les permite ir superando paulatinamente hábitos de inhibición.

Observamos que los alumnos más reacios a este tipo de actividades van aceptándolas de mejor grado a medida que avanzamos en el trabajo de la unidad.

La relajación mejora con la experimentación. Los alumnos se sienten a gusto y la consideran cada vez más necesaria, por lo que debemos incorporarla más a menudo, e ir profundizando en su realización.

El material utilizado (tela) es atractivo para los alumnos y de fácil manejo.

## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 11. «TELASTORIAS»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Trayectorias»</b> Dibujo en el espacio cada trayectoria con la tela y mi cuerpo.</p> <p><b>«Trayectorias y ritmos»</b> Buscamos la trayectoria que le vaya mejor a cada tipo de música. La reproducimos con las telas y nuestros cuerpos.</p> 	<p>Individual</p> <p>Grupos de 5 ó 6 personas.</p>	<p>Telas, encerado o trozo grande de papel. Música de fondo.</p> <p>Telas y cinta grabada con fragmentos de vals, tango, música africana, rap, etc.</p>
<p><b>«Las telas nos unen»</b> Improviso un movimiento rítmico y todos lo repiten.</p> <p><b>«La vida»</b> Imagino un ser vivo cualquiera y me convierto en él...</p> 	<p>Gran grupo en círculo</p> <p>Individual</p>	<p>Telas música moderna y rítmica</p> <p>Telas y música ambiental</p>
<p><b>«Todo en calma»</b> Nos relajamos sobre la tela...</p>	<p>Individual</p>	<p>Telas y música de relajación</p>
<p><b>Aspectos a observar:</b></p> <p>Grado de interpretación y acomodación a las trayectorias propuestas.</p> <p>Coordinación de los propios movimientos con los de los demás.</p> <p>Capacidad de improvisación de movimientos rítmicos.</p> <p>Relaciones e interacciones que se establecen.</p>		

## Propuesta inicial

### Objetivos

- Representar situaciones simbólicas de forma individual y colectiva.
- Desarrollar las posibilidades expresivas y de manipulación del propio cuerpo en relación con las características propias de los objetos.
- Adaptar y manipular materiales según sus características.
- Afianzar las posibilidades de ajuste postural a nivel segmentario y global.
- Controlar la tensión tónico-muscular y de equilibrio postural.

### Contenidos

- Construcción de composiciones espaciales en grupo mediante objetos y con experimentación sobre fluctuaciones del ritmo: aceleración, ralentización.
- Elaboración y proyección de composiciones plásticas corporales.
- Expresión y equilibrio postural.
- Valoración del cuerpo como instrumento expresivo, creativo y de relación con los demás.

### Actividades

#### «Las olas-el mar»

Se reparte el material entre los alumnos y las alumnas (aros, telas, cuerdas..., que sea ondulante). Se forman dos o tres círculos concéntricos, unidos entre sí por los materiales que tienen. Hacer movimientos de oleaje hasta que sea armónico.

- *Se formaron tres círculos concéntricos y se dejó que ellos armonizaran el movimiento. Al no lograrse el movimiento de oleaje, se indicó la forma en que debía realizarse. Los materiales no sabían cómo adaptarlos.*
- *Se desarrolló una variante, con telas como único material y el soporte de música con sonido del mar. El movimiento de oleaje se realizó hacia dentro elevando la tela y hacia fuera arras-trándola. Cuando se va desvaneciendo el sonido del mar realizan el movimiento armónicamente.*

#### «La moviola»

Con el mismo material que la actividad anterior. Desplazándose por el espacio, al toque de pandero nos detenemos. Dar movimiento a la posición en que hemos parado. Primero lento, después rápido. A la vez, ir enlazando de individual a parejas, de parejas a pequeños grupos, y de pequeños grupos a gran grupo.

- *Algo difícil al principio, sobre todo el movimiento lento, aunque luego sale bien, en cambio el movimiento rápido sale muy bien. Ante esto, se marca el ritmo del movimiento con el pandero, para que sean conscientes de su postura y situación. También hay que decir que el movimiento en gran grupo no fue bueno. El trabajo de movimiento individual y en parejas resultó muy positivo.*

Sesión 12:  
La creación  
a partir  
de los objetos

### «La esfera-el globo»

Individual: Cada uno con su material elige una posición y al ritmo marcado por el pandero va explorando su espacio con movimientos en forma de esfera.

Parejas: Diálogo corporal. Según el ritmo marcado, primero uno y después otro, irán rellenando con sus movimientos los huecos dejados al moverse su pareja.

Pequeños grupos: Siguiendo el ritmo marcado por el pandero, interactuamos todos los miembros del grupo y el diálogo corporal es ahora con el grupo.

- *La actividad resultó difícil, ya que confundían la esfera con la circunferencia. Se les indicó que la esfera tiene volumen, como una bola, un globo. Individualmente, se logra crear la sensación de esfera y algunos con las telas ruedan por el suelo, tapándose con ellas formando una bola.*
- *Se hizo sin material, ya que no lograban dar movimiento a la esfera. Algunos buscan el contacto para descargar la agresividad y hablan. En pequeños grupos, llenar huecos es taparse completamente con las telas. Aunque hay algún grupo que sigue la evolución de la esfera de forma rítmica.*

### «Representar escenas»

En dos grupos, con el material que tiene cada uno, crear y representar escenas. Se pueden ayudar de otro material disponible en el gimnasio.

Atardecer en el campo.

En el bar.

Banquete de boda.

- *Esta actividad salió muy bien y el trabajo cooperativo fue bueno. La escenificación de las escenas creadas fue rica en contenido y expresividad.*

### «Sensaciones-contrastes»

Con el material que tiene cada uno experimentan sensaciones y/o contrastes que se vayan proponiendo: ligero-pesado/caliente-frío...

### Puesta en común

Se ha realizado a través de un observador externo (alumno) del grupo y la observación del profesor.

### Aspectos a observar

Equilibrio postural.

Utilización del material.

Comunicación con los otros.

Creatividad.

Desinhibición.

Expresividad.

Cooperación.

## Evaluación de la sesión

En relación con los objetivos y contenidos, sobre las representaciones simbólicas, les cuesta realizar este trabajo, aunque ponen empeño y se logra en su mayoría que interioricen la posición que ocupan en el espacio y el movimiento que están realizando. En el desarrollo de posibilidades expresivas y de manipulación de los objetos, les resulta algo difícil y en algún momento hay que dejar el material. En cuanto a la creación grupal, se da una gran riqueza.

Control de la tensión y equilibrio postural, al principio les cuesta compaginarlo con el movimiento lento, aunque luego lo interiorizan. La cooperación en actividades que no realizan correctamente o no saben cómo interpretarlas, descargan algo de agresividad y hablan, pero, en general, la cooperación es alta.

Otros materiales poco habituales en este tipo de sesiones como: aros, cuerdas, picas... les resulta difícil de utilizar en las actividades individuales, en cambio, los materiales conocidos (telas) lo utilizan correctamente. Hay que señalar, en cuanto a la sesión, que se realizó una variante en todas las actividades, sobre el material, y fue la utilización de telas solamente.

La observación de los alumnos: «Siguen el ritmo de la música en el movimiento de las olas, les cuesta realizar los movimientos a cámara lenta y rápida, en parejas lo hacen mejor que individualmente. Los movimientos en esfera lo hacen bien, aunque otros no. Tienen que dejar las telas cuando están en parejas y les sale mejor. En equipo algunos lo hacen bien y otros no».

Elaboración y proyección de composiciones plásticas corporales.

Valoración del grupo como instrumento expresivo y creativo.

Bandero, Anillo, Picas, Cuerdas, Telas...

Individual, Parejas, Pequeño grupo

«Aspectos a observar»

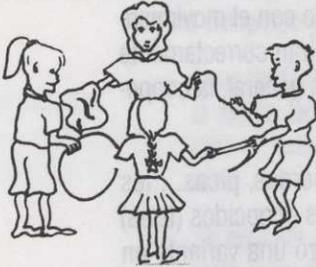
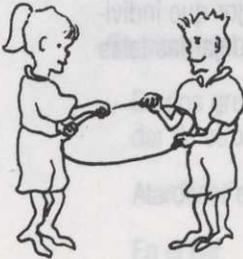
Los alumnos por el gimnasio, sentados y tapados cada uno con su tela...  
 — Se observa que la música no es adecuada y que esta actividad para comenzar la sesión resulta poco motivadora. Los alumnos les cuesta interiorizar el trabajo. Ante estas dificultades se cambia la música por una más rítmica, y a la vez, se propone a los alumnos (cada uno con su tela) que se desplace al ritmo de la música. Inmediatamente se observan una buena disposición espacial, así como una espontaneidad y desinhibición. Una vez se encuentran en movimiento y cantando en la sesión, se pasa a la actividad de interiorizar el espacio de los árboles del bosque.

«Aspectos a observar»

Una vez formado el bosque se representa «el bosque de día» y «el bosque de noche». Después se representa «el bosque en primavera» y «el bosque en otoño». Estas últimas representaciones se realizan con la música de Vivaldi, Las estaciones.  
 — Al realizar esta segunda actividad, se les recuerda que el bosque lo componen más elementos (ríos, animales, flores...) y de esta manera se representan de esta manera. Los alumnos no acaban de interiorizar que lo representan, aunque representan con el movimiento y con los objetos.

Aspectos a observar:

Equilibrio postural. Uso del material. Destribución. Cooperación. Creatividad. Destribución. Cooperación. Creatividad.

SESIÓN 12 «LA CREACIÓN A PARTIR DE LOS OBJETOS»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p>«Las olas y el mar»</p> 	Tres círculos concéntricos	Música, Aros, Picas, Cuerdas, Telas...
<p>«La moviola»</p> 	Individual, Parejas Pequeño grupo Gran grupo	Pandero, Aros, Picas, Cuerdas, Telas...
<p>«La esfera-el globo»</p> 	Individual, Parejas Pequeño grupo	Pandero, Aros, Picas, Cuerdas, Telas...
<p>«Representar escenas»</p> <p>«Sensaciones y contrastes» Pesado-ligero, frío-calor, etc.</p> 	Dos grupos  Individual	  Aros, Picas, Cuerdas...
<p><b>Puesta en común</b></p> <p><b>Aspectos a observar:</b> Equilibrio postural. Uso del material. Expresión y comunicación. Creatividad. Desinhibición. Cooperación.</p>		

## Propuesta inicial

### Objetivos

- Adaptar y manipular materiales según sus características.
- Desarrollar la capacidad expresiva y de simbolización en el marco de la representación.
- Coordinar acciones y posturas propias con los demás compañeros.
- Desarrollar la capacidad creativa de construcción y composición de grupo.
- Interiorizar la relación del propio cuerpo con el material.

### Contenidos

- La expresión y la comunicación corporal.
- Las composiciones plásticas corporales.
- Construcción de composiciones espaciales en grupo mediante objetos.
- Elaboración y proyección de composiciones plásticas corporales.
- Valoración del grupo como instrumento expresivo y creativo.

### Actividades

#### «Nacimiento del bosque»

Los alumnos distribuidos por el gimnasio, sentado y tapados cada uno con su tela representan el nacimiento de los árboles del bosque, acompañados de la música del Bolero de Ravel.

- *Se observa que la música no es adecuada y que esta actividad para comenzar la sesión, les resulta poco motivadora. A los alumnos les cuesta interiorizar el trabajo. Ante estas dificultades se cambia la música por una más rítmica, y a la vez, se propone a los alumnos (cada uno con su tela) que se desplacen por el gimnasio al ritmo de la música. Inmediatamente se observa una buena ocupación espacial, así como más espontaneidad y desinhibición. Una vez que los alumnos se encuentran más motivados y centrados en la sesión, se pasa a la actividad de interiorizar el nacimiento de los árboles del bosque.*

#### «El bosque»

Una vez formado el bosque se representa «el bosque de día» y «el bosque de noche».

Después se representa «el bosque en primavera» y «el bosque en otoño». Estas dos últimas representaciones se realizan con la música de Vivaldi, Las estaciones.

- Al realizar esta segunda actividad, se les recuerda que el bosque lo componen más elementos (ríos, animales, flores...), y de esta manera se puede representar mejor el día y la noche. Los alumnos no acaban de interiorizar lo que representan, aunque logran diferenciar los movimientos y sonidos del día y de la noche. Aparecen nuevos animales durante la noche (grillos, ranas, búhos...). También se comienza a observar una mayor integración grupal.

## Sesión 13: Nacimiento, vida y muerte del bosque

- Cuando los alumnos ya se encuentran totalmente familiarizados con las telas y están más dispuestos a realizar el trabajo, es cuando se representa «el bosque en primavera» y «el bosque en otoño». Aquí la música resulta motivadora y muy adecuada y se observa cómo se comienza a desarrollar la capacidad expresiva, así como la capacidad de construcción y composición de grupo.

### «La vida en el bosque»

Los alumnos forman tres grupos: un grupo representa el fuego (telas amarillas, naranjas), otro grupo representa el viento (telas blancas y azules) y el tercer grupo representa el bosque (telas verdes y demás colores). Una vez formados los grupos y teniendo como música de fondo la «Danza del fuego» de Falla, intentan desarrollar el siguiente argumento: El fuego empujado por el viento destruye el bosque.

- Los alumnos, lo primero que hacen, es intentar ponerse de acuerdo para realizar el argumento que se propone en la actividad, por lo que se les deja un tiempo para que interioricen y coordinen sus acciones y posturas con los demás compañeros. Mientras se ponen de acuerdo, se les orienta con algunas preguntas: ¿El fuego, comienza por todo el bosque? ¿Cómo aparece el viento? ¿Qué hacen los animales?...
- Se observa que al realizar esta actividad, los alumnos son cada vez más espontáneos y se encuentran totalmente desinhibidos, lo que hace que la comunicación con el grupo así como su capacidad expresiva sea cada vez mayor. Se encuentran motivados, se divierten, están metidos de lleno en su trabajo.
- Se considera conveniente durante el desarrollo de esta actividad parar la clase «FOTO» y que cada alumno desde el lugar donde se encuentra observe el trabajo y situación de los demás. Creemos que esto les ayudará a integrarse más dentro del grupo y a valorar el trabajo que se realiza.

### «Cuadro cromático»

Los alumnos tumbados en el suelo forman con las telas y con su cuerpo una composición cromática (cuadro). Se levantan lentamente dejando las telas en el suelo y observan la composición realizada así como la armonía de colores. Se realiza la actividad trabajando en gran grupo y acompañada por una música relajante. Ejemplo: Vangelis.

- Al ritmo de la música fueron colocando las telas en el suelo teniendo en cuenta la armonía de colores y después se tumbaron ellos. Después de unos minutos de relajación se levantan y observan el cuadro de colores formado por las telas. Fueron capaces de ponerse de acuerdo para desarrollar la capacidad expresiva del propio cuerpo en relación con los materiales.
- Sería interesante sacar una fotografía real del cuadro realizado y que viesen la composición cromática creada con las telas y con sus cuerpos.

### Cuestionario de la sesión

Se les pasa el cuestionario con las siguientes preguntas:

¿Qué propuesta te ha gustado más? ¿Por qué?

¿De qué forma, el material telas ha favorecido el trabajo?

¿Qué opinión aportas sobre la integración del grupo?

¿Cómo ha sido la capacidad creativa?

Este cuestionario se entregó relleno al día siguiente.

**Aspectos a observar**

- Ocupación espacial.
- Clima de espontaneidad y desinhibición.
- Conocimiento y descubrimiento de nuevos materiales.
- Desarrollo de la capacidad de comunicación-expresión.
- Integración grupal.
- Capacidad de creación y representación grupal.

**Evaluación de la sesión**

Según va avanzando la sesión se adaptan muy bien al material. Al comenzar la sesión son poco espontáneos y existe un clima de «sentido del ridículo», pero según se va avanzando desaparece, lo que hace surgir su capacidad de comunicación y expresión, así como una mejor integración grupal. Durante la actividad «el fuego quema el bosque» el grupo desarrolla su capacidad creativa de construcción y coordina acciones y posturas propias con los demás compañeros.

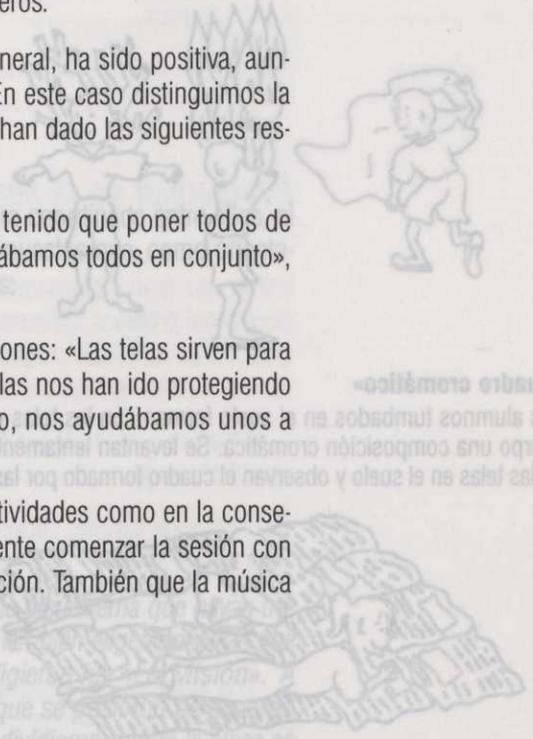
La respuesta de los alumnos a las diferentes actividades, en general, ha sido positiva, aunque siempre existen unas actividades que les motivan más que otras. En este caso distinguimos la propuesta «el fuego quema el bosque» donde los alumnos, por escrito, han dado las siguientes respuestas:

«Me comuniqué más con los compañeros», «porque nos hemos tenido que poner todos de acuerdo para que saliera bien», «era muy divertida y original», «actuábamos todos en conjunto», «nos permitía relacionarnos».

En cuanto a las demás actividades subrayamos las siguientes opiniones: «Las telas sirven para desarrollar la imaginación», «hoy nos hemos integrado mucho», «las telas nos han ido protegiendo de la vergüenza», «las telas nos ayudan a expresarnos», «en el grupo, nos ayudábamos unos a otros y aportábamos ideas», «nos vamos conociendo mejor».

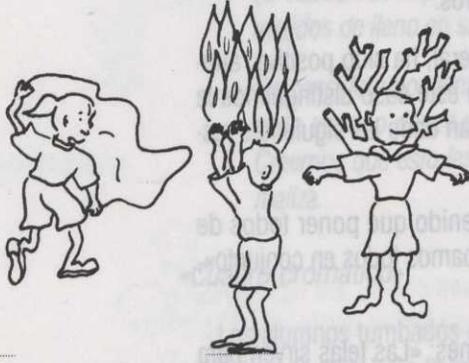
La experiencia resultó muy positiva, tanto en el desarrollo de las actividades como en la consecución de los objetivos. Los profesores hemos visto que no es conveniente comenzar la sesión con actividades en las que el alumno deba realizar un proceso de interiorización. También que la música empleada se debe ajustar a la actividad a realizar.

«El bosque en el bosque»  
Una vez formado el bosque con todos sus componentes, los alumnos representaron.  
«El bosque en primavera»  
«El bosque en otoño»  
«Fuego en el bosque»  
Los alumnos se distribuyeron...



<p>Aspectos a observar:</p> <p>Ocupación espacial. Clima de espontaneidad y desinhibición. Conocimiento y descubrimiento de nuevos materiales. Integración grupal. Capacidad de creación y representación grupal.</p>	<p>Puesta en común</p> <p>Cuestionario de la sesión...</p>
---	--

## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 13 «NACIMIENTO, VIDA Y MUERTE DEL BOSQUE»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>«Nacimiento del bosque»</b> Los alumnos, cada uno con su tela, se mueven por el espacio a ritmo de la música.</p>	Gran grupo	Música Telas
<p><b>«El bosque»</b> Distribuidos por el gimnasio se sientan y se tapan con las telas, para representar el bosque (árboles, animales...).</p>	Gran grupo	Telas Música
<p><b>«La vida en el bosque»</b> Una vez formado el bosque con todos sus componentes, los alumnos representan: «El bosque en primavera». «El bosque en otoño».</p>	Gran grupo	Telas Música: Vivaldi
<p><b>«Fuego en el bosque»</b> Los alumnos se distribuyen en tres grupos: fuego, viento y el bosque.</p> 	Tres grupos	Telas Música: Falla
<p><b>«Cuadro cromático»</b> Los alumnos tumbados en el suelo forman con las telas y con su cuerpo una composición cromática. Se levantan lentamente dejando las telas en el suelo y observan el cuadro formado por las telas.</p> 	Gran grupo	Telas Música
<p><b>Puesta en común</b> Cuestionario de la sesión</p>	Individual	Cuestionario escrito.
<p><b>Aspectos a observar:</b> Ocupación espacial. Clima de espontaneidad y desinhibición. Conocimiento y descubrimiento de nuevos materiales. Integración grupal. Capacidad de creación y representación grupal.</p>		

## Propuesta inicial

## Sesión 14: De película...

### Objetivos

- Desarrollar la imaginación.
- Aprovechar los recursos que brinda el material.
- Colaborar para asociar ideas con movimientos.
- Fomentar el sentido expresivo y dominar las inhibiciones.
- Desarrollar el sentido rítmico-musical.
- Desarrollar la cooperación y el trabajo en grupo.

Música  
Material: del gimnasio  
y de los alumnos

Pinturas  
de maquillaje

### Contenidos

- Composiciones y representaciones grupales.
- Elaboración de diseños corporales a través de materiales.
- Investigación colectiva sobre las calidades del movimiento a partir de materiales.
- Descubrimiento y relación con el espacio y con el tiempo.
- Autonomía para crear representaciones grupales.

### Actividades

Los alumnos empiezan organizando libremente, pero de una manera coordinada entre ellos, el trabajo que van a desarrollar en la sesión, a partir de una serie de propuestas que, como orientación, les hacemos al principio. Propuestas que pueden ser las siguientes:

Un día en la selva.

Un día en la feria.

Un día en el Oeste.

Un día en Roma.

Una película.

- *Las propuestas suelen ser elegidas por los alumnos en función de algún tema que hayan tratado en clase últimamente y que todavía tienen en su memoria. También eligen películas que hayan visto y que pueden recordar. Una de las películas que eligieron fue «La Misión». A partir de aquí, el profesor nombró un director y un ayudante que se pusieron de acuerdo inmediatamente para organizar la película. Estos dos alumnos dividieron a toda la clase en varios grupos cada uno de los cuales se iba a ocupar de una secuencia de la película. Todos los alumnos se acoplaron al grupo que le había tocado sin ningún problema. Cada grupo preparó su composición con total libertad, sin necesidad de que el profesor tuviera que intervenir. Sin embargo, la propuesta se ve favorecida si el profesor, con antelación les prepara y les comenta lo que van a trabajar en la sesión. Cuando cada grupo terminó de preparar su secuencia, toda la clase se organizó para relacionar y coordinar las secuencias y, así, componer la película.*

- El resultado fue positivo pues cualquier observador puede seguir el curso de la composición como si realmente estuviera viendo la película.
- Por otra parte, los materiales ayudan mucho a elaborar esta actividad pues con éstos se puede escenificar mejor la película. Los alumnos utilizaron todos los materiales que tenían a su alcance, a los que supieron sacar mucho provecho: cuerdas, aros, bancos, suecos, colchonetas grandes y pequeñas, camisetas rotas...
- Un aspecto curioso fue la música, elaborada por dos alumnos con la simple ayuda de un banco y una colchoneta. Al golpearlos con las manos siguiendo un determinado ritmo, recordaban la música característica de la película «La Misión».
- Los alumnos pusieron de manifiesto al componer esta escenificación todo lo aprendido en sesiones anteriores, pues la elaboraron con total desinhibición y espontaneidad, interiorizaron muy bien el personaje que cada uno debía representar, sobre todo, los alumnos con personajes principales.
- Uno de los aspectos más positivos fue el aumento de la confianza entre profesor y alumnos. De esta manera, llegaron a conocerse y a respetarse entre ellos mucho mejor que antes.
- Otra propuesta que los alumnos eligieron fue «Un día en la selva». Aquí también la organización fue adecuada pues la clase se dividió en varios grupos, cada uno de los cuales se ocupaba de un aspecto determinado de la selva como: animales, exploradores, caníbales, etc. Para ambientarlo mejor utilizaron todo el material que estimaron oportuno: picas, colchonetas, telas, plinton, espalderas, aros, cuerdas, pinturas para maquillarse, vallas, bancos suecos...
- El resultado fue positivo pues todos los grupos se coordinaron entre ellos para ofrecer una escenificación bien montada que reflejara lo que los alumnos imaginan que ocurre en la selva.

### Evaluación de la sesión

Pensamos que los objetivos que propone la sesión se han conseguido pues los alumnos mostraron una gran imaginación al elaborar sus propuestas, sobre todo, porque no hubo intervención directa del profesor. Utilizaron todo el material y supieron darle un uso apropiado para su escenificación. Hubo una total cooperación entre ellos, hasta el punto de que alumnos enfrentados en otras clases, aquí se mostraron colaboradores y se pusieron de acuerdo sin ninguna discusión.

La expresividad y la desinhibición se lograron en todos los alumnos puesto que ninguno de ellos quedó al margen.

Con unos simples movimientos y con ayuda del material se consiguieron transformar en lo que ellos quisieron.

### Opinión de los alumnos:

Los alumnos opinan que este tipo de actividades les agradan porque se divierten y desarrollan su imaginación. Aprenden a conocer y a valorar a otros compañeros con los que no tienen ningún contacto en otras áreas. Conectan con el profesor con más confianza, de manera que le exponen los problemas que tienen en otras clases.

## Cuadro resumen (Propuesta de sesión definitiva)

SESIÓN 14 «DE PELÍCULA»		
ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	MATERIALES
<p><b>Los alumnos seleccionan el tema a representar.</b></p> <p><b>Seleccionar el tema distribuyendo los grupos y el reparto de roles. Representación.</b></p>	<p>Gran grupo</p>	<p>Música</p> <p>Material: del gimnasio y de los alumnos</p>
<p><b>Puesta en común</b></p>	<p>Gran grupo</p>	<p>Pinturas</p> <p>de maquillaje</p>
<p><b>Aspectos a observar:</b></p> <p>Ocupación espacial. Creatividad. Desinhibición. Cooperación y trabajo en grupo.</p>		

## Conclusiones de la experiencia

El criterio por el que se ha guiado el planteamiento de esta Unidad didáctica ha sido dar una mayor participación a los alumnos en el proceso docente; atendiendo a sus aportaciones a nivel de objetivos y contenidos, posibilitando una mayor autonomía a través de un planteamiento menos directivo, animándolos (Pedagogía del éxito) a participar en las propuestas y en la recogida de datos como proceso de auto-valoración del aprendizaje.

Este planteamiento nace como consecuencia de un estudio hecho por los profesores del seminario en el que vimos la necesidad de involucrar a los alumnos en el proceso docente.

Los profesores al observar nuestras clases, apreciamos que existía entre los alumnos:

- Una falta de motivación en algunas clases.
- Una gran dependencia de las propuestas del profesor.
- Una falta de autonomía en la toma de decisiones durante las clases.
- No intervenían en el diseño de los programas.
- La evaluación es un proceso exclusivo del profesor.

La Expresión corporal aporta y refuerza, entre otros, valores educativos como: la autonomía, la creatividad, la toma de decisiones, la relación cooperativa entre los miembros del grupo. Para trabajar los contenidos hemos tenido que superar problemas relativos a las instalaciones y materiales adecuados para estas actividades, el sentido del ridículo en los alumnos, su falta de formación y de hábitos sobre este tipo de trabajo.

De forma más específica la Expresión corporal no es para ellos Educación Física, y en un primer momento la rechazan. Los alumnos asocian esta materia de forma exclusiva a lo «físico», es decir para ellos tienen prioridad los aspectos cuantitativos, no valorando apenas el componente cualitativo del cuerpo. Así hemos podido recoger entre ellos al comienzo del trabajo opiniones como:

- «Eso es de niños pequeños».
- «Eso es de niñas».
- «Yo no hago el payaso».

Estos primeros datos, nos indican la situación de precariedad que vive la escuela respecto al ámbito expresivo, debido a que este comienzo ha sido omitido tradicionalmente en el campo educativo y en la enseñanza en general. De esto se extrae como conclusión que el trabajo desarrollado en esta Unidad didáctica debe tener una buena cimentación en la Educación Primaria.

La puesta en práctica de esta Unidad didáctica de expresión corporal ha supuesto en los alumnos unos cambios actitudinales más de tipo grupal que individual.

El proceso de enseñanza y aprendizaje, en su primera fase, ha pasado de un estadio de imitación a otro de simbolización y creación personal para la mayoría de los alumnos.

A través de las puestas en común realizadas en las clases, podemos considerar su aceptación casi mayoritaria de este tipo de propuestas; así presentamos algunos de sus comentarios:

- «Algunas clases me han gustado».
- «Hay cosas muy difíciles».
- «Se trabaja no sólo aspectos físicos del cuerpo».
- «Son actividades diferentes».

- «La forma de trabajar es distinta al resto de actividades de E. F.».
- «Aprecias cosas nuevas en los compañeros y llegas a conocerlos mejor».
- «Según iban pasando los días me iba integrando más, ya me lo pasaba mejor. Creo que estas clases si te lo quieres pasar bien y aprender te tienes que integrar en el grupo de la clase y no negarte, por que si no lo pruebas no puedes opinar».

En lo referente a los cambios producidos en nosotros como profesores, constatamos que este trabajo ha repercutido determinando un cambio metodológico no sólo para la Unidad didáctica, sino para el resto de los contenidos. Hemos diseñado propuestas de Educación Física que permite desarrollar los aspectos cognitivos y actitudinales del alumno y no sólo del ámbito motriz.

Tenemos que destacar la importancia que los profesores prestamos en las clases al desarrollo de actitudes y valores como: la autonomía, la creatividad y educación crítica. A través de esta experiencia se han visto modificadas, atendiendo de forma especial al desarrollo de la autonomía del alumno con capacidad de tomar decisiones de forma independiente.

Otro aspecto que ha experimentado un cambio ha sido en las estrategias metodológicas, pues, en un principio los profesores nos inclinamos por el empleo preferente de técnicas como la Asignación de tareas y el Mando directo. Con este tipo de trabajo hemos tenido que comenzar a experimentar estrategias más participativas. Con esto se ha modificado el desarrollo profesional utilizando técnicas de enseñanza como el Descubrimiento guiado, que parten de situaciones más flexibles, donde el profesor interviene de forma menos directiva a través de propuestas que favorecen la espontaneidad y creatividad del alumno.

Nos hemos habituado a realizar puestas en común con los alumnos al finalizar la sesión práctica, con objeto de reflexionar sobre lo que se hace.

La figura del observador externo ya es algo habitual durante las clases de Educación Física, así como escribir y compartir con otros profesores de forma autocrítica sobre nuestro trabajo.

GONZALEZ, L. *Psicomotricidad profunda*. Valladolid. Miñón. 1982.

LABAN, R. *Danza educativa moderna*. Buenos Aires. Paidós. 1984.

LAPIERRE, A. *Educación psicomotriz en la escuela elemental*. Barcelona. Científico-Médica. 1977.

LAPIERRE, A. *El cuerpo y el inconsciente*. Barcelona. Científico-Médica. 1980.

LE BOULCH, J. *La educación por el movimiento*. Buenos Aires. Paidós. 1984.

LE DU, J. *El cuerpo hablado*. Barcelona. Paidós. 1981.

LINARES, P. *Expresión corporal y desarrollo psicomotor*. Málaga. Unisport. 1989.

MAUCO, G. *Educación de la sensibilidad en el niño*. Madrid. Aguilar. 1977.

MOTOS TERUEL, T. *Iniciación a la expresión corporal*. Barcelona. Humanitas. 1983.

VAYER, P. *Diálogo corporal*. Barcelona. Científico-Médica. 1977.

## Bibliografía comentada

BOSQU, H.; CHALAGUERRI, C. *La expresión corporal*. Barcelona. Martínez Roca. 1986.

A través de este libro se nos presenta un enfoque metodológico de la expresión corporal, donde destacamos la importancia de adquirir en este ámbito una técnica de trabajo. De aplicación práctica y útil es la segunda parte, recogiendo una gran variedad de ejercicios así como las formas de organizar y progresar en dicha actividad.



## Bibliografía

- ALEXANDER, G. *La eutonía*. Buenos Aires. Paidós. 1978.
- ALFONSO, J. *Expresión y creatividad corporal*. Valencia. Grupo Dissabte. 1985.
- BERGE, Y. *Vivir tu cuerpo*. Madrid. Narcea. 1977.
- BERGES, J. *La relajación terapéutica en la infancia*. Barcelona. Toray-Massón. 1977.
- DENIS, D. *El cuerpo enseñado*. Buenos Aires. Paidós. 1980.
- FAST, J. *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona. Paidós. 1970.
- FAURE y LASCAR. *El juego dramático en la escuela*. Madrid. Cincel. 1981.
- FUX, M. *Danza, experiencia de vida*. Buenos Aires. Paidós. 1976.
- GARCÍA, L.; MOTOS, T. *Expresión corporal*. Madrid. Alhambra. 1990.
- GONZÁLEZ, L. *Psicomotricidad profunda*. Valladolid. Miñón. 1982.
- LABAN, R. *Danza educativa moderna*. Buenos Aires. Paidós. 1984.
- LAPIERRE, A. *Educación psicomotriz en la escuela maternal*. Barcelona. Científico-Médica. 1977.
- LAPIERRE, A. *El cuerpo y el inconsciente*. Barcelona. Científico-Médica. 1980.
- LE BOULCH, J. *La educación por el movimiento*. Buenos Aires. Paidós. 1984.
- LE DU, J. *El cuerpo hablado*. Barcelona. Paidós. 1981.
- LINARES, P. *Expresión corporal y desarrollo psicomotor*. Málaga. Unisport. 1989.
- MAUCO, G. *Educación de la sensibilidad en el niño*. Madrid. Aguilar. 1977.
- MOTOS TERUEL, T. *Iniciación la expresión corporal*. Barcelona. Humanitas. 1983.
- VAYER, P. *Diálogo corporal*. Barcelona. Científico-Médica. 1977.

## Bibliografía comentada

- BOSSU, H.; CHALAGUIER, C. *La expresión corporal*. Barcelona. Martínez Roca. 1986.

A través de este libro se nos presenta un enfoque metodológico de la expresión corporal, donde destacamos la importancia de adquirir en este ámbito una técnica de trabajo. De aplicación práctica y útil es la segunda parte, recogiendo una gran variedad de ejercicios así como las formas de organizar y progresar en dicha actividad.

- HERNÁNDEZ SAGRADOS, I. *et al. Jugando a ser*. Salamanca. Amarú. 1991.

En la presente obra se recoge una propuesta referida al desarrollo curricular de los contenidos de expresión corporal. Los destinatarios son preferentemente profesores de Educación Infantil y Primaria, aunque algunas de dichas propuestas pueden ser válidas para la Educación Secundaria. La fundamentación teórica, el desarrollo teórico de cada contenido y sus diferentes actividades prácticas, hacen de éste un buen libro de consulta para el trabajo de expresión corporal.

- LAPIERRE, A.; AUCOTOURIER, B. *Simbología del movimiento*. Barcelona Científico-Médica. 1983.

A partir del mundo del niño, en esta obra se analiza la importancia que tienen los factores afectivos en el campo de lo educativo. La educación por el movimiento pretende exteriorizar a través de la expresión simbólica espontánea, la necesidad de comunicación, la búsqueda de placer, la forma de exteriorizar conflictos y llegar a la integración en el grupo y a su propia autoafirmación.

- MARRAZO, M<sup>a</sup> C. *Mi cuerpo es mi lenguaje. Expresión corporal de la danza*. Buenos Aires. Ciar-dia. 1975.

En esta obra se toma la danza como actividad a desarrollar dentro de la Educación Física y se la reconoce de una forma eficaz y motivadora a través de la cual pueden lograrse diferentes objetivos de la Educación Física. A través de la danza podemos obtener mejoras en la preparación física básica, en la creatividad, en la socialización, en la comunicación, en la libertad de acción y en la educación del movimiento específico a nivel rítmico, coreográfico y expresivo. Desde este libro el educador puede reconocer diferentes temáticas relacionadas con la expresión corporal.

- MOTOS TERUEL, T. *Juegos y experiencias de expresión corporal*. Barcelona. Humanitas. 1986.

En esta obra se realiza una amplia y clara explicación de contenidos, objetivos y de recursos materiales relacionados con la expresión corporal. De forma concreta, este autor expone diferentes juegos y experiencias ordenadas por contenidos. Así mismo propone un modelo interdisciplinar de trabajo en el aula.

- SANTIAGO, P. *De la expresión corporal a la comunicación interpersonal*. Madrid. Narcea, 1985.

Este trabajo práctico es el resultado de una experiencia que pretende dar respuestas a diferentes interrogantes de la actividad educativa. Pensado y escrito para profesores, nos parece un libro útil e interesante pues presenta el diseño de un programa de expresión corporal: contenidos, objetivos, actividades, metodología, materiales y la descripción de 20 sesiones experimentadas junto con el resultado de una práctica.

- SCHINCA, M. *Psicomotricidad. Ritmo y expresión corporal*. Madrid. Escuela Española, 1989.

Aproximación teórica y método de inmediata aplicación práctica a las labores educativas y de reeducación para niños y adolescentes. En esta obra se recogen aspectos tan diversos como el lenguaje oral y escrito, la adaptación y creatividad individual y grupal, la resolución de problemas conductuales y de alteraciones en el desarrollo del aprendizaje.

- STOKOE, P. *La expresión corporal y el adolescente*. Buenos Aires. Barry. 1976.

Definir la expresión corporal, representa ubicarla en un contexto de educación sistematizada, destacando su importancia para la actividad expresiva del adolescente y ofreciendo un proyecto de Unidad didáctica que pueda servirnos como modelo. A partir de esta obra se nos presenta una serie de ejemplos y esquemas de clases que tienen como finalidad que los docentes elaboren su propio proceso de trabajo.

## Recursos

### Material discográfico

#### Para ejercicios de calentamiento o animación:

- Marchas alemanas.
- Polkas.
- Música celta: Celtas Cortos, Milladoiro, Gwendal...
- Teodorakis: Banda original de la película «Z», *La Grecia...*
- Borodín: *Danzas plovtizianas*.
- Mandolinas napolitanas.
- Wagner: *Walkirias*.
- Orff: *Carmina Burana*.
- Disco verbena.
- *Lo más disco*.
- Música *bakalao*.

#### Para ejercicios de segmentación:

- Música africana.
- Batucadas.
- *Allan Parson's Project*.

#### Para ejercicios de gran componente expresivo:

- Música arábigo-andaluza.
- Ravel: *Bolero*.
- Danzas griegas.
- Danzas rumanas.

### Diferentes ritmos musicales:

- Far-West.
- Polkas.
- Vals.
- Tango.
- Samba.
- Pasodoble.
- Bossa-nova.
- Conga.
- Jotas.

### Fondos musicales para representación de historias y ambientes:

- Häendel: *Sonatas para flauta*.
- Vivaldi: *Las cuatro estaciones*.
- Albinoni: Varios.
- Vangelis: Varios.
- Música de jazz.
- Mike Oldfield.

### Para ejercicios de interiorización y vuelta a la calma:

- Albinoni.
- Pink Floyd.
- Pachelbel: *Cannon*.
- Vangelis: Varios.
- Strauss: *Así habló Zaratustra*.

## Anexo: Cuestionario de Evaluación

---

Este cuestionario-evaluación ha sido realizado entre los alumnos que han participado en la experiencia de la Unidad de Expresión corporal. La contestaciones corresponden textualmente a respuestas dadas por los alumnos.

— ¿Ha cambiado tu opinión sobre la expresión corporal?, ¿en qué?

Sí, creía que era un rollo y ahora no.

Sí, me ayuda a relacionarme con mis compañeros.

Sí, es más divertido que estar corriendo.

Sí, porque hay muchas posibilidades para hacer.

Sí, la veo más cercana y divertida.

No, pero lo acepto aunque no me guste porque parece importante.

No, no me gusta nada.

— ¿Qué diferencia encuentras entre la Expresión corporal y el resto de actividades de Educación Física?

La Expresión corporal educa y ayuda a relacionarte con otros.

No hace falta flexibilidad, resistencia, fuerza, sino imaginación.

Más divertida que otras.

Es más imaginativa y creativa.

Es menos cansada que otras actividades.

Expresas lo que sientes y en la E. Física lo que te mandan.

Sirve para vencer la timidez.

No hay competición, cada uno aporta lo que sabe.

Es más improvisada y no dirigida.

— ¿Cómo valoras tu nivel de creatividad en los ejercicios?, ¿por qué?

Bastante bien, porque no me siento ridícula.

- Alta, no me gustaba hacer lo mismo que todas las personas.
- No mucha, lo he intentado.
  - Al no gustarme no participo.
  - Muy nula, no sé qué hacer si no me mandan nada.
  - Regular, falta de ideas rápidas, reacciono tarde.
  - No tengo experiencia, pero puedo aprender.
- ¿Cómo valoras la relación y comunicación con el grupo de compañeros?, ¿por qué?
- Va mejorando, ya casi nos conocemos todos bien.
- Bien, el diálogo aumenta al tener que dar ideas.
- Media, no hay comunicación entre chico-chica.
- Mejor que con otros ejercicios, trabajamos más en equipo.
- ¿Has tenido dificultades en el seguimiento del ritmo?, ¿por qué?
- No mucha, en casa me pongo música e intento seguirla.
- Un poco, por miedo al ridículo.
- Sí, pues no cogía bien el ritmo.
- No muchas, porque son ritmos fáciles de seguir.
- Sí, cuando pierdo de vista a mis compañeros.
- Algunas veces me costaba imaginar pasos para los desplazamientos.
- ¿En el uso del espacio?, ¿por qué?
- No, porque el espacio lo estoy utilizando en la vida cotidiana.
- Un poco, tendemos a correr en círculo, ir unos detrás de otros.
- Sí, te agrupas con otros, porque sientes vergüenza. Agrupándonos con otros nos sentimos protegidos.
- No, ocupamos el espacio ahora mejor que al principio.
- ¿Qué han aportado los materiales a las sesiones?
- Colorido, movimiento, creatividad, que te metas más en la actividad.
- Mejor forma de comunicación.
- Facilitar la expresión.
- Más sentido a la situación que estés expresando.
- Dificultad, porque no sabía qué hacer con ellos.

— ¿Cuál es tu opinión sobre la música empleada en las sesiones?

Con ritmo fácil de seguir y eso ayuda mucho.

No me gusta por ser lenta.

Que estaban pasadas, no me gusta lo clásico.

No me gusta, pero era adecuada.

Muy buena, iba con el momento adecuado.

Esta bien, es variada y moderna.

Da más gana de trabajar.

— ¿Cómo valoras la relación con el profesor? ¿Cuál es lo más negativo y positivo de esa relación?

Buena, nos da libertad y creatividad.

Da muchos ánimos.

Nos hace ser más responsables.

Hay confianza, apoyo.

Abierto y siempre contento.

Prepara las clases.

Nos ayuda en la relación del grupo.

Se cabrea cuando hablamos.

Mucha explicación y poco tiempo para hacerlo.

No sabe nuestros nombres.

No participa como en otras actividades.

— ¿Qué valoras como positivo de la experiencia?

La relación con los demás.

Ayuda a perder la timidez.

La expresión de cada uno.

Conocer más a los compañeros.

Una actividad nueva, así no se hace monótona la E. F.

Nos ha enseñado a transmitir sentimientos por medio del cuerpo.

Aprender a conocer tu cuerpo y a relajarte.

— ¿Qué valoras como negativo de la experiencia?

No hay nada.

El trabajo en grupo.

Un poco aburrido.

La falta de tiempo.

Que no es tan divertida como las clases de deportes.

— Valoración general de la experiencia y nuevas propuestas.

Muy buena, me gustaría que hubiera más experiencias de éstas.

— Divertida y provechosa.

Buena.

Regular.

Estoy encantado, este año estoy haciendo cosas nuevas.

Como conclusión final, la experiencia ha sido muy bien aceptada por parte de los alumnos. Ha sido algo novedoso, divertido y diferente al resto de actividades de Educación Física. Les ha ayudado a conocerse mejor, desde un punto de vista individual y colectivo, a mejorar la comunicación entre ellos y a vencer situaciones de ridículo.

Evalúan la experiencia como positiva y las opiniones negativas que hemos reseñado son muy reducidas, correspondiendo éstas a varones.

Un poco, por miedo al ridículo.

Si, pues no cogía bien el ritmo.

No muchas, porque son ritmos fáciles de seguir.

Si, cuando pierdo de vista a mis compañeros.

Algunas veces me costaba imaginar acciones en caso de lesión.

— ¿En el uso del espacio? ¿por qué?

No, porque el espacio lo estoy utilizando en la vida cotidiana.

Un poco, tendemos a correr en círculo y no fuera de otros.

Si, le agrupas con otros, porque sientes vergüenza. Agrupados con otros no se pierde la libertad.

No, ocupamos el espacio ahora mejor que al principio.

— ¿Qué han aportado los materiales a las sesiones?

Colondo, movimiento, creatividad.

Mejor forma de comunicación.

Facilitar la expresión.

Más sentido a la situación que estas experiencias.

Dificultad, porque no sé qué hacer con ellos.











DIRECCIÓN GENERAL de RENOVACIÓN PEDAGÓGICA

---

Subdirección GENERAL  
de PROGRAMAS EXPERIMENTALES