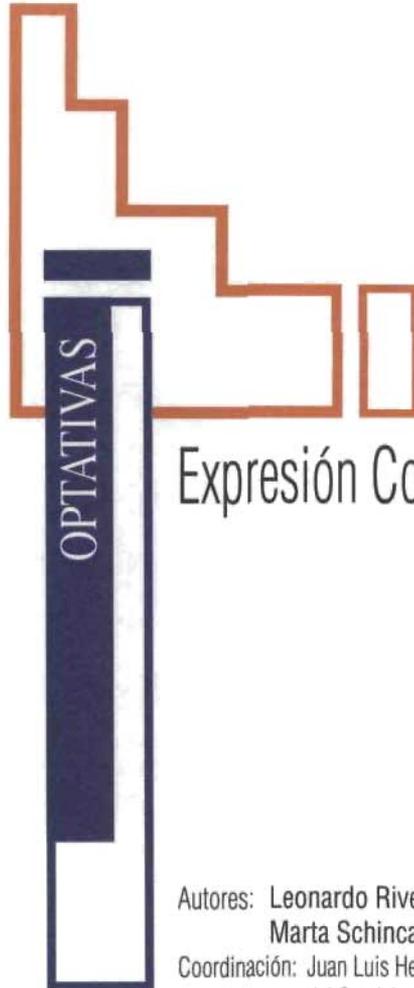


OPTATIVAS

Expresión Corporal



Ministerio de Educación y Ciencia



Expresión Corporal

Autores: Leonardo Riveiro Holgado
Marta Schinca Quereilhac
Coordinación: Juan Luis Hernández Álvarez
del Servicio de Innovación



Ministerio de Educación y Ciencia





Ministerio de Educación y Ciencia
Secretaría de Estado de Educación

N. L. P. O.: 176-92-106-B
I. S. B. N.: 84-369-2276-X
Depósito legal: M-29892-1992
Realización: MARÍN ÁLVAREZ HNOS.

Introducción

La finalidad de estos materiales didácticos que se ofrecen a los centros es la de orientar al profesorado que, a partir de octubre de 1992, impartirá las nuevas enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria en los centros que anticipan su implantación. Con estos materiales el Ministerio de Educación y Ciencia quiere facilitar a los profesores el desarrollo curricular de las correspondientes materias optativas, proporcionándoles sugerencias de programación y unidades didácticas que les ayuden en su trabajo.

En esta Introducción, en primer lugar, se ofrece una serie de reflexiones y orientaciones acerca de la optatividad como respuesta a la diversidad, su sentido en esta etapa y las finalidades a las que debe responder; en segundo lugar, se señalan aquellas medidas de ordenación que regulan la toma de decisiones de los equipos docentes sobre materias optativas; por último, se presentan las características generales de los materiales que se incluyen en estos volúmenes.

La optatividad como respuesta a la diversidad

En la configuración de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria se introduce una vía de atención a la diversidad al ofrecer a todos los alumnos y alumnas la posibilidad de desarrollar las mismas capacidades de los objetivos generales de la etapa siguiendo **itinerarios diferentes de contenidos**. Itinerarios que, en unos casos, pueden ser más accesibles para determinados alumnos; en otros, pueden conectar con posibles opciones futuras que los alumnos imaginan para sí, o bien pueden responder a sus gustos y preferencias y que, por tanto, en cualquiera de los casos, van a suponer un refuerzo en la motivación y disposición favorable de los alumnos y alumnas hacia los aprendizajes que se les proponen.

La oferta de materias optativas tiene, pues, un marco: el que imponen las intenciones educativas declaradas en los Objetivos Generales de la Educación Secundaria Obligatoria. Éste permite asegurar que a través de la optatividad curricular no se rompa el planteamiento comprensivo de la Educación Obligatoria y se introduzcan ramas de enseñanza diferenciadas que condicionen las opciones educativas futuras. En particular, la existencia de un espacio de opcionalidad curricular en el último tramo de la Educación Obligatoria debe servir para algunas o todas estas **funciones**:

- a) Favorecer aprendizajes globalizados y funcionales.** No debe ser, por tanto, “más de lo mismo” respecto a las áreas obligatorias, sino más bien la posibilidad de hacer cosas distintas ofertando vías de acceso a los mismos Objetivos Generales de la etapa (y no sólo de las áreas) a través de saberes más funcionales, más próximos a la realidad “vivida” por el alumno aquí y ahora. El principio de funcionalidad de los aprendizajes en el espacio de opcionalidad adquiere un sentido más inmediato, más a la vista, y también más perceptible para el propio alumno, que puede así hallarse particularmente interesado en estos aprendizajes. El enfoque globalizador debe entenderse como una forma de abordar un nuevo conocimiento poniéndolo en relación con otros ámbitos próximos del mismo, abriendo las limitaciones que impone en ocasiones la aproximación disciplinar o de áreas de la formación común.
- b) Facilitar la transición a la vida activa y adulta** a través de la introducción de contenidos, actividades o experiencias preprofesionales y de transición, que ayuden a los jóvenes a afrontar y resolver positivamente sus procesos de socialización en el mundo del trabajo y de la vida cotidiana.
- c) Ampliar la oferta educativa y las posibilidades de orientación dentro de ella.** La ampliación del abanico de actividades permite un mayor conocimiento de las diversas vías que se le abren al alumno, contribuyendo a su orientación para las decisiones posteriores.

La optatividad curricular no ha de confundirse con la profundización o refuerzo de los contenidos de las áreas básicas. Gran parte de lo que habitualmente se denomina refuerzo y profundización no son sino variantes de un determinado tipo de adaptaciones curriculares que, salvo casos extremos, no ocuparán un espacio que debe estar especialmente reservado para atender la diversidad de motivaciones, intereses y necesidades del alumnado. Evidentemente, no es que mediante estas materias susceptibles de interesar más a los alumnos no se trabajen los conocimientos necesarios para el desarrollo de las capacidades que se establecen para la etapa, sino que la diferencia reside en que se realizan de manera distinta. No es lo mismo trabajar más Lengua o más Matemáticas (en refuerzo o profundización) que tratar de desarrollar las capacidades asociadas al aprendizaje de la Lengua o de las Matemáticas a través de contenidos elegidos por los alumnos y por los que se sienten especialmente interesados.

En este sentido, es fundamental la **decisión del equipo docente** sobre la oferta de materias optativas que propone a los alumnos. Las funciones que se establecen para el espacio de opcionalidad son una referencia obligada para esta reflexión, que, además, debe recoger el análisis de las expectativas, motivaciones y necesidades concretas de los alumnos de ese centro en particular, así como las posibilidades organizati-

vas y de recursos materiales y humanos disponibles. La propuesta debe ser variada y equilibrada, de tal forma que permita una elección real para el alumno y responda a los distintos ámbitos del conocimiento.

Para que la opcionalidad cumpla las funciones indicadas es de vital importancia **intercambiar puntos de vista con los alumnos** respecto a sus posibilidades de elección. Los tutores deben analizar con ellos las ventajas e inconvenientes de cada opción, qué es lo más adecuado para sus posibilidades, intereses y gustos, y qué posibles repercusiones tendrán las diferentes opciones sobre los futuros itinerarios académicos y profesionales. También es conveniente que se ayude al alumno a tener una visión lo más ponderada posible de sus potencialidades, sin eludir la reflexión sobre las propias limitaciones.

La ordenación del espacio de optatividad

- En el **Real Decreto** 1345/1991, de 6 de septiembre, por el que se establece el **currículo** de la Educación Secundaria Obligatoria (*B. O. E.* número 220, de 13-IX-1991), se especifica que en el cuarto año de la etapa los alumnos han de elegir dos entre las cuatro áreas siguientes: Ciencias de la Naturaleza, Educación Plástica y Visual, Música y Tecnología. Además de esta posibilidad, el currículo comprenderá materias optativas (*artículo 7.º, 1*). Este mismo artículo señala las finalidades que se establecen para las materias optativas. Así, la optatividad debe permitir responder a los intereses y necesidades del alumnado, ampliar las posibilidades de su orientación, facilitar su transición a la vida activa y contribuir al desarrollo de las capacidades generales a las que se refieren los objetivos de la etapa.

Para responder a las finalidades propuestas (según señala el *artículo 7.º, 2*), la oferta de materias optativas de los centros, en cada curso y a lo largo de la etapa, deberá ser suficientemente diversa y equilibrada. Este mismo artículo determina aquellas materias que son de oferta obligada para los centros: entre las materias optativas se incluirán en todo caso una segunda lengua extranjera durante toda la etapa, una materia de iniciación profesional en el segundo ciclo, y cultura clásica al menos en un curso del segundo ciclo.

- La **Orden** de 27 de abril de 1992, por la que se dan **instrucciones para la implantación anticipada del segundo ciclo** de Educación Secundaria Obligatoria, que aparece recogida en el documento *Proyecto Curricular* que forma parte de estos Materiales para la Reforma, establece, en sus apartados 24 a 31, las condiciones en que los centros educativos han de impartir materias optativas en esta etapa.

En el *artículo 26.4* de la citada Orden se anticipa que la Dirección General de Renovación Pedagógica ofrecerá modelos de desarrollo de materias optativas que puedan ser impartidas por los centros. Estos modelos han sido ofrecidos en los **Anexos I y III de la Resolución** de esta Dirección General de 10 de junio de 1992, cuyo desarrollo y ejemplificación constituyen los materiales didácticos que se presentan en estos volúmenes.

El *artículo 27.1* señala que el número de materias que han de cursar los alumnos será de una en tercer curso y dos en cuarto curso, siempre que la organización temporal de las materias elegidas sea de curso completo. Excepcionalmente, este número podrá modificarse con organizaciones temporales distintas, trimestrales o cuatrimestrales, siempre que la suma de los tiempos coincida con el horario total dedicado al espacio de optatividad en cada curso (dos horas en el tercer curso y seis en el cuarto curso).

El *artículo 29* establece las condiciones para solicitar la aprobación de materias optativas distintas a las consideradas de oferta obligada, así como los criterios con los que se supervisarán por los Servicios de Inspección Técnica. Este mismo artículo precisa el papel que juegan los modelos de currículo de las materias optativas propuestas por la Dirección General de Renovación Pedagógica en el Anexo III de la citada Resolución. Debe entenderse que, salvo incorporación de modificaciones significativas, la propuesta curricular que se adopta es la que se ofrece como modelo. Sólo si se producen esas modificaciones, los centros estarán obligados a presentar la propuesta alternativa y atenerse a los requisitos y criterios establecidos con carácter general.

Características y estructura de los materiales de apoyo

Una de las decisiones que deben tomar los equipos docentes que impartirán las nuevas enseñanzas es la definición de las materias optativas que ofrecen a su alumnado. La falta de tradición que estas materias tienen en nuestro sistema educativo y la necesidad de orientar estas decisiones en coherencia con las intenciones que se establecen en el Decreto de Currículo y en disposiciones posteriores hacen que se vea necesario apoyar a los centros educativos con diseños y ejemplificaciones de posibles materias optativas que ayuden y animen al profesorado en su puesta en marcha y en su desarrollo.

Con carácter orientador, se ponen a disposición del profesorado algunas de las materias que podrían formar parte del espacio de opcionalidad en la Educación Secundaria Obligatoria. Responden a la idea de ofrecer un catálogo de materias optativas que se consideran especialmente adecuadas para servir a las funciones que a este espa-

cio se le asignan, y que queda abierto para que los centros escolares puedan adoptarlo convenientemente a sus características y necesidades. Son materias cuyo currículo es el aprobado en el Anexo I de la Resolución de 10 de junio de 1992 (Segunda Lengua Extranjera y Cultura Clásica) o el propuesto como modelo en el Anexo III de la citada Resolución (Taller de Artesanía, Taller de Astronomía, Los Procesos de Comunicación, Imagen y Expresión, Taller de Teatro, Canto Coral, Taller de Matemáticas, Expresión Corporal, Transición a la Vida Adulta y Activa).

La selección de estas últimas materias —que el Ministerio piensa ampliar en publicaciones sucesivas— se ha realizado atendiendo a los siguientes criterios:

- a) La adecuación a las funciones que se señalan para las materias optativas en el primer apartado de esta Introducción.
- b) Teniendo en cuenta el carácter abierto y flexible que deben tener las orientaciones de la Administración sobre esta vía de atención a la diversidad, se han elegido materias muy abiertas y flexibles, que admiten concreciones distintas dependiendo de las características de los centros.
- c) Se ha tratado, por otro lado, de configurar una muestra equilibrada de los distintos ámbitos de conocimiento y experiencia, de tal forma que el profesorado de los distintos Seminarios o Departamentos pueda participar y aportar su competencia.
- d) Por último, se ha tenido en cuenta que las materias propuestas, si bien deben propiciar la innovación educativa, al mismo tiempo han de encontrar cierto reconocimiento y han de verse como realizables por el profesorado actual.

Los materiales curriculares que se presentan responden a una misma estructura, que, en general, consta de:

- a) Una *primera parte* de diseño en la que se presentan los **modelos de currículo** de cada una de las materias optativas que aparecen en los Anexos I y III de la citada Resolución de 10 de junio de 1992.

En este apartado se justifica la contribución a los objetivos generales de etapa y a las funciones del espacio de opcionalidad de cada una de las materias, se señalan las distintas vías de concreción o interpretaciones que admiten, y se desarrollan los objetivos y contenidos de uno de los posibles enfoques.

En su elaboración se ha tomado el curso como unidad temporal de referencia, introduciendo, tanto en contenidos como en orientaciones, elementos de flexibilidad que permitan adaptaciones a períodos menores de tiempo (cuatrimestre o trimestre). Por la necesidad de atender a la función de orientación a la que debe

servir el espacio de opcionalidad no parece conveniente, excepto en el caso justificado de la Segunda Lengua Extranjera, proponer la continuidad de una misma materia durante más de un curso. El modelo de currículo se ha pensado para el segundo ciclo y, en particular, para el último curso en el caso de algunas materias concretas como Transición a la Vida Adulta y Activa.

- b) En la *segunda parte* se recogen las **orientaciones didácticas** de la materia, como punto de partida desde el cual cada centro decidirá su programación concreta, y una guía documental y de recursos que puede ayudar al profesorado a ponerla en práctica.
- c) En la *tercera parte* se ofrece una **propuesta** de cómo llevar al aula la materia diseñada.

En este apartado, en unos casos, se propone una posible secuencia de unidades didácticas para desarrollar a lo largo del curso; en otros, la propuesta se concreta en el desarrollo de alguna unidad didáctica. En las unidades didácticas se definen objetivos, contenidos y actividades, se hacen referencias a espacios y tiempos más adecuados, aspectos metodológicos y organización del trabajo en el aula, así como materiales didácticos que se utilizan y el papel del profesor en los distintos momentos del proceso.

Por último, hay que decir que se trata de materiales elaborados por los correspondientes autores, cuyo esfuerzo es preciso valorar de modo muy positivo. Responden, todos ellos, a un mismo esquema general propuesto por el Ministerio en el encargo a los autores. Han sido elaborados en estrecha conexión con el Servicio de Innovación de la Subdirección General de Programas Experimentales, sobre todo la primera parte, *Modelo de currículo*, en la que dicho Servicio ha tenido la principal responsabilidad en su elaboración final.

Índice

	<u>Páginas</u>
MODELO DE CURRÍCULO	11
Introducción	13
Objetivos generales.....	16
Contenidos.....	17
1. Bases físicas del movimiento.....	17
2. Bases expresivas del movimiento.....	20
3. El espacio	23
4. El tiempo.....	27
ORIENTACIONES DIDÁCTICAS.....	31
La Expresión Corporal en el espacio de optatividad.....	33
Principios metodológicos	37
Tratamiento de los contenidos	40
Secuencia.....	42
Características del espacio y material	45
Papel del profesor.....	45
Adaptaciones de la materia según el ciclo	46
Orientaciones para la evaluación.....	47
Bibliografía comentada	49

	<u>Páginas</u>
PROPUESTA DE DESARROLLO	55
Descripción de la unidad didáctica.....	57
La unidad didáctica en la perspectiva general del curso	59
Los contenidos	60
Objetivos didácticos	61
Orientaciones didácticas	61
Organización de las sesiones	65
Desarrollo de los contenidos.....	67
Primer contenido: Diseño corporal.....	67
Segundo contenido: Peso y equilibrio	74
Tercer contenido: Impulso	80
Cuarto contenido: Inercia	88
Desarrollo de la primera sesión de “El impulso”	91
Investigación	93
Orientaciones para la evaluación.....	97



Modelo de Currículo



Introducción

La Expresión Corporal, como materia educativa, profundiza en el conocimiento del cuerpo y lo utiliza como un significativo vehículo de expresión y comunicación a través del lenguaje corporal. El conocimiento de las bases físicas y expresivas del cuerpo y del movimiento se configura como el objetivo fundamental de esta materia, todo ello en orden a la manifestación de los aspectos expresivos y comunicativos de la conducta motriz.

La Expresión Corporal se configura como una materia en la que se potencia la interacción del cuerpo con el medio que le rodea, a través del estudio y utilización intencionada de los gestos, miradas y posturas corporales. El cuerpo, sus posibilidades expresivas, y el espacio y el tiempo en los que actúa constituyen los canales básicos para conferir significado a las acciones humanas. En consecuencia, esta materia añade a la comprensión de las bases físicas y expresivas del cuerpo, la indagación e instrumentalización de las diferentes combinaciones de los parámetros del espacio y del tiempo para expresar y/o comunicar las vivencias y percepciones, los sentimientos y las ideas.

En consecuencia, delimitar el campo de acción educativa de la Expresión Corporal como materia independiente —aunque enmarcada dentro del radio de acción de materias afines que reconocen el cuerpo y el movimiento como centros de dicha educación— significa profundizar sobre los aspectos de la información que se percibe y se transmite con una clara intencionalidad expresiva y comunicativa.

En la Expresión Corporal, al igual que en otras materias que tratan la formación de la persona desde el ámbito motor, existen técnicas que es necesario conocer e investigar. Es preciso, como ya se ha señalado, comprender las bases físicas y expresivas del movimiento corporal, pero todo ello se canaliza hacia el encuentro con el lenguaje personal, sin limitación estética, y a la comunicación e improvisación libre pero pautada. Se destaca, de esta forma, que su principal valor, en la Educación Secundaria Obligatoria, debe ser educativo. La aproximación a técnicas específicas que consolidarán el "arte del cuerpo" no supone en este contexto un fin en sí misma, sino una posibilidad de enriquecer la propia expresión.

Así, las premisas básicas de este trabajo deben surgir de un concepto de cuerpo no mecanicista, sino como asiento y manifestación del yo, que contacta con el mundo exterior a través de los sentidos, pero a la vez es como un recipiente donde existe todo un mundo sensitivo y emocional capaz de ser "vívido" y "expresado".

La Expresión Corporal contribuye, en la educación del adolescente, a una formación que contempla y desarrolla el proceso de la propia evolución personal, en la que los planos físico, afectivo, intelectual y social se integran y complementan. Tomando como eje organizador la integración psico-física, como unidad funcional del ser humano, se propone llegar al conocimiento, comprensión y vivencia de las posibilidades corporales, incrementando la sensibilidad y disfrute con el movimiento como vehículo de expresión del mundo interno.

Al igual que otras materias, contribuye a la consecución del conjunto de los objetivos de la etapa, profundizando en el desarrollo de las capacidades allí expresadas.

La Expresión Corporal fomenta la creatividad y la autonomía en el ámbito de la comunicación, mediante la elaboración de mensajes basados en los códigos del lenguaje corporal. Amplía, de esta forma, las posibilidades expresivas y comunicativas de los alumnos y alumnas, y se constituye en un nuevo vehículo para potenciar la reflexión sobre los aspectos culturales que subyacen en los significados sociales atribuidos al cuerpo y a su expresión.

En este mismo sentido, esta materia colaborará en el conocimiento del patrimonio artístico, de manera fundamental en aquellas manifestaciones que tienen en el cuerpo y su expresión sus máximos exponentes.

Como todo lenguaje, el corporal supone igualmente un juego con la información. Desde este punto de vista, la Expresión Corporal contribuirá al desarrollo de capacidades de análisis crítico de las fuentes de información, y de obtención y selección de aquella que se vincula a la elaboración y recepción de los mensajes expresivos, que utilizan como canal y medio este tipo de lenguaje.

Igualmente, de manera fundamental, esta materia participará del conocimiento del propio cuerpo, de las bases físicas que lo rigen y, prioritariamente, de su afectividad y equilibrio psicofísico. Ello, en orden a la contribución hacia una mejora de la salud física, social y mental y, en definitiva, de la calidad de vida. La Expresión Corporal potencia este conocimiento de la propia persona a través de un diálogo interior y de su manifestación exterior en un espacio y tiempo próximos y públicos. Es así, que colaborará en la apreciación de la propia imagen, de sus posibilidades y de sus producciones creativas y espontáneas.

Precisamente, la naturaleza creativa de las actuaciones con finalidad expresiva y comunicativa permiten el fomento de actitudes de cooperación, tolerancia y no discriminación, poniendo el acento en el valor comunicativo de las mismas y no en el rendimiento técnico.

El estudio de las técnicas y lenguajes corporales ha originado enfoques diferenciados según las disciplinas que lo abordan y de las finalidades asignadas. Estas líneas de indagación se pueden agrupar en dos grandes concepciones: las técnicas corporales como elemento terapéutico, y las técnicas cuyo objetivo es la expresión y comunicación.

En ocasiones, los límites de separación entre estos dos grandes grupos no son demasiado precisos, porque algunas técnicas terapéuticas facilitan el camino a la conciencia corporal necesaria para la expresión, y así mismo las que se encaminan al "arte del cuerpo" pueden incidir terapéuticamente en la persona, ya que propenden a un equilibrio de la personalidad total.

En su origen las técnicas terapéuticas se encuentran vinculadas a la psicología, que trata el lenguaje corporal como un instrumento facilitador de la comunicación. En esta línea destacan el *psicodrama* y la *dinámica de grupos*, y se pueden señalar como variantes, en este campo, técnicas como: la *Eutonía* de Gerda Alexander y la línea de *psicomotricidad relacional* de Lapierre, Aucouturier, Le Du, entre otras. Son sus características más destacadas la *espontaneidad*, el *movimiento libre* y la *aparente ausencia de toda técnica*.

Entre las que tienen finalidad expresiva y comunicativa podemos destacar las que se basan en las técnicas de formación del actor (Grotowsky, Stanislawsky) y las representadas por la escuela alemana que se gesta a principios de este siglo a partir del teórico Emile Jacques Dalcroze, músico suizo creador de la rítmica. Los principales creadores, dentro de esta corriente alemana, fueron Rudolph von Laban y Mary Wigmann. A partir de ellos se creó el movimiento expresionista de la danza, de cuyos principios surgió el estudio riguroso del movimiento humano y de la conciencia del cuerpo. Confluyen en estas corrientes el desarrollo de la creatividad y de una depurada técnica corporal.

La concepción educativa de la Expresión Corporal, que orienta el diseño curricular que se expresa continuación, tiene su origen en la confluencia de las técnicas de formación del actor, en la danza y en la rítmica. Si bien, como se ha señalado anteriormente, en el contexto escolar se debe prestar una atención prioritaria a la creatividad y espontaneidad, en las que la técnica de los movimientos juega un papel importante en el enriquecimiento de las posibilidades de expresión y comunicación de los alumnos y alumnas, pero no un fin en sí misma.

Objetivos generales

El desarrollo de esta materia ha de contribuir a que las alumnas y los alumnos adquieran las siguientes capacidades:

1. Conocer el cuerpo como la manifestación integral de la persona, desde la propia vivencia interior, y como un instrumento para la expresión y la comunicación.
2. Desarrollar un equilibrio personal y afectivo, formándose una imagen físico-mental de sí mismo, mediante el conocimiento y potenciación de sus propias capacidades y la superación de sus posibles dificultades.
3. Comunicarse con los demás por medio del lenguaje del cuerpo, mediante los elementos espacio-temporales y emocionales o afectivos, siendo capaz de captar y recibir estímulos externos, reaccionar y responder con los matices de la propia personalidad.
4. Aumentar el control y dominio del cuerpo en la manifestación de sus posibilidades de expresión, actuando con flexibilidad mental, espontaneidad, imaginación y creatividad.

5. Conocer a los demás desde el campo de la improvisación y creación en común, compartiendo experiencias sin previa verbalización y racionalización y favoreciendo así las relaciones interpersonales y la ruptura de las barreras que dificultan la comunicación.
6. Integrarse y reconocerse como miembro del grupo, con algo que aportar, algo que aprender de los demás, y si es necesario, algo que modificar de la propia actitud, concediéndose autoestima como miembro de la sociedad, donde esos mismos preceptos son válidos.
7. Valorar las semejanzas y diferencias con los demás, como base de actitudes flexibles y solidarias que incidirán en la vida extraescolar.
8. Establecer criterios propios para la apreciación, comprensión y disfrute de todas las manifestaciones artísticas, fundamentalmente las que tienen lo corporal como fundamento.

Contenidos

1. Bases físicas del movimiento

Los contenidos de este bloque están presentes en todos los demás, ya que el descubrimiento de las leyes básicas del movimiento orgánico es lento y progresivo. Los sutiles mecanismos de las respuestas corporales fisiológicas, al paso de la energía del movimiento, son producto de una asimilación gradual en la que intervienen sensaciones tónicas, articulares, espaciales y temporales. Dichas adquisiciones son posibles gracias a la apropiación del esquema corporal que involucra una buena representación mental del propio cuerpo y una buena estructuración espacio-temporal.

Para lograr sentir el recorrido de los diferentes movimientos debe existir una conciencia de las acciones musculares sobre las partes óseas y de la transmisión de aquéllos a través de las articulaciones. Por eso se debe partir de la función muscular: contracción - distensión controlada - relajación.

Los matices tónicos del movimiento, la independización segmentaria, la coordinación, el equilibrio y la importancia del centro de gravedad en la dinámica corporal, son contenidos cuya vivencia va indisolublemente unida a la toma de conciencia racional, como forma de

dominio sobre el cuerpo, y a un desarrollo de la receptividad sensorial activando los sentidos externos y la sensibilidad interna (sensaciones, exteroceptivas y propioceptivas).

Conceptos

- Los músculos en el movimiento:
 - La contracción. La distensión controlada. La relajación.
 - La actividad tónica. Actividad cinética. Plasticidad.
 - La independencia e interrelación muscular y segmentaria.
 - La respiración.
- Esquema corporal:
 - La imagen corporal.
 - El centro de gravedad- peso.
 - La simetría corporal. Ejes imaginarios.
 - El contramovimiento.
 - El diseño corporal. Relación entre espacio interior y exterior.
- El equilibrio dinámico en las coordinaciones globales:
 - Fluir del movimiento.
 - Recorrido y duración del movimiento.
 - Los centros emisores de la energía del movimiento.
 - La espacialidad del movimiento.
 - La musicalidad del movimiento.

Procedimientos

- Experimentación sobre la contracción muscular-distensión y sobre la contracción-relajación, y su acción sobre los diferentes miembros o segmentos.
- Investigación sobre la independencia segmentaria.
- Descubrimiento de las respuestas corporales naturales a los impulsos motores. Encadenamiento articular-muscular.

- Experimentación sobre el equilibrio postural a partir de los cambios tónicos.
 - Interiorización de sensaciones relativas a partes del cuerpo y su relación con la totalidad.
- Emisión del movimiento central hacia la periferia. Centro de gravedad.
- Experimentación con la gravedad y el equilibrio de compensación a partir de desplazamiento del centro. Sensaciones táctiles (puntos de apoyo) y tónicas.
- Ejecución de coordinaciones básicas. Conmovimientos. Contramovimientos. Disociaciones elementales.
 - Adquisición de coordinación controlada e instintiva a partir de los principios básicos del equilibrio.
 - Ejecución de coordinación global en el andar, correr, girar, saltar.
 - Experimentación con la respiración y su adaptación controlada o espontánea al movimiento.
 - Experimentación con la espiración, fase pasiva del movimiento (ayuda a la relajación); y la inspiración en el esfuerzo, apoyando la fase activa del mismo.
 - Elaboración de composiciones escultóricas con el cuerpo, en base a la simetría y asimetría, en duraciones temporales fijas.
 - Elaboración de composiciones corporales tridimensionales integrando espacio interno-externo.
 - Reconocimiento de la relación: recorrido del movimiento dentro del cuerpo y dibujo en el espacio.
 - Reconocimiento de la relación: recorrido del movimiento dentro del cuerpo, duración temporal y dinámica.

Actitudes

- Interesarse por las posibilidades que abre el estudio vivido del propio cuerpo.
- Valorar al cuerpo como instrumento expresivo.
- Aceptar los cambios corporales producidos por la edad como punto de partida para una buena relación consigo mismo.

- Disposición favorable a la superación de la falta de destreza corporal con adquisiciones progresivas, sin forzarse mental ni físicamente.
- Encontrar placer en la concentración y en el descubrimiento de los sutiles mecanismos del movimiento orgánico, y de sus matices tónicos y dinámicos.

2. Bases expresivas del movimiento

Este bloque temático se centra en los elementos que hacen posible la expresividad corporal, sentando las bases de su lenguaje específico. Los elementos que actúan sobre el movimiento neutro para transformarlo en "gesto" cargado de contenido o intención son: el elemento tónico (en relación con la gravedad y el antagonismo muscular), el uso del espacio (directo o indirecto; estrecho o amplio), el uso del tiempo (tempo; duración súbita o sostenida). El desarrollo de los contenidos de espacio y tiempo se hará en los bloques temáticos correspondientes, aún teniendo en cuenta que jamás se separan en la práctica del movimiento expresivo.

La expresión transmitida a través del cuerpo en sus posturas (actitudes) o gestos (movimientos cargados de contenido), puede ser simbólica, plástica o dramática (teatral).

Por medio de pautas motivadoras, que el profesor elige para llevar a cabo los diferentes procedimientos, las improvisaciones se encaminan hacia alguno de estos aspectos.

La expresividad dramática es atendida aquí cuando surgen estados anímicos, climas emocionales, imágenes concretas o abstractas de diversas situaciones que podríamos llamar teatrales, lo que no consiste en "hacer teatro", sino en permitir que aflore el inconsciente individual o colectivo.

La expresión surge de la implicación emocional en el trabajo corporal. La importancia del tono muscular, que con sus distintas graduaciones modula el movimiento (gesto) y conforma las posturas, actitudes, es el punto clave del trabajo expresivo. El elemento tónico combinado con el elemento espacial y el temporal crean las diferentes "calidades del movimiento", fundamento de toda expresión.

Conceptos

- La tonicidad muscular y su relación con los estados afectivos:

- La percepción tónico-emocional de sí mismo.
 - La relación tónico-emocional con los otros.
 - Las posturas y actitudes psíquicas.
 - Grados de tensión muscular en el movimiento.
 - Usos de la gravedad y la tensión-distensión-relajación muscular, en relación a la expresividad.
- Significación afectiva del uso del espacio:
- El espacio íntimo.
 - El espacio como medio de relación.
 - El movimiento estrecho o amplio. Directo o indirecto.
 - *Pasaje de movimiento en el espacio.*
- Significación afectiva del uso del tiempo:
- La temporalidad del movimiento y sus cualidades musicales.
 - Tempo. Su aplicación expresiva.
 - Movimiento. Duración: súbito o sostenido.
Intensidad: fuerte o suave.
Inflexiones o Modulaciones expresivas.
Rítmica.
- Cualidades del movimiento:
- La interacción de los elementos: gravedad, tensión, espacio y tiempo.
 - Las cuatro cualidades básicas.

Procedimientos

- Investigación sobre el antagonismo cuerpo-espacio, en diferentes consistencias y texturas.
- Experimentación en la repercusión emocional a partir de los cambios del tono muscular.
- Trasmisión y recepción del tono muscular del otro.
- Observación de las relaciones entre posturas y actitudes psíquicas.

-
- Trasmisión de actitudes. Diálogos posturales.
 - Descubrimiento de la relación intensidad del antagonismo en el movimiento y su intencionalidad.
 - Trasmisión de intenciones por la intensidad del gesto y sus variaciones.
 - Elaboración de diseños corporales a partir de ser un "material", identificándose con su consistencia, textura, peso, fragilidad, dureza, etc.
 - Concebir la "personalidad" del material a través de sus cualidades físicas.
 - Experimentación en la transformación de un material a otro.
 - Relación-comportamiento de varios materiales.
 - Utilización del movimiento en el espacio íntimo, en la kinesiografía y su proyección hacia afuera. Su simbolismo.
 - Búsqueda de la carga emocional a través del tiempo en las secuencias de movimientos.
 - Investigación con la base de ritmos fijos sobre los que se puede incluir variaciones.(El gesto, su intensidad y su ritmo).
 - Trasmisión y recepción de climas emocionales a partir del trabajo rítmico compartido con otro u otros.
 - Investigación individual sobre la aplicación de las cuatro calidades básicas del movimiento. Analogía con procesos de la Naturaleza, con transformaciones de estados de ánimo, etc.
 - Improvisaciones en parejas y grupos sobre el tema de las calidades del movimiento, orientando el trabajo hacia una concreción expresiva determinada por el propio desarrollo peculiar en cada caso.

Actitudes

- Valorar y reconocer en sí mismo la capacidad de poseer un lenguaje propio con el que se es capaz de expresar lo que no se sabe o no se puede verbalizar.

- Vivir la dimensión corporal de lo afectivo.
- Darse cuenta de la existencia de la unidad indivisible entre lo corporal y lo psíquico.
- Apreciar y compartir experiencias que van configurando un modo de comunicación peculiar.
- Actuar y reaccionar con espontaneidad, gracias al conocimiento de las bases del lenguaje corporal.
- Estar sensibilizado hacia la captación de mensajes no codificados previamente, que responden a la creatividad individual y grupal.
- Tener confianza en sí mismo como para relacionarse equilibradamente con los otros sin sometimiento ni dominio.
- Confiar en las propias posibilidades de creatividad.
- Encontrarse a sí mismo en la propia expresión auténtica, rompiendo moldes de estereotipos y convencionalismos.
- Interesarse por manifestaciones artísticas en las que son reconocibles elementos estético-expresivos experimentados con uno mismo.

3. El espacio

En el espacio es donde se desarrolla y visualiza el movimiento. El conocimiento y vivencia del espacio debe partir de la conciencia del esquema corporal, a partir del cual puede estructurarse aquél. Existe una secuenciación lógica para la adquisición de los contenidos correspondientes: desde el espacio interior o volumen corporal, a la primera esfera de acción o kinesfera, y de ésta al espacio total.

Los contenidos correspondientes a este bloque se centran en el conocimiento de la kinesfera o espacio parcial personal y el espacio total. La kinesfera se presenta en dos aspectos: como espacio físico y como espacio subjetivo. Como espacio físico, a partir de los tres ejes imaginarios que atraviesan el centro corporal, se definen las tres dimensiones y las seis direcciones principales, de las que surgen otras secundarias. La estructuración racional de este espacio define los diseños de los diferentes movimientos. Como espacio subjetivo, toma un carácter simbólico y emocional según su utilización. Este espacio

puede cerrarse a los demás o ser compartido. Es el medio de relación, es el "lugar" donde el "yo" se expresa y donde se comunica con los otros.

La concepción y vivencia del espacio físico total, el espacio de trabajo que engloba a las personas y objetos que están en él, y cuyos límites son los límites físicos reales. En este aspecto el propio cuerpo y los de los otros establecen una relación cambiante y transformable según se realicen los desplazamientos. La relación estática o móvil con los demás permite una visión compositiva descentrada de sí mismo para abarcar la totalidad. Esta visión es a la vez interna y externa, donde todos los sentidos están activos. Para obtener la "visión interna" sirven de apoyo las coordenadas estudiadas en el espacio parcial, es una proyección hacia un espacio más amplio. Pero a la vez existe una visión objetiva externa donde el cuerpo propio es uno más en un contexto dinámico en el que todos y cada uno depende de los demás. Estas interacciones espaciales están absolutamente ligadas a las interacciones temporales en un entramado donde espacio y tiempo se definen claramente por su inseparabilidad. Sólo son separables a efecto de análisis y estudio.

El aspecto fundamental del estudio de este espacio compartido por el grupo es el relacional. Todas las relaciones entre dos, entre tres, en grupos pequeños o grandes, se dan en el espacio físico. A través de la mirada, de la proyección del movimiento, del signo visualizado, de los acercamientos, alejamientos, la transmisión energética y rítmica, el espacio toma el valor de hacer visibles los diferentes tipos de comunicación.

Conceptos

- Espacio interior. Volumen corporal.
- Kinesfera:
 - Conocimiento desde el punto de vista técnico: ejes corporales. Dimensiones. Direcciones. Planos.
 - Tridimensionalidad.
 - Espacio afectivo. Simbolismo del espacio.
- Proyección del movimiento:
 - El movimiento centrífugo y centrípeto.
 - El diseño espacial.
- Espacio total:
 - El espacio personal y el espacio común.

- El espacio total: trayectorias rectas, curvas, combinaciones.
 - El espacio a través del movimiento con objetos: pelotas, palos, telas, pañuelos, cintas elásticas, cuerdas, etc.
 - Tipos de locomoción y trayectorias. Diferentes niveles: giros, saltos, desplazamientos como correr, arrastrar, deslizarse, rodar...
 - Trayectorias y tempos.
 - Trayectorias y calidades de movimiento.
 - Diseños por medio de trayectorias figuras espaciales.
- Relaciones en el espacio total:
- Pasaje de energía entre dos o más personas.
 - Relación expresiva por medio de trayectorias entre dos o más personas.
 - Trayectorias y posturas (silencios).
 - Relación expresiva por medio de figuras geométricas entre dos.
 - Diseños coreográficos de grupos.
 - Ritmos espaciales con diseños coreográficos aleatorios.

Procedimientos

- Creación de formas corporales y formas espaciales con predominio de rectas y ángulos particulares, o de diseños curvilíneos.
- Reconocimiento e investigación sobre cada dirección y dimensión en los que el movimiento puede proyectarse a partir del propio centro. Sus combinaciones.
- Experimentación con el movimiento directo y el movimiento indirecto en el espacio parcial con utilización de direcciones, planos, volúmenes.
- Percepción táctil y kinestésica de la kinesfera en sus diferentes grados de consistencia imaginaria (control del antagonismo muscular).

-
- Elaboración de composiciones plásticas corporales entre dos, en las que se yuxtaponen y comparten kinesferas.
 - Proyección del gesto más allá de la kinesfera. Pasaje de la energía del movimiento.
 - Jugar con los elementos espaciales para la comunicación con otro viviendo su valor expresivo, integrando elementos rítmicos y dinámicos.
 - Investigación sobre desplazamientos con la kinesfera. Tangencia con los otros.
 - Integración de objetos, que con sus características específicas determinen el movimiento en el espacio total.
 - Investigación sobre la prolongación del gesto por medio de un objeto y la interrelación con los otros por su intermedio.
 - Construcción de composiciones espaciales en grupo, mediante objetos que configuran una plástica peculiar: palos, cuerdas, aros.
 - Utilización de objetos como medios de relación en vivencias plásticas abstractas o concretando su significado y transformándolo.
 - Probar combinaciones de tipos de locomoción y trayectorias. Desde el punto de vista motriz y desde el punto de vista expresivo. Tipos psico-físicos.
 - Composiciones figurativas en el espacio con imágenes pictóricas.
 - Establecer comunicación con el otro a través del pasaje de la energía del movimiento atendiendo a: trayectoria, tempo, intensidad, ritmo.
 - Jugar con la relación espacial a través de trayectorias paralelas, perpendiculares, concéntricas; y en dibujos geométricos (espirales, círculos, cuadrados, etc.).
 - Composición espacial aleatoria, en grupo, sobre la trama de un ritmo común.

Actitudes

- Integrar la imagen interna con la imagen externa corporal.
- Valorar la plástica corporal como unidad de forma-contenido.
- Sensibilización hacia la comprensión de las formas abstractas como vehículos de la expresividad.
- Reaccionar con espontaneidad al “mensaje” formal visualizado en el espacio.
- Valorar el compartir el espacio como símbolo de acuerdo y compenetración.
- Exteriorizar sensaciones y vivencias superando obstáculos y bloqueos internos.
- Apreciar el sentido de la composición espacial en éste y otros ámbitos artísticos.

4. El tiempo

La vivencia de los elementos temporales y espaciales es inherente a la vivencia del movimiento. El gesto corporal participa de valores dinámicos, agógicos, rítmicos y espaciales que se combinan para hacerlo expresivo.

Refiriéndonos a los contenidos que integran este bloque, hay que tener en cuenta que entran en el ámbito de lo musical: y es que el cuerpo que se mueve plásticamente hace “música visual”. Esto no está dicho en sentido metafórico sino que responde a la realidad; las cualidades del sonido son también cualidades del movimiento. Las diferentes duraciones, intensidades, pausas de los movimientos, los juegos de tensión-distensión muscular, los impulsos e inercias forman parte de la vivencia del ritmo y de lo temporal en general. Desde las cualidades del sonido hasta otros elementos como el ritmo, la melodía, las frases, cadencias, contratiempos, son también parte del lenguaje corporal.

En el aspecto relacional, toda comunicación con los otros se rige por relaciones en el tiempo por medio de la simultaneidad (unísono), sucesión (diálogo) o pasaje. Estas relaciones temporales pueden establecerse mediante ritmos base y sus diferentes integraciones en figuras rítmicas, o pueden ser de ritmo libre.

Conceptos

- Tempo:
 - Tempo personal.
 - El pulso. La regularidad del tiempo.
 - El silencio y la continuidad del tiempo.
 - Tempo común a dos o más personas.
 - La graduación del tiempo. Aceleración-ralentización.
 - La implicación emocional por el tiempo. Tempo dramático.
- Ritmo:
 - Ritmo orgánico. La experiencia rítmica a partir del cuerpo.
 - Ritmo interior.
 - Bases métrico-rítmicas. Pulso y acento.
 - Subdivisión y multiplicación de unidades temporales.
 - Formas musicales aplicadas a la improvisación por el movimiento en grupos.

Procedimientos

- Exploración y vivencia del tiempo personal a partir de la pulsación que nace en uno mismo.
- Adaptación del movimiento a diferentes tempos provenientes del exterior.
- Vivencia y práctica del silencio en la continuidad del tiempo. Silencio vivido y medido.
- Búsqueda del tiempo común a dos personas por adaptación mutua, como primer paso hacia un “acuerdo” rítmico corporal. Intencionalidad del tiempo común.
- Experimentación en grupos de diferentes atmósferas anímicas a partir del tiempo común.
- Experimentación sobre fluctuaciones del tiempo común a partir de la fluctuación anímica de la relación creada. (Aceleración, ralentización, tempo fijo).

- Creación rítmica sobre el entramado del tempo común.
- Experimentación en grupo sobre la "voluntad colectiva" que surge de la penetración por el tempo-ritmo.
- Experimentación sobre los ritmos que nacen del propio cuerpo en la improvisación del movimiento: tensión-distensión, impulso-inercia, acción-no acción.
- *Observación de los ritmos de la naturaleza y en el organismo humano.* Ciclos vitales.
- Experimentación de la acentuación o impulso del movimiento a intervalos regulares. Ritmo binario, ternario, cuaternario.
- Captación y reproducción de esquemas rítmicos sencillos por el movimiento.
- Improvisación rítmica sobre una base binaria, ternaria o cuaternaria, integrando subdivisiones de valores temporales. Individual. Entre dos. En grupo.
- Creación de frases rítmicas con calidades del movimiento.
- Sincronización y transmisión rítmica entre dos o más personas en unísono o sucesión, dando paso a verdaderos diálogos intencionales, u otras manifestaciones creativas.
- Coordinaciones rítmicas entre miembros inferiores y superiores sobre figuras rítmicas superpuestas.

Actitudes

- Apreciar el ritmo como manifestación de la vida y la Naturaleza de la que todos formamos parte.
- Estar sensibilizado hacia la captación de mensajes correspondientes al lenguaje musical-corporal.
- Apreciar las posibilidades de creación individual y colectiva con motivación musical.
- Disfrutar con la comunicación vital y espontánea que puede producirse en las improvisaciones colectivas.
- Participar en la vivencia de la "voluntad colectiva" que emana de la experiencia rítmica comunitaria.



Orientaciones Didácticas



La Expresión Corporal en el espacio de optatividad

En el ámbito de las actividades de optatividad, atendiendo a la diversidad del alumnado, la Expresión Corporal plantea un tipo de actividad que, por sus características, no sólo responde a necesidades básicas de la persona, sino que inscribe sus conocimientos en un marco global que le permitirá acceder con más facilidad a otros dominios del saber humano y prepararle para su integración en la sociedad. De este postulado se desprende que el área de Expresión Corporal desarrolla dos tipos de funciones específicas: aprendizaje globalizador y funcional.

Enfoque globalizador

Cuerpo-espacio-tiempo son los tres ejes sobre los que se sustenta y desarrolla la Expresión Corporal. El conocimiento y vivencia de estos campos y sus interrelaciones, constituye la propia sustancia de esta actividad.

La organización temporal y la espacial, y la función de simbolización se estructuran en el individuo a partir del propio cuerpo, que es el referente central de sus vivencias, y de la construcción de todos sus aprendizajes.

Es bien sabido que en los niños las dificultades de aprendizaje escolar se manifiestan cuando no existe una maduración de los fac-

tores anteriores. Si bien en el adolescente el proceso de maduración de esos factores estaría teóricamente asumido, la sistematización de su práctica contribuye a su afirmación en el enriquecimiento de la experiencia vivida con el cuerpo en su dimensión espacial y temporal.

Si bien la Expresión Corporal se enmarca dentro del campo artístico y de la formación personal, el desarrollo de las capacidades antes descritas son básicas en el estudio y comprensión de las ciencias.

La perspectiva unitaria de los diferentes conocimientos abre caminos hacia la integración de la vida y la Naturaleza; la Ciencia y el arte.

Los fenómenos de la Naturaleza, los cambios orgánicos y químicos de la materia, la percepción de los ciclos vegetales y animales, pueden servir de imágenes motivantes para trabajos individuales y colectivos vividos analógicamente desde la experiencia corporal. Su conexión con las funciones vitales humanas y los fenómenos psicofísicos los acercan al entendimiento y comprensión de la propia vida. Asimismo, las dimensiones, direcciones, orientación en el espacio, la bidimensionalidad, tridimensionalidad, el dibujo espacial en sus diferentes trazos, la construcción con el propio cuerpo, la composición, la comunicación a través de las formas, permite un abordaje de la geometría, las matemáticas, el arte visual y plástico.

La musicalidad del movimiento, los cuerpos orquestados rítmicamente en simultaneidad, sucesión, diálogo, el mundo de la expresión sonora con sus diferentes parámetros de oposiciones, duración, tono, intensidad, permiten la vivencia del mundo musical no como algo exterior al cuerpo, sino emanando directamente de las fuentes internas.

El descubrimiento de lo musical en lo verbal, la musicalidad de la poesía y la prosa, las inflexiones sonoras y sus intencionalidades; las imágenes verbales en relación con las imágenes internas corporales, abren también hacia la literatura.

Ningún tipo de expresión artística e incluso científica aparece como ajena a una posible captación, estableciéndose una vinculación interna entre todas ellas.

La globalización es un aspecto que incide positivamente en la misma área, puesto que al desarrollar la creatividad, todas las expe-

riencias personales convergen en el acto de la creación. Crear es producir algo nuevo, y en ese acto la integración emocional, motriz, cognitiva, imaginativa y sensible se ponen en juego.

Por otra parte la creatividad y expresividad tienen un fin comunicativo dentro de la actividad: es donde se activa la simbología del gesto, del espacio y el tiempo, motivando los resortes propios de cada personalidad.

Funcionalidad de los aprendizajes

El desarrollo de las capacidades y la apropiación, por el alumno, de los contenidos que abarca esta disciplina no estructuran una serie de conocimientos y vivencias cerrados en sí mismos, sino que lo más importante de ellos es su proyección hacia otros ámbitos. Esta proyección adquiere un triple valor: la transferencia continua a la vida diaria, el valor propedéutico o de preparación para otros aprendizajes posteriores y su carácter orientador.

Transición a la vida activa y adulta

Los valores formativos a que hacíamos referencia anteriormente constituyen en sí mismos un camino para la maduración físico-intelectual-emocional adecuados a esta etapa vital del alumno, que le prepara para afrontar, desde otros tipos de experiencias personales, los problemas humanos y sociales.

Este tipo de trabajo resulta hoy muy importante teniendo en cuenta la dureza del mundo competitivo en que vivimos y la marcada especialización de conocimientos en ámbitos estancos que no abarcan una visión global del ser humano. La sobresaturación de información, imágenes, sonidos agresivos y ritmo de vida de la sociedad actual precisan de una respuesta educativa que se dirija a la toma de conciencia de sí mismo, de su mundo interior, y a una percepción selectiva de los estímulos externos que conduzca a los adolescentes a las fuentes de la auténtica comunicación humana desde una posición de equilibrio personal.

Asimismo, podemos señalar que el desarrollo de los aspectos formativos reseñados con anterioridad, se transforman en capacidades para satisfacer necesidades funcionales más inmediatas y perceptibles para el alumno. Durante esta etapa de la vida adolescente

(catorce a dieciséis años) en la que se producen cambios notables a nivel orgánico y mental, este tipo de trabajo es particularmente importante por su contribución para asumirlos, aceptarlos, obtener confianza en sí mismo y poder relacionarse con los otros con espontaneidad y libertad.

Valor propedéutico

Los aprendizajes favorecidos pueden ser de dos tipos: seguir la línea artística, como la danza, el teatro, la pantomima, la música, la plástica, o seguir la de ciencias humanas y sociales, que aunque no están directamente relacionadas con la Expresión Corporal, las capacidades desarrolladas y su enfoque pueden ser de utilidad formativa y orientativa para enfrentarse con éxito a ellas, (psicología, psicoterapia, pedagogía, medicina psicosomática, antropología, etc.).

Con respecto a los **aprendizajes artísticos**, la Expresión Corporal, al ser una disciplina muy abierta que abarca todas las facetas del trabajo con el cuerpo y el movimiento, desde la conciencia a la expresividad, sirve de base a todas las "artes del cuerpo" y la música, como se verá a continuación:

- *El teatro*: el cuerpo y la voz son los instrumentos de que se vale el actor para la trasmisión de su arte. La relación entre lo emocional y lo corporal, la tipología del carácter a través de la manifestación física, el conocimiento de los elementos expresivos que afectan al cuerpo y la voz, la concreción y dominio del gesto, la rítmica y el uso del espacio, forman parte relevante del arte dramático.
- *La danza*: en sus diferentes tendencias y a partir de determinadas codificaciones, es el arte del movimiento en el espacio y el tiempo. Su técnica es muy exigente y la parte coreográfica de fijación de movimientos y desplazamientos es fundamental en las creaciones. La Expresión Corporal trabaja sobre los fundamentos del movimiento expresivo y por ello está en la base de este arte.
- *La pantomima*: concreta unas técnicas para que el cuerpo sea el vehículo mudo de trasmisión de historias, mediante el gesto.
- *La música*: hecha de relaciones temporales y sonoras, presenta una total correspondencia con el mundo del lenguaje corporal. Esta correspondencia fue estudiada profunda-

mente por Jacques Dalcroze a principios de siglo, quien desarrolla un sistema de enseñanza de la música a través de las relaciones con el cuerpo y el movimiento.

- *La pintura, escultura, poesía*, son lenguajes específicos cuyos contenidos se entrelazan en muchos puntos con los que nos ocupan.

El otro tipo de **aprendizajes**, que mencionamos anteriormente, se refiere a las **ciencias humanas y sociales** en las que el hombre, en sus diferentes facetas, es tema de estudio.

- La visión integrada cuerpo-psiquis da origen a una serie de investigaciones en técnicas terapéuticas que se basan en esa profunda interacción y unidad. Los orígenes psíquicos de problemas que afectan a la parte física, y viceversa, establecen el fundamento de las técnicas de la medicina psicosomática, terapias corporales, psicomotricidad.
- El estudio del hombre y sus manifestaciones artísticas y sociales enraizadas en sus tradiciones culturales, como los cantos y danzas populares, la música y su instrumentación peculiar, la organización social y la expresión a través de la plástica, agrupan algunas disciplinas como la etnología y antropología cultural, etc.

Carácter orientador

Las características globalizantes y funcionales del área, incluyen un aspecto orientativo indiscutible. A partir de la perspectiva integradora de áreas afines, de la capacitación para emprender y comprender nuevos aprendizajes, esta disciplina va desvelando una gama más amplia de caminos profesionales. Como hemos planteado anteriormente refiriéndonos a su funcionalidad, se abren frente al alumno caminos artísticos diversos, estudios humanos y sociales.

Principios metodológicos

Las características de esta área hacen que la formación práctica conduzca a la formación teórica; que la vivencia de las diferentes situaciones planteadas determine su conceptualización y su comprensión.

Este proceso supone que el profesor deba conocer muy profundamente, en cada momento, los mecanismos pedagógicos que despierten el interés y la motivación del alumno para poder orientar sus descubrimientos e incentivar su imaginación.

El principio didáctico esencial del proceso de enseñanza y aprendizaje es que el **profesor propone y guía al alumno hacia un descubrimiento personal e intransferible**, teniendo en cuenta los objetivos que se ha propuesto previamente. Pero sus propuestas pueden ser recibidas de distintas formas según cada personalidad receptiva, y, por lo tanto, hacer variar los procesos previstos para la clase.

Es primordial que el profesor no corte los procesos individuales y sepa orientarlos en una búsqueda auténtica, atendiendo a la diversidad del alumnado. Así como utilizar los recursos metodológicos adecuados para que exista una progresión coherente en cada unidad didáctica, y poder transformar el trabajo individual en dual o grupal.

El saber que las reacciones a las propuestas son múltiples enriquece y amplía las posibilidades de las mismas y el desarrollo posterior de los diversos contenidos. Esta cualidad multiforme de esta enseñanza es lo que hace que sea viva, siempre cambiante y siempre por esencia igual, y dependa no sólo del "material humano" que forme el grupo, sino **de las relaciones intergrupales y del profesor con los alumnos**.

En esta área no sólo es importante lo que el profesor dé, sino cómo procesa lo que recibe de cada alumno y del grupo en total, para continuar desarrollándolo. Debe crearse un circuito cerrado de retroalimentación de la energía común: las propuestas del profesor generan unas respuestas que podrán conducir a unas nuevas propuestas *no previstas pero más enraizadas en las necesidades del grupo en ese momento*. Sin esta doble corriente generada, parece bastante difícil llegar a un estado creativo del alumno. Es preciso tener en cuenta que para poder **dejar fluir la creatividad**, una serie de factores deben ayudar a ello: el clima de distensión, la atención receptiva y activa de profesor y alumnos, la disponibilidad psico-física, la capacidad de reacción y conciencia de grupo como valoración de las aportaciones de cada compañero. Para desarrollar las capacidades de los alumnos que figuran en los objetivos generales del área se articula todo un conjunto de factores que actúan en este proceso formativo.

La edad del alumnado es un factor importante a considerar, así como sus necesidades e intereses. Es una etapa conflictiva en la que diversos factores psicológicos pueden influir negativamente en su óptimo desarrollo. En el cuerpo se opera una profunda transformación, a veces no aceptada, creándose una mala relación consigo mismo que acarrea una mala relación con el entorno afectivo y social. Muchos problemas internos se manifiestan corporalmente en una desarmonía, timidez, torpeza, inhibiciones, falta de concentración, angustias, etc. Todo ello se agrava porque la mayor parte de las veces existe un desequilibrio entre la formación intelectual y el desarrollo de la sensibilidad y la exteriorización de las necesidades vitales. Entre estas necesidades destaca la de poder **manifestar el mundo interno y la relación comunicativa con los demás.**

Partiendo de que existen estas necesidades, está en manos del profesor abrir canales para dejarlas fluir, no mediante exigencias externas que lleven a conseguir metas ineludibles o competitividad, sino hallazgos, que poco a poco vayan asimilándose en **atención al tiempo personal y grupal.**

Para que las manifestaciones puedan surgir libremente sin coacciones, deben establecerse, por parte del profesor, unos estímulos apropiados sin prefiar fines inmediatos, ni dirigir arbitrariamente los procesos. Lo fundamental es **emplear el estímulo adecuado en el momento preciso**, orientando pero no dirigiendo excesivamente, sabiendo no coartar los impulsos personales y grupales con un exceso de pautas a seguir.

Los logros no son cuantitativos sino cualitativos; no se trata de tener más fuerza, más flexibilidad física, llegar más arriba o más alto que los demás, sino de adquirir conciencia, descubrir y canalizar aptitudes, abrir la visión hacia otros campos de realizaciones.

Mente, sensibilidad e imaginación deben coordinarse en una participación equilibrada. Así, es importante conocer en el alumno (a través del propio trabajo que saca a la luz los datos personales) sus dificultades, para poder ayudarle directa o indirectamente a superarlas. En aquél cuya racionalidad domina, habrá que incentivar su espontaneidad y capacidad de reacción intuitiva. En aquél cuya emotividad es desbordante, habrá que darle elementos para el control racional, siempre en una búsqueda del equilibrio. En el extrovertido, habrá que incentivar la capacidad de concentración en sí mismo, en la "escucha" de sí y de otro. En el introvertido, habrá que activar sus mecanismos de exteriorización del mundo interno y acicatear su

capacidad de relación y reacción. En aquel que normalmente quiere imponer su voluntad y, por ello, dominar a los demás, habrá que activar su recepción, aprendiendo a escuchar y valorar las aportaciones de sus compañeros para encontrar la “voluntad común” del grupo. En aquel que predomina la indecisión, pasividad y falta de iniciativa, motivarle para contribuir y participar haciéndole ver que es fundamental para los demás.

Esto no quiere decir que se pretenda una uniformidad e igualdad en los alumnos; muy al contrario, **la diversidad personal intelectual, emocional e imaginativa es la riqueza por excelencia del trabajo con el ser humano.** Lo que se pretende es que el proceso educativo de la Expresión Corporal, contribuya a una formación equilibrada del joven, que le dé recursos para afrontar la vida escolar y extraescolar poniendo en juego todas sus aptitudes personales por un lado, y desarrollando su capacidad de integración social, por otro.

Tratamiento de los contenidos

Se hace ahora necesario explicar algunos puntos concernientes a las peculiaridades de contenidos en la enseñanza-aprendizaje de la Expresión Corporal y la posición del profesor respecto a ellas.

Tanto el trabajo en cada unidad didáctica como el visto desde la perspectiva global del área, tiene dos partes bastante diferenciadas: los contenidos que se refieren a “Afinación de los sentidos” y “Bases físicas del movimiento”, por una parte, y los que se refieren a “Bases expresivas del movimiento”, “Espacio” y “Tiempo”, por otra.

Los contenidos expresivos se nutren y desarrollan a partir de la conciencia corporal y el conocimiento de las bases fisiológicas del movimiento orgánico, así como de la sensibilización previa ante estímulos propioceptivos y exteroceptivos.

Metodológicamente hablando, unos no pueden crecer sin los otros. Por lo tanto —aunque pueden existir diferentes enfoques metodológicos— consideramos como privilegiados los que dan igual importancia a ambos tipos de contenido, y que desarrollan los expre-

sivos a partir de los físicos. Esta consideración de privilegio por este tipo de enfoque radica en que si predominan los contenidos físicos sería una especie de entrenamiento sin aplicación. Por contra, si predominan los contenidos expresivos, éstos serían aplicados de forma sólo intuitiva, sin conocimiento de las "herramientas" de trabajo.

Las "bases físicas del movimiento" y la sensibilización están presentes en todos los demás contenidos a lo largo del curso, aunque, a través de este hilo conductor puede jugarse la secuenciación de muchas formas.

Tanto en los contenidos de base física como de base expresiva, el profesor tendrá en cuenta las peculiaridades individuales.

Al no considerar los contenidos procedimentales de "bases físicas de movimiento" como "adiestramiento" o "entrenamiento" corporal, sino como adquisición de conciencia y **descubrimiento de la propia realidad corporal**, no debe aspirarse a establecer cotas a alcanzar comunes a todo el alumnado. Cada joven tendrá que progresar superando sus propias dificultades, adquirir sus propias experiencias desde sus características psicosomáticas, lo que puede conducir a conseguir resultados diferentes para cada uno.

A efectos de evaluación, estos distintos resultados establecen las bases de una valoración individual y no un baremo general.

También es importante destacar que en este aprendizaje el tiempo de asimilación, sobre todo al principio, es necesariamente lento. La comprensión mental de los diversos ejercicios no es directamente proporcional a la "comprensión corporal". **Cada alumno tiene su propio tiempo** de aprehensión y asimilación corporal, siendo este proceso gradual y progresivo. Ésta es otra razón para que el profesor no establezca baremos arbitrarios, percibiendo la evolución propia de cada joven sin establecer comparaciones.

Con respecto a la parte creativa que surge de los contenidos de "Bases expresivas", "Espacio" y "Tiempo", es imprescindible el respeto a la manifestación individual, porque esto presupone el respeto a la personalidad del alumno y el desarrollo libre de sus potencialidades. Éste no puede dejar fluir su sensibilidad e imaginación si se siente presionado o coaccionado para conseguir unos resultados previstos. Los resultados no deben confundirse con objetivos; éstos pueden alcanzarse por tantos caminos como personas haya. Muchas veces, con resultados de clase aparentemente grises, las experiencias vividas pueden haber sido muy válidas para los participantes.

Secuencia

La secuencia de la Expresión Corporal puede tener múltiples formas. Debe tenerse siempre presente que tanto la programación como la progresión debe ser flexible, acorde con el desarrollo del grupo concebido como unidad.

La búsqueda del lenguaje corporal no es un proceso lineal sino que **consiste en incidir desde diferentes puntos de vista sobre un eje central**, aportando visiones distintas como si fuese un gran caleidoscopio cambiante. Esto explica el **carácter globalizador de todos los contenidos**. No sólo en la unidad didáctica hay integración de los mismos, sino que a lo largo de todo el curso esa integración está presente y permite una mayor profundización en los temas. Ejemplo: en varias clases del primer trimestre se han trabajado contenidos referentes al espacio parcial o kinesfera, llegando a dar un valor subjetivo, es decir, una significación expresiva a ese espacio. Posteriormente, en el segundo trimestre se trabaja el ritmo común con silencios utilizados libremente: no sería extraño que comenzara, por propia iniciativa de los alumnos, una integración del trabajo espacial simbólico aplicado a lo rítmico. Si surge por sí mismo, indica la asimilación inconsciente de esos contenidos expresivos. Si no surge, y ya se está en una etapa avanzada, pueden darse pautas motivadoras con sugerencias orientativas por parte del profesor para extraer la simbología válida para cada pareja o grupo.

La "afinación de los sentidos" referida a despertar **las sensaciones internas corporales y la percepción de los estímulos externos**, constituye una excelente preparación para lo que es un objetivo posterior: poder captar, reaccionar, crear. Existe así la conveniencia de que sean previos a otros contenidos dentro de la misma unidad didáctica. En la perspectiva total del diseño curricular, estos contenidos no deben abandonarse nunca, aunque deberían predominar en el primer trimestre, como "afinación" del instrumento corporal. Repetimos que estos contenidos y "bases físicas" siempre deben estar presentes a lo largo del curso; la práctica corporal podemos decir que nunca llega a su fin y el total dominio del cuerpo sólo será posible para los profesionales de las "artes del cuerpo".

Los contenidos referentes en las "bases expresivas", así como los de "espacios" y "tiempo", aunque están distribuidos en bloques sucesivos, no presuponen esa secuenciación. El profesor debe introducir poco a poco cada tema específico de cada uno de los tres bloques

combinándolos con temas del primer bloque, y seleccionándolos de acuerdo a la unidad didáctica que vaya a desarrollar. Esta unidad didáctica siempre debe tener un tema central desde el cual se enfocará la clase; los demás contenidos tendrán la misión de subrayar y redondear ese tema central.

Teniendo en cuenta que el cuerpo siempre se manifiesta en el espacio y el tiempo y no puede desligarse de la expresividad personal, nos encontramos con un **entramado de interrelaciones cuyos contenidos son inseparables**. Su separación tiene un carácter analítico y pedagógico, es decir, por un lado para poder efectuar su análisis, y por otro para facilitar las diferentes vivencias diferenciándolas, ya que después deberán integrarse en la globalidad.

Este carácter pedagógico es absolutamente necesario, pues la globalización de los contenidos no es capaz de ser vivida por los alumnos en las primeras etapas del trabajo. Sólo se va produciendo gradualmente en relación a la asimilación corporal-mental de los contenidos. Siendo éste, entonces, un proceso natural en las diferentes etapas, nada mejor que utilizarlo para reforzar el estudio y vivencia de cada unidad temática. Ejemplo: si se ha planteado un ejercicio rítmico en parejas: improvisar por el movimiento con dos figuras rítmicas y sus combinaciones sobre una base de dos tiempos, utilizando silencios libremente para que pueda ser dialogado. **Los logros deben ser planteados desde el punto de vista temporal:** precisión corporal en subdivisiones con clara utilización de las figuras rítmicas, sentido del ritmo en la acentuación, vivencia de los silencios, etc. En principio no daríamos ninguna pauta de tipo espacial (sólo orientaciones) o expresivo, para que la atención no abarque más de lo que es posible y se concentre en lo temporal. Si el profesor, por querer conseguir resultados inmediatos, da demasiadas pautas de diferente signo, se pierde poco a poco lo conseguido y se diluyen los posibles resultados. En cambio, es probable que, llevando ya un trabajo de algunos meses, en un ejercicio rítmico surjan orgánicamente elementos de composición en el espacio o de calidades expresivas.

De todo esto se desprende que, el bagaje de conocimientos teórico-prácticos que posea el profesor es de fundamental importancia para tener una clara noción de las limitaciones de cada grupo en cada etapa del proceso, no exigiendo más de lo que orgánicamente es posible para el grupo, y, además, debe poseer recursos necesarios para incentivar el desarrollo posterior, a partir de lo que los alumnos ofrecen.

También debe poseer conocimientos psicológicos e imaginación para usar los estímulos e imágenes apropiadas en cada momento.

En resumen, cada unidad didáctica debe basarse en un **tema central** claro y un desarrollo coherente en el que otros contenidos sean utilizados en función de ese tema. Siendo así, se ayuda al alumno para que su propio enfoque del tema se haga desde un punto de vista definido y conciso, no dando lugar a divagaciones e inconcreciones.

Si esta premisa se mantiene durante el curso, la secuencia que realice el profesor en el diseño curricular va a ir respondiendo a la lógica interna que establece una progresión de los contenidos y sus interrelaciones.

Siendo así, los contenidos de "cuerpo-espacio-tiempo" pueden ser abordados solamente cuando se hayan entrelazado los diferentes hilos conductores en el transcurso del aprendizaje.

En estos contenidos predomina el enfoque integrador, que sólo puede darse habiéndose superado las etapas de análisis, diferenciado de los distintos temas.

Los contenidos de cada bloque en sí, tal como están presentados, tienen una secuenciación lógica de progresión, pero la reversibilidad temática que los caracteriza, no impediría enfoques metodológicos que consideraran otras posibilidades secuenciales.

De las múltiples formas de entrelazar los contenidos, es preciso tener en cuenta que hay dos tipos de temas que siempre deben estar presentes: los de los bloques 1 y 2, a veces solos, a veces juntos. En ocasiones podrán ser los **temas centrales**, en otras podrán ser los **temas puente**, como preparación para llegar al tema central.

Este enfoque metodológico, que consideramos privilegiado con respecto a otros, parte de la idea de ir del centro a la periferia: desde sí mismo hacia los temas a tratar.

Como puede observarse, no significa esto que exista una prioridad de unos bloques a otros, puesto que los contenidos de los bloques 3 y 4 también pueden y deben ser tratados desde los comienzos del curso.

Características del espacio y material

El espacio para trabajar debe ser grande, preferiblemente diáfano, con buena luz y ventilación. Debe disponer de un suelo agradable, incluso cálido, que invite al contacto con él. Debe estar lo más aislado posible de sonidos provenientes del exterior, pues la educación sensorial exige silencio y tranquilidad.

Si es posible, disponer de algunos instrumentos de percusión para profesor y alumnos; incluso de fabricación propia. Se puede también hacer uso de magnetófono, aunque no es imprescindible.

Los materiales para el trabajo corporal son sencillos y algunos de ellos pueden ser aportados por los propios alumnos: pañuelos grandes, telas, cuerdas, palos, papel de periódico, objetos varios, etc.

Papel del profesor

Es competencia del profesor establecer las formas de trasmisión y los canales de comunicación que utilice para ello.

El más frecuente es el verbal: a través de la voz no sólo se orienta a los alumnos hacia los descubrimientos que deben realizar y los problemas a resolver. La modulación de la voz induce a determinados estados anímicos apropiados para crear los climas necesarios en cada momento. Sobre todo, tiene que favorecer a un estado de distensión libre de apremios y de imposiciones arbitrarias.

Es preferible no determinar de antemano, al proponer un ejercicio, porque "hay que sentir" o prefijar resultados. Si se anticipan éstos probablemente se conduzca a la falsedad de las sensaciones y manifestaciones.

El trabajo individual, imprescindible, debe ser simultáneo, puede ser ayudado con imágenes como estímulos cortos durante la ejecución, acostumbrando a los alumnos a oírlos e integrarlos sin interrumpir el trabajo. Los ejercicios de sensibilización y conciencia pueden realizarse con ojos cerrados, pero también es necesario que en cualquier momento puedan abrirse sin perder las sensaciones ni la concentración interior.

Otro canal comunicativo con los alumnos es el visual. Para los ejercicios de conciencia corporal conviene usar lo menos posible la

demostración previa por parte del profesor, puesto que los “descubrimientos” deben ser personales. No obstante, una vez efectuados esos “descubrimientos”, la demostración del profesor puede ya ser muy provechosa, para afinar los movimientos. También puede ser positivo que unos miren el trabajo de otros y puedan valorar constructivamente dichos trabajos. Mirar y ser mirados a la hora de trabajar contribuye a fortalecer la confianza entre ellos, siempre que el fin no sea establecer quién es mejor que otro, sino la observación de cómo integra cada uno los diferentes elementos.

En el sentido visual, el profesor puede valerse de elementos auxiliares que den imágenes iconográficas y plásticas como fuente de inspiración: pinturas, fotos, dibujos, diapositivas, vídeos.

El profesor debe tener conciencia de que su actitud, sus movimientos, sus tonos de voz, transmiten muchos mensajes que son recibidos a nivel subliminal y son tan importantes como los conocimientos. Este hecho se hace más claro en un proceso de enseñanza y aprendizaje donde esos mismos elementos son la sustancia del trabajo.

Su capacidad de percepción y de adecuación a lo que los propios alumnos dan, hace que él mismo deba practicar siempre los postulados que transmite. Todo lo que él quiere transmitir debe haber sido previamente vivenciado por él.

Adaptaciones de la materia según el ciclo

En el caso de que esta actividad no se realizara en el segundo ciclo de Secundaria, sino en el primero, los objetivos y contenidos conceptuales no cambiarían sustancialmente. Lo que cambiaría serían los procedimientos, intentando dar a los contenidos un matiz mayor de elementos lúdicos. Muchos objetivos didácticos pueden cumplirse reforzando el sentido del juego y la participación vital y espontánea, dando menor importancia a la reflexión. También tendrá más impacto el trabajo con imágenes (de la Naturaleza, de la vida, de la Ciencia, etc.) y las analogías. El trabajo sobre el ritmo, ayudado por la sustitución de figuras rítmicas por palabras cuyo acento prosódico coincida con el acento métrico, la elaboración de pequeñas frases rítmicas con palabras, etc. Teniendo en cuenta que fonéticamente la sílaba, la palabra, la frase, las pausas, crean un

mundo desde el punto de vista rítmico-sonoro que da facilidad para entender los valores musicales de las figuras rítmicas abstractas.

Estos estímulos pueden usarse también en el 2.º ciclo, pero moderadamente, pues habría que evitar en estas edades (catorce a dieciséis años) la infravaloración de un trabajo, que encarado demasiado lúdicamente, podría parecer al alumnado carente de significación "seria" y sólo una diversión o liberación. El componente de reflexión personal y maduro de las adquisiciones es fundamental en este ciclo para llegar a los objetivos pretendidos en relación a la comprensión del cuerpo y su mundo expresivo.

Si la actividad se hiciese en unidades temporales más cortas (trimestre, cuatrimestre), sería necesario hacer hincapié en los aspectos integradores de los diferentes contenidos, intentando globalizar al máximo la actividad, pero en un nivel elemental. El sentido de esto es para no dar una visión estrecha, sólo referida a unos tipos de contenido, sino intentar una síntesis prevista para el tiempo prefijado de trabajo. Su objetivo sería dar una visión amplia, haciendo ver sus posibles proyecciones, antes que una visión unilateral y estrecha.

Si, por el contrario, la actividad tuviese una duración de dos cursos, podría avanzarse más lentamente, profundizando más en los contenidos que el profesor valorase. También podrían retomarse cíclicamente contenidos, dando sobre ellos otras perspectivas y otras proyecciones, encadenando los hilos conductores del área de otra manera.

Orientaciones para la evaluación

En esta actividad lo más importante es el proceso en sí y su evolución gradual, que engloba tanto la acción del profesor como la de los alumnos. Al ser un área donde los contenidos procedimentales y actitudinales conllevan la adquisición conceptual a posteriori, la evaluación va constantemente ligada al desarrollo en sí del trabajo, no tanto para valorar lo que el alumno "sabe", sino cómo va integrando los diferentes elementos de trabajo, su actitud individual y en relación al grupo, sus posibilidades y dificultades.

En este contexto, el profesor debe estar en una constante evaluación de sus propios procedimientos, comprobando si va consiguiendo los objetivos que pretende paso a paso y si existe una evolución

positiva desde el punto de vista de la implicación individual y grupal de los alumnos. Esta implicación, como actitud de entrega y confianza en el trabajo, se consigue en contacto con el alumno, no en la programación previa, atendiendo a las demandas evolutivas del grupo. Por eso, y de acuerdo a esa auto-evaluación que es parte del proceso de enseñanza, se debe partir de una programación y progresión flexible, capaz de ser modificada en cualquier momento, con recursos para abordar la actividad según las necesidades del alumnado. Hay que tener en cuenta no sólo la diversidad de alumnos, sino lo que llamaríamos "la personalidad del grupo" que poco a poco se perfila y va aflorando para percibirse luego como una unidad.

La evaluación del alumno consiste en un seguimiento sistemático de su evolución a partir del nivel inicial propio, valorando sus capacidades potenciales y su desarrollo posterior. Esto implica también, teniendo en cuenta las diferencias psico-físicas que existen entre los alumnos, valorar sus adquisiciones en función de los objetivos del área, su modo de trabajo, actitud, interés e integración con sus compañeros.

La detección de dificultades específicas es vital para poder orientar y dar elementos para su superación, con lo cual el propio alumno puede tomar conciencia de ellas, favoreciendo con ello su sentido de la responsabilidad personal.

La realización de pruebas o exámenes no es necesaria si existe ese seguimiento cotidiano, puesto que no existen baremos comunes a todos los alumnos ni cotas a alcanzar, sino contenidos a integrar en el proceso formativo.

Al establecer tres tipos de contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales, también la evaluación deberá reflejar esos campos diferenciándolos.

Los contenidos procedimentales son evaluados, como se estableció anteriormente, por la observación cotidiana que proporciona todos los datos necesarios para identificar el nivel de su receptividad sensorial, control y dominio corporal, expresividad e imaginación, capacidad creativa individual y de comunicación con los demás.

Los contenidos actitudinales se verifican y evalúan también en el trabajo cotidiano, a través de la actitud individual de responsabilidad consigo mismo, entrega al trabajo, sensibilización ante los temas tratados, relación equilibrada, activa y respetuosa con los otros, capaci-

dad de disfrute y de motivaciones, valoración del trabajo de los compañeros, confianza en sí mismo, criterios formados, madurez acorde a su edad.

Los contenidos conceptuales pueden evaluarse en la verbalización al comentar determinados procesos de clase, análisis de ejercicios concretos, de procesos individuales y colectivos, comentarios y criterios valorativos de trabajos realizados por otros compañeros en sí mismo. También puede reforzarse pidiendo, en cada trimestre, un escrito que registre no sus conocimientos sino sus experiencias dentro del área y sus relaciones con otros campos formativos o artísticos.

Bibliografía comentada

Podemos agrupar en diferentes tendencias los libros que sirvan como material de apoyo y profundización en el área de la Expresión Corporal.

En un primer término, debemos señalar aquellos autores que han elaborado una teoría básica del arte del movimiento, entre cuyos precursores destacamos a François Delsarte (1811-1871) y a Jacques Dalcroze (1865-1950). Este último fue el creador de la Rítmica, un método de aprendizaje musical a través del movimiento.

Dalcroze y Rudolf Laban fueron los grandes inspiradores de muchas investigaciones posteriores en el campo de la expresión corporal y la danza.

Bibliografía básica

- ▣ LABAN, Rudolf. *Danza educativa moderna*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1978.

Aunque el título de esta obra haga referencia a la danza, no es un tratado sobre la codificación del movimiento danzado, sino que expone los fundamentos en los que el profesor de movimiento debe basarse para ejercer su función. En este sentido es un libro vital: se basa en el análisis de los factores que actúan sobre el movimiento, y la forma de canalizar los impulsos espontáneos de los niños y adul-

tos por su intermedio, como vía educativa para lograr una integración consigo mismo, con sus compañeros y con el mundo exterior.

El conocimiento minucioso de los “factores de movimiento” expuesto por Laban, tiene como principal objetivo dar recursos al educador para provocar y estimular la creatividad de sus alumnos, dándole un material básico que él podrá combinar según su propio criterio. Así como las técnicas específicas de Danza seleccionan su forma particular de movimiento en función de un estilo, Laban llamó a su técnica “danza libre”, es decir, liberada de un estilo pautado, pero de ninguna manera caóticamente libre. La reflexión sobre la intensidad, ritmo, tensión y forma, que responden a la relación con la gravedad, el espacio, el tiempo y el fluir del movimiento, son los elementos formales que, interiorizados y hechos experiencia al aplicarlos, confluyen para dar al movimiento expresividad y desarrollar, en base a la conciencia, el poder creativo.

Gran parte del libro está dedicado al análisis de cómo los elementos antes nombrados, se combinan, dando como resultado diferentes cualidades del movimiento que se manifiesta en los que Laban denominó “las ocho acciones básicas del esfuerzo”.

■ LABAN, Rudolf. *El dominio del movimiento*. Madrid: Editorial Fundamentos, 1987.

Este libro profundiza en la teoría de Laban: a partir de acciones corporales de la vida cotidiana, disecciona la esencia del movimiento y lo concreta en las ocho acciones básicas del esfuerzo. Una de las conclusiones a obtener claramente es que las cualidades del movimiento residen, más que en el aspecto formal, en la sensación que provocan al ejecutante y al espectador. El ejecutante se vale de los elementos formales para comunicar las sensaciones que le suscitan. El uso de las variaciones del “esfuerzo” y sus combinaciones, expone todo el “abecedario” del lenguaje del cuerpo.

En la primera parte el libro hace referencia a ejercicios destinados a aprender a disociar las diferentes zonas corporales, así como a enlazar secuencias de movimientos y acciones.

En capítulos posteriores expone sus conceptos sobre la expresión por el movimiento, enmarcándolo no sólo en la danza sino en el trabajo para el actor o el cantante. Presenta ejemplos de “escenas” realizables en base a la expresión corporal, y tres pantomimas completas.

- DALCROZE, Jacques. *Le rythme, la musique et l'éducation*. Foetisch Freres, S. A. Editeurs. Lausanne.

Aquellas personas que deseen profundizar en la relación entre el lenguaje musical y el corporal, tendrían que remitirse a este autor, que fue el creador del la Rítmica. Influyó directamente en la formación de artistas y estudiosos del movimiento como Laban, Mary Wigman y Gerda Alexander, quienes a su vez legaron sus ideas y experiencias a toda una generación. No tenemos conocimiento de que sus libros hayan sido traducidos al español.

El que comentamos es un profundo estudio en el que Dalcroze establece las correlaciones entre los elementos del movimiento corporal y los elementos sonoros que configuran la música. Partiendo de que existe una conexión instintiva entre el ritmo y sus matices, y el gesto expresivo, cree necesaria la formación del sentido muscular paralelamente al sentido auditivo. La vivencia corporal de los matices dinámicos, agógicos y melódicos del movimiento constituyen el primer paso para la captación interna del mundo musical y su relación con la plástica gestual.

Otra tendencia importante en el enfoque del trabajo corporal entra en el campo de la terapia psico-somática, tratando los trastornos corporales que representan y manifiestan trastornos psíquicos. Aunque este enfoque terapéutico no forma parte del campo de acción de la Expresión Corporal planteada en este diseño, consideramos importante, por los conocimientos que puede aportar al profesor, la lectura de los siguientes libros:

- ALEXANDER, Gerda. *La Eutonía*. Barcelona: Editorial Paidós, 1983.

Entre los grandes estudiosos de una nueva concepción del cuerpo que caracteriza al siglo XX, se encuentra en un lugar fundamental, Gerda Alexander. Esa "nueva concepción" del cuerpo deshecha la idea de éste como máquina con un buen o mal funcionamiento, o de éste como parte corruptible, opuesta al "alma" incorruptible. El siglo XX redescubrió la indivisible unidad cuerpo-psiquis, no sólo en el ámbito de la medicina y la psicología, sino también en el ámbito creativo.

A partir del conocimiento de las relaciones que existen entre la tonicidad muscular y lo vivido a nivel consciente o inconsciente, Gerda Alexander ha creado un método específico que llama Eutonía.

La palabra eutonía (eu: bien, justo, armonioso y tonos: tono, tensión) fue creada para determinar lo que sería una tonicidad equilibrada, armoniosa, flexible en su adaptación al estado o actividad humana de cada momento. Esto significa que no es un método de relajación sino que su fin es dar al individuo un **tono adecuado** a cualquier situación: reposo, relajación, pero también a todas las posibilidades de actividad utilizando el mínimo esfuerzo.

Consideramos fundamental la lectura de este libro para todos aquellos que se interesan en profundizar sobre la importancia del tono muscular, tanto en lo que se refiere a la parte psicológica (fijación de tensiones musculares, bloqueos de la energía) como a una posible aplicación de esos conocimientos en el trabajo corporal expresivo.

- LAPIERRE, A. y AUCOTOURIER, B. *Simbología del movimiento*. Barcelona: Editorial Científico-Médica, 1983.

Un enfoque psicológico sobre el plano inconsciente que se manifiesta simbólicamente en el movimiento (situaciones, comportamientos, etc.) centrándose en el mundo del niño.

Lapierre y Aucouturier elaboraron sus teorías a partir de sus experiencias pedagógicas, reconsiderando sus primeros intentos de trabar el movimiento de un modo racional y preconcebido. Descubriendo la importancia que tienen los factores afectivos inconscientes, la educación por el movimiento se dirige a obtener la autenticidad de la expresión simbólica espontánea como vía de salida a la necesidad de comunicación, de placer, de autoafirmación, de exteriorización de conflictos internos.

En este libro encontraremos importantes reflexiones sobre la individualidad, el gregarismo, las interrelaciones personales y con el grupo, dando caminos hacia la obtención de una óptima relación entre persona y persona.

Los elementos de trabajo: cuerpo, espacio, tiempo, objetos, están considerados desde el punto de vista de la vivencia y la situación emocional que provocan en el juego personal y la interrelación. La acción y el movimiento son entendidas como respuestas no intelectualizadas, inconscientes, con un simbolismo directamente accesible a la persona, donde se expresan los conflictos sin necesidad de verbalizarlos.

Lo que nos parece más interesante del libro es el enfoque de cómo, a nivel profundo, se llega a una verdadera comunicación consigo mismo y con los demás, y de qué manera el espacio, el ritmo, los matices tónicos, despiertan lo que cada uno lleva dentro, facilitando la labor del profesor en su camino terapéutico.

Otras publicaciones de interés

Podrán utilizarse como consulta. En algunos casos es interesante y hasta necesario, comparar el tratamiento que ciertos autores dan sobre un bloque temático concreto. Por esto, y aparte de la primera bibliografía básica sobre el tema, citamos otras publicaciones de interés:

- BERGE, Ivonne. *Vivir el cuerpo*. Buenos Aires: Ediciones La Aurora, 1980.

Este trabajo constituye una importante contribución para el educador dedicado a la psicomotricidad y la expresión corporal. Desde la educación sensorial a la conciencia del cuerpo y sus capacidades a través de la tonicidad, el juego rítmico, el sentido espacial y musical, la armonización corporal, se labra el camino hacia la expresión. Algunas reflexiones pedagógicas completan el contenido del libro.

- BERNARD, Michael. *El cuerpo*. Buenos Aires: Ed. Paidós, 1980.

Esta obra presenta un punto de vista filosófico sobre el significado del cuerpo en nuestra cultura contemporánea. A partir de analizar diferentes enfoques sobre la corporeidad en los campos científicos, técnicos, artísticos y humanísticos, destaca la función de mediación social del cuerpo revalorizándolo y oponiéndose a su mecanización y opresión.

- SANTIAGO, Paloma. *De la expresión corporal a la comunicación interpersonal*. Madrid: Ed. Narcea, 1985.

Ofrece esta publicación, entre otros puntos de vista sobre la comunicación, una posibilidad práctica en forma de sesiones como método de trabajo.

- SCHINCA, Marta. *Expresión corporal*. Madrid: Ed. Escuela Española, 1988.

El subtítulo del libro, Bases para una programación teórico-práctico, se cumple colmadamente, equilibrándose la reflexión teórica—derivada de la escuela alemana— con los frutos de una experiencia claramente vinculada al contexto español.

Aparte del valor práctico del libro para los actores —e, incluso, para cualquier persona interesada en incrementar la conciencia de su cuerpo y de su expresión— su contenido incide también en el debate, viejo y permanente, de la teatralidad metaverbal, del lenguaje no literario de un personaje. Marta Schinca nos hace comprender la consistencia y la conciencia de la expresión corporal, cuanto hay en ella de manifestación vivencial del imaginario, una vez se domina la técnica que lo permite.

- SCHINCA, Marta. *Psicomotricidad, Ritmo y Expresión Corporal*. Madrid: Ed. Escuela Española, 1989.

Una guía educativa para el desarrollo de la expresión dinámica en la escuela.

- STOKOE, Patricia. *La expresión corporal y el niño*. Buenos Aires: Ed. Ricordi Americana.

La Expresión Corporal y el adolescente. Buenos Aires: Ed. Ricordi Americana.

La Expresión Corporal. Buenos Aires: Ed. Paidós, 1984.

Estos tres libros constituyen un material básico, para centrar, a nivel formativo y creativo, el tema de la expresión por el cuerpo. El trabajo diferenciado con adultos, niños, y adolescentes, se especifica en cada uno de ellos, otorgando al educador una amplia panorámica de las posibilidades de senso-percepción corporal y expresividad, con variados ejemplos de propuestas concretas de trabajo en los diferentes niveles.



Propuesta de Desarrollo



La propuesta que aquí se expone desarrolla una unidad didáctica, de las posibles a lo largo de un curso escolar, que se denomina: "El movimiento de inercia corporal y su impulso".

Ha sido elaborada para el último trimestre del tercer curso de la Educación Secundaria, aunque podría ser adaptada al cuarto curso si fuera necesario.

Su duración es equivalente a unas 15 horas de desarrollo, que los autores agrupan en diez sesiones de trabajo, de las que ocho se dedican a la adquisición de los aprendizajes de distintos contenidos y en las dos últimas se propone un trabajo final de investigación en el que se globalizan las adquisiciones.

Descripción de la unidad didáctica

El tema de la propuesta de la unidad didáctica es: **“El movimiento de inercia corporal y su impulso”**.

Este tema presenta en su desarrollo los fundamentos de una idea representativa, como medio plástico y expresivo, a través de la acción corporal individual y en grupo. Es una investigación sobre el significado expresivo que puede otorgarse al cuerpo en su manifestación espacio-temporal. Un camino que, partiendo de la forma abstracta que el cuerpo es capaz de contraer, sentir y crear, conduce a la expresión humana concreta con una significación emotiva subyacente a esa forma.

El movimiento corporal de inercia es el resultado de un impulso.

El impulso corporal puede ser consciente o esperado, si es provocado por uno mismo o viene dado por un agente externo, o inconsciente o inesperado, si es el producto de una reacción ajena, o producido por un choque o colisión no esperada.

El impulso necesita de una preparación, puntos de apoyo o una base técnica, un tempo interno de producción de energía donde la respiración juega el papel más relevante. Además, precisa de una concentración, disposición e intención para llevar a cabo la idea y la observación interna propia y la externa espacial donde se va a desarrollar la acción.

La decisión del momento de la acción de impulso está dominada por el esfuerzo y la contracción muscular. Un dominio, sincroniza-

ción y precisión corporal necesarios para realizar la intención de la idea al comienzo de la trayectoria del movimiento.

Según sea el tipo de impulso afectará al resultado o movimiento de inercia. En él influyen cuatro factores: **el peso**, que puede ser a favor o en contra de la fuerza gravitatoria; **el espacio**, que actuará en una dirección o permitirá la flexibilidad de un movimiento indirecto; **el tiempo**, que podrá ser súbito e impulsivo o sostenido y continuo; **el fluido**, que podrá ser conducido o libre, según se pueda detener o no en cualquier punto voluntariamente.

El siguiente cuadro nos sirve para aclarar estos conceptos:

El movimiento de inercia corporal y su impulso

Preparación:

- Puntos de apoyo.
- Energía y respiración.
- Concentración.
- Disposición.
- Intención e idea.
- Observación espacial interna y externa.

Acción o impulso:

- Decisión.
- Esfuerzo y contracción muscular.
- Dominio, sincronización y precisión.
- Realización intencional de la idea y crítica del comienzo.

Consecuencia o movimiento inercial: (influyen cuatro factores de base expresiva)

- Peso.
- Espacio.
- Tiempo.
- Flujo.

Nos vamos a enfrentar con una traducción a los lenguajes corporales del conjunto de signos que configuran el trabajo del tema. Para ello necesitaremos de la búsqueda, observación, comprensión, posibi-

lidades técnicas y pruebas necesarias para que nos conduzcan a una forma propia de realización personal y en grupo.

El diseño y desarrollo de esta unidad didáctica servirá para aclarar el carácter integrador de los contenidos explicados en el capítulo anterior, así como las orientaciones didácticas necesarias para llevarlo a cabo.

Ha sido pensado para el primer año del segundo ciclo, y su duración será de dos meses aproximadamente, en diez sesiones de hora y media durante el último trimestre del curso.

El tema trata, en su esencia, aspectos muy básicos del movimiento corporal humano. Su conexión con comportamientos habituales en la vida real nos sirve de ayuda para el tratamiento de los contenidos. Por ejemplo, los movimientos relacionados con acciones de trabajo y su repetición rítmica, como aserrar, martillar, segar, cavar, picar, etc., y otras actividades básicas como correr o saltar. O en el campo del arte, en la música, todo lo relacionado con las técnicas instrumentales y de dirección de orquesta, donde un impulso muscular adquiere, a través del instrumento o la orquesta, una relevancia sonora de talante expresivo. O en las artes escénicas, danza y teatro, donde los movimientos de inercia, en sus desplazamientos, van creando una evolución coreográfica que da sentido a la estética de la obra.

El desarrollo del tema puede dar lugar a que los conocimientos y experiencias en otras áreas, como el lenguaje, la dramatización, la música o los medios audiovisuales, aporten otro impulso intencional que enriquezca la actividad.

La unidad didáctica en la perspectiva general del curso

Vamos a ofrecer una perspectiva general que abarque un curso completo del área de Expresión Corporal, para después poder concentrarnos, dentro de la unidad didáctica, en una sesión de trabajo concreto donde desarrollaremos el tema específico para la propuesta de desarrollo de esta materia.

Durante el período que abarca el curso académico las actividades de enseñanza y aprendizaje han sido trabajadas de forma que las bases

físicas de movimiento y la sensibilización estuviesen presenten siempre, en mayor o menor grado, dependiendo del tiempo del trabajo dedicado. Ya se explicó que los contenidos expresivos se nutren y desarrollan a partir de la conciencia corporal y el conocimiento de las bases fisiológicas del movimiento orgánico, así como de la sensibilización previa ante estímulos. Unos no pueden crecer sin los otros.

Por lo tanto, las unidades didácticas trabajadas desde el principio del curso hasta el comienzo de la ejemplificación que se expondrá, se han basado en los siguientes contenidos.

Los contenidos

- Los músculos en el movimiento: Contracción, distensión controlada, relajación. Independencia e interrelación muscular y segmentaria. Respiración.
- Esquema corporal: Simetría corporal. Ejes imaginarios. Coordinación y disociación. Formas corporales.
- Conciencia del espacio: Kinesfera (relación cuerpo-espacio personal; direcciones, dimensiones y planos).
- Conciencia del tiempo: El tempo, el pulso y el ritmo (arritmia y polirritmia).
- Toma de conciencia de elementos puramente expresivos: La fuerza o grados de intensidad muscular, el fluido y la gravedad. Todo ello y sus combinaciones en busca de estados intencionales.
- La relación: El particular incapié de un principio básico de análisis del movimiento que responde a la pregunta: ¿Quién se mueve con quién? Se trata de la relación: con partes del propio cuerpo, con una pareja, en grupo o formaciones de grupos.

Debemos advertir que el trabajar sobre un contenido no significa ignorar los demás. Están implícitos en él. Por ejemplo, si trabajamos específicamente la conciencia del espacio, no quiere decir que hasta ahora no tengamos ya experiencias sobre el espacio ni que hayamos omitido su uso en otros trabajos.

Las diez últimas sesiones van encaminadas a la realización de un trabajo conjunto de colaboración entre alumnos y profesor. Se elige

un tema que surge como resultado motivador de las actividades ya vivenciadas a lo largo del curso, donde un gran conjunto de sentimientos comunes unen en mayor grado las experiencias vividas por el grupo. El profesor o, quizá mejor, algunos alumnos sirven de elementos catalizadores a la hora de recoger y elaborar las tendencias, tal vez dispares, que puedan llegar a ser expresadas con la suficiente claridad para ser aceptadas por todo el grupo.

Objetivos didácticos

Dichos objetivos didácticos son los siguientes:

- Desarrollar un control consciente del movimiento corporal en sus funciones de coordinación, disociación y matices tónicos.
- Encontrar significado al gesto por la relación forma-contenido.
- Crear mediante el propio cuerpo un lenguaje expresivo y comunicativo.
- *Integrar la imagen interna en la imagen externa corporal.*
- Conocer las propias capacidades perceptivas y creativas tomando como vehículo el propio cuerpo.
- Participar en una creación colectiva siendo parte activa y receptiva a la vez.
- Superar bloqueos psico-físicos.
- Captar los mensajes no verbalizados que se dan a través del tiempo, el ritmo, la intensidad y el movimiento en el espacio.
- Gozar del movimiento creativo como canalización de la necesidad de comunicación con los demás.
- Ampliar el campo de conocimiento de sí mismo desde una perspectiva diferente a la habitual.

Orientaciones didácticas

La unidad didáctica desarrolla contenidos importantes de cada bloque temático, con el fin de conseguir de forma gradual los objetivos didácticos en cada sesión. Al mismo tiempo se va preparando a los alumnos, a través de la conciencia y vivencia de su cuerpo, a des-

velar contenidos expresivos que sin dicha preparación resultan vacíos de significados.

Por medio de este trabajo se van integrando temas que se relacionan con la expresión plástica del propio cuerpo. El alumno entra en el mundo de la poética del propio cuerpo, lo que despierta su gusto por este nuevo lenguaje ya a su alcance. Este punto es fundamental, puesto que el profesor es quien da los medios adecuados para que el alumno se sienta con la capacidad de utilizar este lenguaje como comunicación.

Concretamente refiriéndonos a la propuesta presentada, se ha podido observar que sólo hemos detallado una sesión de trabajo (la primera sesión de "EL IMPULSO"). Lo hemos hecho así para dejar abierta a la imaginación propia de cada profesor la secuencia lógica de las diferentes sesiones, así como los puentes que serían necesarios para su enlace gradual y dinámico.

Este trabajo exige del profesor una posición muy abierta y receptiva en relación a las respuestas y propuestas que surgen de la propia clase y cómo se pueden evaluar si se han conseguido o no los objetivos didácticos. También es importante evaluar su propia capacidad de aglutinar y concretar los mensajes o propuestas que surgen de los demás. Debe tener recursos y sensibilidad receptiva para cambiar, desviar o retomar sus propios planteamientos procurando conseguir los objetivos didácticos que en un principio perseguía. Como recurso didáctico los puentes o enlaces son muy importantes pues sirven para conducir las acciones surgidas hacia ese fin.

Sobre la música

Teniendo en cuenta que existe una correlación muy directa entre el desarrollo de los movimientos corporales en su dinámica, cadencias, frases, secuencias, modulaciones, etc., con los elementos del sonido que configuran la música, es imprescindible interrelacionar ambos lenguajes. Aún en los períodos de trabajo en los que no utilizamos música no hay que perder de vista que subyace "la musicalidad", no sólo en los movimientos personales sino en la interrelación entre varios. Cuando se utiliza la música es para dar relieve, remarcando aspectos del movimiento que ya se han trabajado. Estos aspectos deberán reencontrarse o descubrirse en la música para que ésta sirva realmente como apoyo.

Sobre la metodología

La metodología que presentamos surge como posibilidad en unas necesidades y circunstancias concretas. Esto quiere decir que no deben entenderse como guía rígida, sino como forma de apoyo a otras realizaciones. Se ha elaborado teniendo en cuenta las consideraciones generales expuestas en las Orientaciones Didácticas de la primera parte de esta materia optativa.

Recordemos que para lograr todo desarrollo temático existe un proceso de enseñanza-aprendizaje que pasa por las siguientes etapas: la motivación, la fase experimental, las fases de reflexión, la elaboración y la evaluación. Teniendo en cuenta esto, las sesiones de trabajo van a constar de cuatro partes:

- a) Comienzo.
 - b) Puentes o enlaces.
 - c) Desarrollo temático.
 - d) Final.
- a) El **comienzo** persigue la integración y la voluntad de presencia activa, por un lado, y el despertar la conciencia corporal, por otro. Es una parte importante para la conexión personal del conjunto de individuos que componen el grupo y donde la experiencia del profesor se pone a prueba para detectar, recoger, valorar, escoger y aprovechar las tendencias que los alumnos traen consigo al comienzo de la sesión. El **comienzo**, dentro de los pasos a seguir en el proceso, corresponde a la motivación global de la sesión de trabajo.

El tiempo que dure cada sesión será diferente y variará dependiendo de la concentración, la motivación y las características de la propia actividad.

Las actividades se realizarán atendiendo al estiramiento muscular, despertando sensaciones de extensión y tonicidad; a la conciencia de la necesidad respiratoria natural, integrando el cuerpo en un todo, y en consecuencia la temperatura y a la percepción de ritmos e imágenes corporales internos que nos disponen para la afinación de los sentidos.

- b) Los **puentes o enlaces** cumplen con esa función de cambio de actividad en la sesión. No siempre son necesarios

pero en la realización son prácticos, pues permiten unir ideas diferentes en un corto espacio de tiempo. Además, nos ofrecen una gama de actividades totalmente complementarias y dispares.

A menudo nos puede ocurrir que el puente se nos convierta en el tema, aunque no sea intencionado, pues puede coincidir con estados anímicos grupales que el profesor desconocía en la preparación. El profesor debe estar lo suficientemente abierto e intuitivamente despierto para captar las necesidades inherentes del grupo y las nuevas tendencias surgidas por éste para aprovechar, cambiar o, dando un giro radical, saber encauzar de nuevo el cambio hacia el tema.

Las actividades de estos enlaces en las sesiones de la unidad didáctica pueden variar dependiendo de: las necesidades, las tendencias y los problemas.

- **Necesidad:** de enlazar el tema con la actividad anterior en la preparación de éste y dependerá del enfoque necesario para el grupo, en un momento determinado, y de sus objetivos propios. Ésta puede llegar a ser la fase experimental dentro de los pasos en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- **Tendencias:** en que el grupo se mueva por ciertos descubrimientos, móviles, causas y demás razones.
- **Problemas:** que surjan eventualmente en el transcurso de la sesión.

También estos puentes o enlaces pueden ser la base de repeticiones de ejercicios conocidos para su afinamiento y mayor comprensión.

- c) El **desarrollo temático** de la sesión de trabajo consiste en enfocar las acciones técnicas específicas que nos darán la experiencia y los datos para abarcar el sentido del tema, y así, disponer de las vivencias, ánimos y emociones necesarias para su comprensión y puesta en práctica. Es el momento de dar las herramientas necesarias de trabajo, tanto técnicas como expresivas, para probar, experimentar y reconocer.

En este desarrollo temático se engloban la fase experimental, las fases de reflexión y la elaboración de los pasos del proceso de enseñanza y aprendizaje, antes mencionados.

La duración de este desarrollo temático en cada sesión será cada vez diferente y variable dependiendo sobre todo de la motivación, la claridad de explicación de los pasos a seguir y de lo preparado que el alumno esté para realizar, comprender y sintetizar.

Las actividades serán las que más adelante expondremos en las sesiones de esta ejemplificación.

- d) **El final** es el conjunto de acciones que sintetizan la sesión y nos preparan para seguir las demás actividades de la vida sin perder las experiencias vividas en la misma.

Buen momento para incidir en la fase reflexiva y en la evaluación, ya sea personal, tanto del alumno como del profesor, o grupal.

El tiempo que se emplee en los finales dependerá de las necesidades del grupo y la intuición del profesor. Las actividades pueden dirigirse hacia la relajación corporal y mental buscando una distensión y normalización de la tonicidad muscular y, a su vez, una relajación mental de distanciamiento hacia el trabajo realizado. O todo lo contrario, puede ser el momento más eficaz para hacer una síntesis de los contenidos de la sesión, una aclaración verbal. También sería un momento propicio para observar las ideas propias concebidas por algunas personas o parte del grupo, dado que se puede llegar a este punto con un grado bastante alto de vínculo corporal y mental, donde la incorporación cuerpo-espacio-tiempo alcanza una gran simbiosis con elementos expresivos.

Organización de las sesiones

La propuesta de la unidad didáctica bajo el tema elegido "El movimiento de inercia corporal y su impulso", se va a centrar en cuatro contenidos y una investigación surgida por el desarrollo del tema. Los contenidos están agrupados en ocho sesiones y la investigación, que se llevará a cabo a continuación, en dos sesiones.

Contenidos temáticos	Sesiones
Primer contenido temático: Diseño corporal.	2
Segundo contenido temático: Peso y equilibrio.	2
Tercer contenido temático: Impulso.	2
Cuarto contenido temático: Inercia.	2
Investigaciones.	2

En total son diez sesiones que se realizarán ininterrumpidamente durante el tercer trimestre del curso escolar. Cada contenido se desarrolla en dos sesiones y cada una de las sesiones consta de:

- a) **Ejercicios** de preparación.
- b) **Acciones** de contenido temático.
- c) **Trabajos** prácticos de final de sesión.

Estos contenidos son los mínimos para poder llegar ordenadamente a una investigación sobre el tema que permita desarrollar las ideas del grupo, pero no significa que sean los únicos ni la única vía para acercarse a esa investigación. En el caso que nos ocupa ha sido planteado así debido al trabajo previo y a la reacción vivencial del grupo en cuestión. El orden de estos contenidos no ha sido arbitrario, sino que responde a una secuencia lógica para poder llegar a la investigación.

Hemos elegido el tercer contenido: “El impulso” para ejemplificar una de las sesiones de manera más exhaustiva y concreta. Esto nos servirá para aclarar la puesta en práctica llevada al aula de los ejercicios, las acciones y los trabajos prácticos propuestos. Para las demás sesiones presentamos, más esquemáticamente, los ejercicios, acciones y trabajos que el profesor ha llevado al aula combinándolos en su realidad concreta y cumpliendo los objetivos didácticos.

El nombre de los ejercicios y de las acciones han sido escogidos por el grupo de entre unos cuantos posibles. Así pues, esos títulos son meramente orientativos.

Desarrollo de los contenidos

Primer contenido: _____

Diseño corporal

Se trabaja fundamentalmente sobre aspectos de:

- Conocimiento del esquema y de la imagen corporal interna.
- Percepción del espacio interior y del volumen corporal.
- Desarrollo de la relación espacio-tiempo.

Desarrollo

Queremos sintetizar los trabajos previos realizados sobre las formas que el cuerpo puede crear por medio del movimiento. El desarrollo de este contenido comienza con un trabajo individual sobre las formas que el cuerpo puede crear por medio del movimiento. El movimiento puede ser global o parcial. Cada movimiento que recorre determinadas formas corporales configura, al terminarse, un diseño. La toma de conciencia y vivencia de ese diseño corporal es la base del trabajo.

Se desarrolla en dos sesiones. Consta de cuatro ejercicios, cuatro acciones y dos trabajos prácticos. En cada una de las dos sesiones se

trabajan dos ejercicios, dos acciones y un trabajo práctico. Han sido elegidos por el profesor buscando una coherencia dinámica para su enlace y desarrollo.

Preparación

Se compone de cuatro ejercicios:

1) ¿Cómo estoy?

Descripción

Situación: por parejas, un ciego y una estatua.

Acción: el ciego, palpando, debe colocarse igual y en la misma posición que la estatua; cuando crea que ya está abre los ojos y corrige si es preciso.

Posibilidades de desarrollo:

- Postura exacta.
- Simétrica.
- Libre pero conservando uno o varios elementos de la estatua.

Observaciones

Es importante hacerse una imagen interna completa, y después de realizarla comparar y corregir. Se puede hacer en grupos de dos o tres.

Intención

Afinación del sentido táctil. Percepción e imitación de otra imagen a través de la imagen interna.

2) Pila de muñecos inanimados

Descripción

Situación: todos se hallan relajados y tendidos en el suelo con ojos cerrados.

Acción: entre dos o más, mueven los cuerpos a rastras o levantándolos y van formando pilas de tres o máximo cuatro personas (muñecos) por grupo. Pueden rozarse o, en diversas posiciones, ir situándolos unos encima de otros.

Posibilidades de desarrollo: deberán vivenciar conscientemente a propuesta del profesor:

- Puntos y superficies de contacto con el suelo y con los compañeros.
- Peso, suyo y el de los demás, estén encima o debajo.
- Pulso, suyo y, según su posición, el de otros compañeros.
- Temperatura y humedad.
- Representación gráfica interna de su postura, posición y forma corporal en el espacio; lo mismo de la suya como la de los otros que se encuentran en contacto con él.
- Punto más alto nuestro con respecto al suelo.
- ¿Quién es o son los demás compañeros de la pila?
- ¿Quiénes nos colocaron en esa posición?

Final: sin moverse, todos despiertan y comprueban su representación interna con la realidad.

Observaciones

Este ejercicio cumple mejor su sentido si antes ha habido una acción corporal más o menos intensa, por tres razones: la temperatura, humedad y pulsos corporales (respiratorio y cardíaco) se encuentran acentuados.

Intención

Afinación del sentido cinestésico: dolor, orientación, tiempo y ritmo. Percepción interna de la posición, contacto, peso, temperatura, humedad, grado de tono muscular e imagen corporal.

3) El muñeco tapado

Descripción

Situación: por parejas.

Acción: uno hace una figura en el suelo y se tapa con un trapo. El otro, palpando dentro de trapo dicha figura, la repite exactamente.

Posibilidades de desarrollo:

- Postura exacta.
- Postura simétrica.
- Postura parcial libre.

Observaciones

No debe durar mucho tiempo el ejercicio, pues la figura tapada se queda sin oxígeno debajo del trapo. Se puede hacer en grupos de dos o tres.

Intención

Afinación del sentido táctil. Percepción e imitación de otra imagen a través de la imagen interna.

4) Repetición de movimientos

Descripción

Situación: por parejas; uno es ciego.

Acción: tumbado o en pie el muñeco ciego debe repetir los mismos movimientos y a la misma velocidad que el compañero probó con su cuerpo de marioneta inanimada.

Posibilidades de desarrollo:

- Variando el tiempo y la velocidad.
- Si lo hizo con una parte del cuerpo repetirlo con la otra parte en simetría.
- Hacer el mismo movimiento cambiando el tono muscular.
- Superposición: cuando un movimiento está siendo repetido por el muñeco, sin acabar éste, comienza el dictado de otro diferente.

Observaciones

El primero corrige o perfecciona la acción del muñeco.

Intención

Afinación del sentido cinestésico (orientación en el espacio, ritmo, paso del tiempo). Desarrollo de la idea de imagen interna. Percepción del diseño corporal.

Contenido temático

1) La máquina de autómatas

Descripción

Situación: un grupo de autómatas (no menos de tres personas).

Acción: las personas van saliendo convirtiéndose en autómatas que realizan un movimiento repetido con sonido bucal o gestual según se les va ocurriendo el mejor movimiento sonoro que se acopla en alguna parte de la máquina. Así conforman una máquina de movimientos sonoros precisos, concertados y repetidos.

Intención

Coordinación rítmica y sonora consigo mismo y con los demás. Búsqueda y conformación de un diseño propio en servicio del grupo.

2) De autómatas a muñeco de trapo

Descripción

Situación: libremente por el espacio; solos, parejas o en pequeños grupos.

Acción: cada cual busca una combinación de movimientos de autómatas repetibles en serie. A un mandato, cambio de música o paso a otra área de la habitación, esos movimientos se van redondeando, modificando el tono muscular y haciéndolos más flexibles hasta que parezcan los de un muñeco de trapo.

Intención

Práctica y conciencia del diseño articular del cuerpo. Desarrollo y vivencia de todos los modos de movimiento (con relación: al tiempo, al espacio, a la gravedad, a la gradación del tono muscular y a la fluidez).

3) El espejo

Descripción

Situación: por parejas.

Acción: imitación directa simétrica de movimientos, caracteres y gestos con un espejo imaginario.

Posibilidades de desarrollo:

- En el suelo con brazos, piernas y cuerpo.
- Por todo el espacio.
- Con cambios de tempo.
- ¿Dónde está el espejo? El espejo cambia de lugar y hay que averiguar dónde está situado y a dónde cambia por la acción de las figuras.
- ¿Quién es el que dirige?

Intención

Trabajar la gradación del tono muscular para dar expresividad a los diferentes movimientos y posturas. Captar y reproducir el movimiento y la expresión del otro. Afinación del gesto expresivo. Intuir el movimiento espacial. Trabajo sobre la simetría con otro cuerpo. Desarrollo del sentido de la orientación espacial.

Observaciones

Comenzar con movimientos de zonas corporales para llegar específicamente a las manos.

4) Sujetos y sombras

Descripción

Situación: existen sujetos y sujetos-sombra, imitadores de los primeros, en dos grupos diferentes. Las sombras se ponen de acuerdo para elegir su sujeto en el otro grupo sin que esos se enteren. Los sujetos deberán averiguar quién es su sombra.

Acción: todos se desplazan por la habitación y en cualquier momento (cuando pare la música, al toque de un instrumento o cuando el primero se pare, que pare todo el grupo) los sujetos se paran en una postura determinada y observan qué sombra adopta también su postura. En breve continúan desplazándose (cuando suene la música o cuando suene un instrumento). Según los sujetos aciertan quién es su sombra, se retiran del grupo con ella.

Posibilidades de desarrollo:

- Las sombras son exactas y se sitúan en el mismo sentido que los sujetos, aunque no juntos.
- Las sombras son exactas pero se sitúan en diferentes sentidos.
- Las sombras son parciales y no exactas.
- Los sujetos pueden adoptar formas abstractas o concretas.

Intención

Concreción de una forma corporal. Relación y corrección de la imagen interna, la externa y viceversa. Orientación espacial.

Trabajos prácticos de final de sesión

Las dos ideas surgidas son:

- 1) Búsqueda de una representación dramática de elementos corporales basados en "autómatas y muñecos de trapo".
- 2) Trabajo por parejas desarrollando las ideas surgidas de "sujetos y sombras".

Segundo contenido:

Peso y equilibrio

Se trabajan fundamentalmente aspectos de:

- Percepción articular del peso, equilibrio, posición y contacto corporal.
- Memoria estructural y conciencia del tono muscular.

Desarrollo

En este segundo contenido observaremos las relaciones que presenta el equilibrio con el peso corporal. La ley física que rige la caída es la fuerza de la gravedad. El equilibrio, en el ser humano, se opone a dicha caída como deseo facultativo de su voluntad adquiriendo formas y acciones corporales que, basadas en la riqueza tónico-muscular y la posibilidad articular, expresan tanto un aspecto como una intención.

Se desarrolla en dos sesiones. Consta de cuatro ejercicios, dos acciones y dos trabajos prácticos. En la primera sesión se trabajan dos ejercicios, una acción y un trabajo práctico.

Preparación

Se compone de cuatro ejercicios.

1) El muñeco erguido

Descripción

Situación: parejas.

Acción: uno moverá, plegará y levantará el muñeco inerte hasta que se mantenga erguido por sí solo. Podrá ayudarse haciendo palanca, contrapeso y apoyo, siempre con movimientos lentos y controlando al máximo los ejes puntos de apoyo en el aparato óseo-articular suyo y del muñeco.

Posibilidades de desarrollo: al principio comenzar rodando, sentando o acurrucando al muñeco en diversas posiciones. Levantarlo será al final del ejercicio.

Observaciones

no realizar movimientos bruscos sino lentos y controlados, aunque decididos. Debemos crear la suficiente confianza para que el ejercicio se haga con fluidez. Convendrá observar y corregir la acción; *por eso es bueno, sobre todo para algunas personas, que se sientan observadas críticamente.*

Intención

Vivencia de la relación entre peso y equilibrio. Conciencia del aparato articular corporal, ejes y segmentos. Desarrollo del sentido cinestésico.

2) El pelele

Descripción

Situación: sobre una lona, manta o tela dura cogida por los bordes, tensada y elevada por un grupo, reposa un pelele, esta vez de carne y hueso.

Acción: lanzarlo al aire y recogerlo suavemente con la lona.

Posibilidades de desarrollo:

- Arrastrarlo para probar su peso.
- Hacerlo rodar por la lona estirada.
- Lanzarlo al aire para recogerlo suavemente con la lona. A ser posible todos pasan por ser peleles.

Intención

- El de juego, tan simple y completo como tal.
- Recogida de juegos populares y tradicionales ("El pelele" de Goya).

Versión

Derivación a una idea abstracta en busca de un sentido diferente.

3) El tentetieso

Descripción

Situación: por parejas, un muñeco tieso con ojos cerrados y pies juntos.

Desarrollo de la acción: es movido, controlado y sujetado por otro en el sitio:

- Sin desplazamiento alguno,
- de delante a atrás,
- de un costado a otro o
- en diagonales.

Al principio la sujeción es con las manos y siempre en contacto. Después las manos sólo corrigen o cambian trayectorias y al final son distintas zonas del cuerpo las que sirven de apoyo y sujeción probando zonas de contacto.

Intención

Apreciación de: equilibrio, peso, espacio, tiempo (velocidad) para ambos.

Orientaciones didácticas

Los movimientos han de ser muy lentos y firmes para potenciar la seguridad y confianza del muñeco en su compañero y, así, ir ganando movilidad y sensibilidad de apreciación.

4) Escultura de estatuas

Descripción

Situación: grupos de cuatro a diez personas.

Acción: el escultor va situando cuerpos en diferentes posiciones buscando un sentido formal que, en su conjunto, represente una idea.

Posibilidades de desarrollo: el escultor puede apoyar, agachar, entrelazar, sostener y equilibrar unos cuerpos con otros.

Posibilidad

Una vez terminada, se fija en la memoria la estructura de la composición y en cualquier momento se debe poder repetir exactamente igual a lo largo de la sesión.

Intención

Percepción articular del peso y equilibrio, posición y contacto. Memoria estructural personal y del grupo.

Observación

Es más fácil, para fijar una imagen corporal, hacerlo con ojos cerrados.

Contenido temático

Se compone de dos acciones:

1) Traslado de figuras

Descripción

Situación: por parejas o en grupo.

Acción: uno se convierte (o es convertido) en estatua adquiriendo cualquier forma con su cuerpo y el compañero (o el grupo) lo deberá transportar a otro lugar sin que éste pierda ningún ángulo de su posición inicial.

Posibilidades de desarrollo: dicho transporte lo podrá realizar:

- Arrastrándolo (haciéndole resbalar).
- Levantándolo.
- Cargándose encima (probar maneras).
- Rodando (dependerá de su forma).

También le podrá depositar:

- Apoyado sobre algo o alguien.
- Sobre el suelo, de espaldas o en cualquier otra posición.
- Equilibrando su peso con otras figuras (enganchadas o apoyadas).

Intención

Conciencia del peso y equilibrio corporales. Memoria muscular y articular de la forma contraída. Fortalecimiento de la conciencia del tono muscular.

Observaciones

Puede dar lugar a trabajos de investigación estética sobre fragmentos musicales, quizá con formas abstractas.

2) El desvanecimiento

Descripción

Situación: libremente en el aula, se parte de una posición erguida.

Acción: dejar caer el cuerpo perdiendo todo control posible en un momento, a modo de desplome.

Posibilidades de desarrollo:

- Sin desplazamiento horizontal, caída vertical de desplome o
- en cualquier punto de un movimiento repetitivo o de vaivén.
- Con diferentes tiempos: desde la caída rápida (la normal de atracción de la fuerza de gravedad de la Tierra) hasta a cámara lenta.
- Lo mismo con desplazamiento.
- Retomando en cualquier punto de la caída, al desplomar el cuerpo, el control de nuevo, y volver a la posición inicial. Con y sin desplazamiento.
- Lo mismo jugando con el factor tiempo.
- Retroceso del diseño corporal de la caída.

Intención

- Inercia y velocidad de la caída del cuerpo.
- Desafío a la gravedad.
- Peso y equilibrio; fronteras de control del cuerpo en posición estática o en acción dinámica.
- Gesto y posición: intención y contenido emocional.
- Diseño corporal en la caída, desde la posición de comienzo hasta el punto de parada.
- Descubrimiento del paso de la pérdida de control irremediable del equilibrio y peso del cuerpo.

Observaciones

El ejercicio nos ensancha las fronteras corporales al descubrirlas y probarlas, lo cual nos brinda seguridad, que nos permitirá enfrentarnos al riesgo y jugar con él mediante nuestro cuerpo. *“El que arriesga puede ganar o perder; y el que gana o pierde aprende”*.

Trabajos prácticos de final de sesión

- Elaboración por todo el grupo de una idea escénica irreal sobre el tema “el portamento de un cuerpo” con ayuda de una música apropiada o sugestiva grabada o interpretada por el mismo grupo.
- *Búsqueda de situaciones estáticas o dinámicas para caídas o desplome sobre estas cinco preguntas:*
 - ¿Dónde nos caemos?
 - ¿Por qué nos caemos?
 - ¿Con quién nos caemos?
 - ¿A qué velocidad?
 - ¿Cómo nos caemos? (gesto, forma, posición).

Tercer contenido:

Impulso

Se tratan, fundamentalmente, aspectos de:

- Conocer, desarrollar y utilizar diferentes tipos de impulsos (graduación de la intensidad y de la duración).
- Descubrir y ejecutar las diferentes zonas corporales de las que puede partir el impulso.
- Obtener la confianza necesaria para desarrollar la calidad y la claridad de nuestro esfuerzo.
- Ajustar los impulsos corporales a impulsos musicales (acentos, frases, cadencias) y viceversa.

Desarrollo

Se desarrolla en dos sesiones. Consta de cinco ejercicios, dos acciones y dos trabajos prácticos. En la primera sesión se trabajan dos ejercicios, una acción y un trabajo práctico. Y en la segunda sesión tres ejercicios, una acción y un trabajo práctico. Como ya hemos explicado en la organización de las sesiones ejemplificaremos la primera sesión detalladamente después de presentar los ejercicios, acciones y trabajos.

Preparación

Se compone de cinco ejercicios:

1) Si te empujo...

Descripción

Situación: por parejas, uno es muñeco tieso con pies juntos.

Acción: el paso previo es "El Tentetieso". Previo aviso se empuja el muñeco, esta vez con ojos abiertos, y el debe retomar por sí

mismo el equilibrio, con el mínimo desplazamiento posible, y frenar el impulso de su compañero.

Posibilidades de desarrollo:

- Hacia adelante y suavemente.
- En otras direcciones.
- Graduando la fuerza de cada impulso (súbito y fuerte o sostenido y suave).

Intención

Pasar de una relajación activa al control total del peso y equilibrio graduando el tono muscular al frenar el impulso sufrido.

Orientaciones didácticas

- Comienzo lento.
- Valorar la confianza y la entrega al compañero (para desarrollar el equilibrio).
- Potenciar el riesgo a la caída.
- El movimiento debe ser fluido, sin quiebros.

2) La catapulta

Descripción

Situación: por parejas; uno está en el suelo boca arriba y sostiene a otro sobre él con la planta de sus pies.

Acción: después de calibrar el peso del otro cuerpo, que se apoya sobre él, deberá lanzarlo a modo de catapulta con un solo impulso sostenido.

Posibilidades de desarrollo:

- Graduar la fuerza del impulso de muy suave a más fuerte.
- El cuerpo que está apoyado sobre la planta de los pies del otro deberá hallarse aflojado y distendido muscularmente guardando un mínimo de equilibrio. Deberá probar diferentes posiciones de apoyo:

- De espaldas con los riñones en el trasero.
- En el pecho.
- Con las manos sobre las plantas de los pies de la catapulta.
- De costado.
- La catapulta va graduando el impulso con y en la expulsión del aire.

Intención

- Control del peso y equilibrio controlando el tono muscular.
- Control del impulso en el lanzamiento.
- Del aflojamiento y distensión muscular a la toma de control y equilibrio.

3) Tú me impulsas y yo...

Descripción

Situación: por parejas, uno impulsa.

Acción: el impulsado debe reaccionar inmediatamente adivinando la intención y la idea del otro por la forma, dirección y tipo de impulso.

Posibilidades de desarrollo:

- Cambio de direcciones.
- Súbito o sostenido.
- Fuerte o suave.
- En diversas zonas corporales, para crear distintas reacciones.
- Empujando, tirando, elevando o hundiendo.

Intención

- Percepción y reacción instantáneas de una idea.
- Claridad en la emisión de la idea y comprobación directa del efecto de la misma.
- Concentración despierta y activa.

4) Impulso respiratorio

Descripción

Situación: sentados en corro.

Acción: expulsar o tomar el aire con uno o varios impulsos por la concentración diafragmática.

Posibilidades de desarrollo:

- Respirar pausada y relajadamente utilizando poco aire.
- Comenzamos tomando el aire en un impulso corto, de poca intensidad, para expulsarlo suavemente poco a poco.
- Vamos utilizando la intensidad en la toma cogiendo mas aire de una vez para soltarlo después controlada y suavemente.
- Tomar con dos impulsos y soltar igual.
- Tomar con tres impulsos, quizá ritmificando, y soltar igual.

Repetir lo mismo desde el principio. Esta vez impulsando la salida del aire y tomándolo suavemente, siempre con el vientre.

Probar después la ritmificación tomando y soltando el aire en diversos impulsos utilizando siempre la contracción y descontracción diafragmática.

Acabar siempre el ejercicio con unos momentos de relax para la vuelta a la normalidad respiratoria.

Orientaciones didácticas

- En cada cual debe prevalecer su propio ritmo de acción.
- Procurar no acelerar las acciones de toma y expulsión del aire.
- Sirve de ayuda localizar nuestra zona diafragmática palpándola con las manos.
- Siempre después de un impulso debe existir la vuelta a la normalidad, pero consciente y controlada.
- No conviene hacer durante mucho tiempo este tipo de ejercicio debido a la concentración respiratoria que supone.
- Debemos dar lugar a que cada cual, con su propia vivencia, encuentre y fundamente su sentido.

Intención

Acción y control del impulso muscular respiratorio; tanto en la inspiración como en la expiración. Su consecuencia y reacción en el aparato corporal: voz, canto, sonidos bucales, intensidad, vibración corporal, ritmo, oxigenación y energía.

Observaciones

Conviene repetir varias veces este ejercicio, quizá a lo largo de unas cuantas sesiones, para asegurar y encontrar su sentido.

5) El diafragma y las consonantes

Descripción

Situación: sentados o de pie y en corro.

Acción: imitar un ritmo con consonantes, provocados por la contracción controlada del diafragma. Hay consonantes fuertes y débiles; conviene utilizar las fuertes para hacer trabajar bien y claramente el diafragma; S F K CH J P R T X Z.

Posibilidades de desarrollo:

- Proponer un ritmo dentro de un compás y mantener un tiempo la misma longitud de frase rítmica. Conviene que el grupo comprenda bien, directa o intuitivamente, la duración de las frases.
- Utilizamos, cada vez, más y diferentes consonantes.
- Cambiar la longitud de frase.

Intención

Localización del diafragma; trabajo y control. Conciencia de la línea de apoyo consciente entre la articulación bucal y el impulso diafragmático. Reacción del aire a la presión diafragmático-muscular. Conciencia de longitud y frase.

Orientaciones didácticas

Formas de acción:

- Uno propone y los demás repiten exactamente.
- Uno repite (observación de la exactitud y corrección).

- Lo mismo con ojos cerrados (diferenciación de timbres).
- Todos con manos al vientre del compañero derecho (observación del trabajo diafragmático correcto).
- Lo mismo con manos izquierdas (comparación con la acción anterior).
- Igual palpando la zona renal derecha e izquierda.

La complicación rítmica dependerá de que el grupo, o la persona, lo pueda realizar.

Variantes

Mezclar consonantes con acentos de altura sonora emitidos por la voz o cualquier otra acción bucal sonora. Podemos cambiar el tempo entrando en otra dinámica.

Contenido temático

Se compone de dos acciones:

1) Dirigir y danzar

Descripción

Situación: el grupo se mueve libre y personalmente por el espacio.

Acción: seguimos una música con el movimiento corporal en el espacio. Dirigimos con los brazos fragmentos musicales buscando el impulso agógico que determina el compás.

Posibilidades de desarrollo:

- Percibir, determinar y demostrar prácticamente el pulso rítmico del fragmento.
- Pasar de medir el compás con los brazos dentro de nuestro espacio individual a una forma de locomoción apoyándonos en ese impulso musical.
- Pausa: omitimos el desplazamiento provocado por el impulso de uno de cada "X" compases dando lugar a una posición

gestual libre en la que se generará una preparación para el siguiente impulso (anacrusa en la música).

- Enfrentamiento y reacción gestual entre dos o varios, siempre sin perder ese pulso e impulso inicial.

Intención

Percepción de la agógica, pulso y compás de la música en la reacción impulsiva corporal por el espacio. Ritmo, métrica y fluidez del movimiento corporal. Relación de la pausa musical con la reacción viva de la pausa y gestos corporales. Control respiratorio con la anacrusa musical y de movimiento corporal. Fluidez de la evolución del movimiento corporal en el espacio con la música y su identificación con la frase musical. Percepción de relaciones entre fase musical y respiración.

Orientaciones didácticas

Nadie se debe rozar; percibimos y respetamos las trayectorias de los demás.

2) De un punto a otro

Descripción

Situación: el grupo se moverá libremente por el aula sin chocarse.

Acción: cada cual debe desplazarse a otro punto elegido del aula con un único impulso y en cualquier forma de locomoción, teniendo en cuenta la fluidez del movimiento en el desarrollo espacial, la velocidad empleada y la claridad de su intención.

Posibilidades de desarrollo:

- Probar el esfuerzo que necesita ese impulso para alcanzar el punto deseado con diferentes formas de locomoción: andar, correr, saltar, girar y rodar.
- Probar cambiando el tempo hasta la cámara lenta y, por consiguiente, el esfuerzo del impulso para el desplazamiento.
- Cambios de dirección y sentido.

Intención

Crear la conciencia del esfuerzo del impulso por la velocidad, espacio y forma (intención). La intención está en el cómo y la decisión en el cuándo. Empleo de la distensión muscular entre los diferentes grados de esfuerzo y el matiz de la tensión muscular en el esfuerzo y durante el movimiento.

Trabajos prácticos de final de sesión

1.ª idea: Partiendo de la búsqueda de una acción personal llegar a la integración en grupo sobre un trabajo basado en los puntos de apoyo para el impulso:

- Fijos.
- Elásticos.
- En movimiento.
- Imaginarios.

2.ª idea: Es un trabajo en grupo basado en una improvisación sobre un fragmento musical (Carl Orff, Carmina Burana -final).

Hacemos una audición previa en la que probamos libremente, a través de la motivación musical, diversos impulsos. Se ha dividido la clase en dos grupos independientes. Vamos a aplicar las experiencias surgidas en los ejercicios y la acción:

- Impulsos personales internos desde diferentes partes del cuerpo con trayectorias, intensidades y formas de locomoción.
- Impulsos externos recibidos jugando con tipos de reacción (dilatándonos u oponiéndonos a ellos).
- Diseños corporales en los movimientos y en la composición estática con otras figuras.
- La dinámica en cuanto a duraciones temporales y las modulaciones tónicas de los movimientos (aspecto musical del movimiento).

El resultado que pretendemos es entrelazar dos lenguajes: el corporal-espacial y el musical-temporal.

Cuarto contenido:

Inercia

Se desarrollan aspectos relativos a:

- Conocer, desarrollar y dominar el resultado del movimiento inercial corporal producido por un impulso.
- Desarrollo del proceso creativo en las múltiples formas de combinar cuerpo-espacio-tiempo.

Desarrollo

La inercia del movimiento corporal no puede existir sin un impulso inicial. Debe haber un agente que produzca el movimiento como consecuencia.

Una vez explorado el impulso en las dos sesiones anteriores, habernos detenido sobre su funcionamiento y vivenciado su lógica como elemento productor de un movimiento, continuaremos en estas dos últimas sesiones, haciendo hincapié, observando su resultado como efecto consecuente.

Se desarrolla en dos sesiones. Consta de dos ejercicios, dos acciones y dos trabajos prácticos.

Preparación

Se compone de dos ejercicios:

1) ¿Dónde me llevas?

Descripción

Situación: por parejas uno responde al impulso recibido.

Desarrollo de la acción: con un mínimo de impulsos, el impulsado debe adivinar a qué punto del aula pretende dirigirle el compañero. La respuesta debe ser fiel a dicho impulso.

Versiones

Se puede hacer en forma de juego: todos saben la meta y el recorrido propuesto y observan, para un comentario y corrección posterior, cómo entiende y responde el impulso a dicho propósito.

Observaciones

Claridad en el impulso.

Intención

Conciencia y desarrollo de los modos de movimiento. Desarrollo de la intuición orientativo-espacial en la acción inercial por el tipo de impulso recibido.

2) El molinillo roto

Descripción

Situación: por parejas, con las manos dadas (pueden cogerse de varias formas; la más común es en forma de cuadrado agarrados por las muñecas).

Acción: la pareja empieza a girar y cuando adquiere una velocidad considerable se sueltan de repente. Cada cual debe, en el menor tiempo posible frenar la inercia creada hasta quedarse estático en una postura cualquiera.

Posibilidades de desarrollo:

- Frenar la inercia creada en el menor tiempo y espacio posible.
- Quedar cada vez en una postura corporal estática diferente.

Versión

Al soltarse buscar un nuevo compañero para engendrar un nuevo giro inercial, y así varias veces sucesivas creando en esa dinámica diversos diseños corporales.

Orientaciones

Se valora el riesgo a la caída por la inercia del giro y la complicidad de la postura corporal estática. Conviene llegar paulatinamente

a la velocidad en el giro para adquirir la costumbre. Es un juego infantil que, al igual que otros, se pierde por la edad (por la dificultad de realizarlo).

Contenido temático

Se compone de dos acciones:

1) A dónde y cómo quieres que vaya

Descripción

Situación: por parejas.

Acción: el que impulsa ya tiene un propósito y pretende que su compañero le entienda lo mejor y más rápidamente posible. Variando la intensidad, forma, dirección y zona corporal donde realizar los impulsos irá creando el diseño corporal y la evolución pretendida.

Posibilidades de desarrollo:

- Ir memorizando los impulsos para realizarlos después, los mismos, con otra persona.
- El impulsado también memoriza su diseño corporal resultante para repetirlo exacto.
- Lo repite cambiando algo de su diseño anterior y los que observan lo aciertan.

Intención

Desarrollo de la memoria en la orientación, en el diseño corporal y en los modos de movimiento. Desarrollo de la intuición orientativo-espacial en la acción inérgica por el tipo de impulso recibido.

2) Acción y reacción de impulsos en serie

Descripción

Situación: por parejas uno impulsa a otro que se deja o no influenciar por él.

Desarrollo de la acción: uno domina, controla y juega con los factores espacio y tiempo oponiéndose a la inercia de ese impulso con su esfuerzo o entregándose a él dilatándolo. El otro que impulsa, juega con el tipo, la forma y dirección del impulso: de fuerte a suave; empujando uno tras otro o parándolo. De esa forma deben crear una serie repetible de impulsos y reacciones inérgicas conjugando la voluntad de ambos.

Intención

Desarrollo de una idea formal fijada en la memoria y que sea repetible. Acción integrada de cuerpo-espacio-tiempo. Claridad intencional en la búsqueda expresiva de la idea.

Trabajo práctico de final de sesión

1.º idea: Búsqueda de una cadencia o forma repetible formada con la amalgama de diferentes grupos oscilantes con movimientos de vaivén por el espacio. Observar:

- Fluidez.
- Inercia de las oscilaciones.
- Evolución.
- Formas grupales.

Desarrollo de la primera sesión de "El impulso"

Comienzo

Las siguientes sugerencias propuestas por el profesor nos sirven para repasar los conceptos de pulso, ritmo y espacio.

- Andamos siguiendo un pulso marcado por un pandero:
 - Cambios de pulsos y dinámicas (acelerando, retardando, fuertes y pianos).

- En las pausas el cuerpo queda en diversas posiciones estáticas (el diseño corporal cambia y se juega con el equilibrio).
 - El grupo llena el espacio cambiando de trayectorias (percepción de relaciones corporales en el espacio).
 - El pulso continúa y cada cual elige sus pausas.
 - El pandero cambia de manos.
- El pulso se transforma en ritmo:
- Juego entre pulso, ritmo y pausas.

El resultado es una interrelación espacial y temporal con las acciones de las personas que integran el grupo.

Puente

El profesor va dejando quietos y estáticos en un lugar cualquiera del aula a la mitad del grupo mientras el resto sigue con pulsos, ritmos y pausas atravesando los espacios libres interrelacionándose con las figuras estáticas. Estos últimos eligen parejas con las figuras.

Comenzamos el ejercicio **“Si te empujo...”**.

Cuando ya ha sido experimentado utilizando más movilidad en el espacio podemos pasar al ejercicio “Tú me impujas y yo ...”. Una vez realizado utilizamos otro puente.

Puente

Los impulsos que han sido provocados por el compañero pasan a ser personales produciéndolos uno mismo en su propio cuerpo.

Ya tenemos una memoria corporal de las zonas, intensidades y direcciones de dichos impulsos. Sobre esta base pasamos al desarrollo temático.

Desarrollo temático

Comenzamos con la acción “De un punto a otro”.

Hasta aquí podemos decir que ha durado la fase experimental. Antes de entrar en la siguiente, que será la fase de elaboración (recordar el proceso de enseñanza-aprendizaje), es el momento de reflexionar sobre las experiencias, problemas, soluciones a diversas situaciones, etc... que se han producido a nivel personal y grupal. Esta fase reflexiva es activa y rápida para no romper la dinámica con la que hemos llegado a este punto.

Final

Entramos concretamente en el trabajo práctico de esta sesión. Escogemos la segunda idea del desarrollo del tercer contenido: "Impulso". Debemos procurar:

- Que cada uno sea parte de un todo. Debemos dejar lugar al movimiento de los demás, retomando, subrayando y dándole relieve.
- Buscar limpieza para que no existan demasiadas ideas superpuestas. Así podremos dejar que surja el silencio corporal y visual.

El resultado que pretendemos es entrelazar dos lenguajes: el corporal (espacial) y el musical (temporal).

Investigación

Hemos llegado al final de la unidad didáctica con ideas suficientes para poder abordar una investigación sobre el tema que una y concrete las experiencias personales y de grupo vivenciadas durante el trabajo en los contenidos anteriores.

Se tratará de desarrollar en estas dos últimas sesiones, con un poco más de tiempo, algún trabajo práctico de final de sesión que, por la razón que sea, ha motivado más al grupo.

Han sido, pues, dos las investigaciones sobre las que hemos estado más o menos de acuerdo en rescatar o profundizar.

Primera investigación: “Efecto del impulso respiratorio en una trayectoria”

Es el resultado de tres ejercicios sobre el punto temático “Impulso”. Son los precedentes: Impulso respiratorio, el diafragma y las consonantes, y de un punto a otro.

Descripción

Situación: el grupo se mueve libremente por el aula sin chocarse.

Acción: durante el tiempo que dure una expiración controlada desplazar el cuerpo de un punto a otro cambiando de trayectorias y buscando un tempo propio. Nadie se roza; la vista trabaja relacionando las demás trayectorias con la propia. Cambios de dinámica (intensidad y velocidad).

Desarrollo: se realiza teniendo en cuenta la consecuencia ordenada de estas partes:

1. Inspiración diafragmática en un lugar de la habitación.
2. Hacer coincidir la expulsión del aire con el apoyo del impulso necesario para desplazarnos.
3. Expulsión controlada del aire durante toda la trayectoria.
4. El final del trayecto debe coincidir cuando no queda más aire por expulsar.
5. Punto de llegada. Reposo, observación y preparación para el siguiente impulso.

Si nos fijamos:

- La inspiración es la anacrusa.
- El comienzo de la expiración es el ataque del impulso.
- Toda la expiración es la continuidad de la trayectoria.
- El final es el punto de llegada. Se halla dentro de un margen que determina: la contracción diafragmática, el no poseer más aire por expulsar y la llegada al punto pretendido por la idea.
- Descanso y vuelta a la normalidad después del esfuerzo.

Intención

El proceso respiratorio en el esfuerzo corporal. Conciencia de la anacrusa respiratoria. Conciencia de la relación esfuerzo con impulso-espacio-tiempo. Conciencia y utilidad de la cantidad y calidad inérgica del tipo de impulso. Concreción y estética de una idea.

Versiones y variaciones

- Lo mismo manteniendo un sonido producido por la voz; una nota concreta cualquiera. Observar el resultado sonoro de armonías superpuestas e intensidades diversas estudiando las correlaciones: duración, intensidad, calidad en el movimiento y en el sonido.
- Cambio de altura espacial. Se parte desde la inspiración: a) con el cuerpo cercano al suelo (agachado o rodilla al suelo) el impulso hace ascender el cuerpo a un plano alto (de pie); b) durante la trayectoria con la expulsión del aire; c) para acabar buscando otra postura diferente con el cuerpo cerca del suelo y d) preparar un nuevo impulso con otra trayectoria.
- Llegar al salto y a la expulsión total y rápida del aire con mínimo desplazamiento horizontal.

Observaciones

Conviene haber preparado, sensibilizado y localizado antes el diafragma, y así distinguirlo comparándolo con otro tipo de respiración. Recordar los cuatro tipos de respiración: abdominal, torácica, clavicular e integral.

Segunda investigación: “El Vaivén”

En consecuencia la inercia del impulso puede responder con tres tipos de movimiento:

- Un movimiento con desplazamiento a otro punto (de ida).
- Un movimiento con desplazamiento y retorno (de ida y vuelta).
- Un movimiento, con o sin desplazamiento, de vaivén (de ida y vuelta repetido “x” veces).

Centrándonos en este movimiento de ida y vuelta repetido, observamos dos tipos de ejes:

- Ejes que permiten el desplazamiento por el espacio.
- Ejes estáticos, articulares o de bisagra.

Sobre esta oscilación, balanceo o fluctuación de los movimientos de vaivén vamos a tratar esta investigación.

Descripción

Situación: libres por el aula.

Acción: probar diversos movimientos de vaivén y su respuesta inérgica sin locomoción con brazos, cabeza, tronco y piernas: 1) en tierra; 2) con rodilla(s) en tierra; 3) agachados; 4) en pie.

Desarrollo:

- Seguir un pulso interno.
- Probar con el mínimo esfuerzo en la gradación tónico-muscular.
- Buscar la máxima fluidez en la consecución de oscilaciones, sin cortes ni rupturas en el movimiento.
- Combinar distintas zonas del cuerpo para buscar otras oscilaciones con otros ejes.
- Encontrar una cadencia repetible con una amalgama de vaivenes.
- Probar con algún desplazamiento, quizá en algún momento de la cadencia.
- Encajar nuestra cadencia a pulsos externos y variables.

Por parejas:

- Uno produce un impulso y el otro busca el homólogo contrario para que se pueda producir el vaivén.
- El vaivén de uno es producido, variado o frenado por el otro con y sin desplazamiento por el espacio.
- Con manos dadas, prueba de vaivenes de contrapeso con la pareja; sin y con desplazamiento por el espacio.

En grupos de más de tres:

- Prueba de oscilaciones y vaivenes en grupos numerosos.
- Acompañamiento bucal, por grupos, de dichas oscilaciones.
- Uno del grupo es el que cambia de forma de vaivén con ayuda de la voz o de cualquier sonido bucal.

Observaciones

En cualquier caso conviene empezar probando en el suelo, por razones de equilibrio, aunque los vaivenes sean más pobres. En grupos grandes, el cambio de vaivenes, es un proceso que necesita tiempo.

Intención

Conocer y ampliar el margen del equilibrio corporal propio. Búsqueda de los ejes corporales. Orientación espacial. Control y variación del tono muscular, de los ejes de bisagra y de los de contrapeso.

Aplicación

Un resultado puede ser: formas compactas cambiantes y sonoras que oscilan con diversos tempos en el espacio.

Orientaciones para la evaluación

Consideramos la evaluación como un seguimiento de la relación enseñanza y aprendizaje, en la que los procesos de trabajo determinan una constante dinámica profesor-alumnos. La evolución de éstos viene muy determinada por la acción planificadora y pedagógica del profesor, cuyos objetivos didácticos deben desarrollar unas determinadas capacidades humanas valorables en su desarrollo progresivo y en la gradual asimilación de los contenidos tratados.

La evaluación, así entendida, engloba tanto la labor del profesor como la de los alumnos, y la respuesta de éstos a las propuestas del primero, condiciona la evolución del curso a una constante adaptación y valoración del proceso. No obstante, en un aspecto más res-

tringido, la evaluación debe plantearse en relación al cumplimiento o no de los objetivos propuestos para cada unidad didáctica. Este cumplimiento de los objetivos muchas veces no es fácilmente detectable pues no conlleva un resultado o concreción inmediata en el trabajo de los alumnos. Pero, a pesar de esto, es perfectamente detectable si el proceso ha resultado comprensible, fluido, gradual, favoreciendo la implicación y creatividad individual y grupal: es decir, si ha conducido a un crecimiento y a una profundización. De no haber sido así, esto conduciría a un replanteamiento de la forma de trabajo buscando la más oportuna para el futuro.

La evaluación del alumno debe responder a unos criterios que permitan reconocer sus progresos en el desarrollo de las capacidades que proponen los objetivos didácticos específicos y generales de la unidad.

Como se había anotado en las "Orientaciones didácticas" de este diseño curricular, en esta área, por sus características peculiares, no se deben establecer baremos comunes o cotas a alcanzar, pues los logros no son cuantitativos sino cualitativos y pueden "medirse" sólo en relación al nivel inicial individual en términos de dificultades superadas y aptitudes desarrolladas o canalizadas.

Como guía para el profesor, el seguimiento de un alumno puede realizarse en tres planos:

- a) Capacidades relacionadas con el cumplimiento de los objetivos didácticos (provenientes de contenidos procedimentales).
- b) Actitud personal y en relación al grupo (proveniente de contenidos actitudinales).
- c) Capacidades relacionadas con la conceptualización, asimilación teórica del trabajo, comprensión y criterios propios (contenidos conceptuales).

Analizaremos cada uno de los puntos anteriores:

a) Desarrollo de capacidades relacionadas con el cumplimiento de los objetivos didácticos

Hay que tener en cuenta que los objetivos didácticos para cada contenido trabajado, se proyectan hacia objetivos más generales que no se deben perder de vista. Estos objetivos generales pueden conse-

guirse, entonces, una vez que se han obtenido resultados en objetivos elementales, inmediatos, básicos.

En relación a la unidad didáctica que ejemplificamos como guía, se debe observar detenidamente esta interrelación entre objetivos didácticos y generales. Así, la evaluación se dirige a valorar:

Aspectos motrices

Percepción y conciencia corporal:

- Fluir del movimiento (respuesta e interrelación de las diferentes zonas corporales al paso de la energía del movimiento).
- Independizaciones. Coordinaciones. Disociaciones.
- Coordinación dinámica global. Reflejos. Reacción (capacidad).
- Postura. Manejo del equilibrio tónico. Hipertonía. Hipotonía.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Control de la energía en la manifestación rítmica: adaptación al ritmo exterior.
- Percepción y manifestación del ritmo interior.
- Control de la energía en el uso del espacio individual. Orientación espacial, plasticidad del movimiento, proyección de éste.
- Percepción y uso del espacio total. Captación de las interrelaciones con los otros.

Aspectos expresivos

- Receptividad y reacción ante el estímulo sensorial exteroceptivo y propioceptivo.
- Concentración. Capacidad de introspección.
- Imaginación e involucración integral ante el ejercicio imaginativo.
- Expresión: codificación personal desde el propio mundo interno.
- Comunicación: consigo mismo, con el otro, con el grupo, a partir de la receptividad en la transmisión de estímulos y en la reacción creativa. En este punto se valora la integración de los elementos gestuales, espaciales y rítmicos a un lenguaje no verbal.

b) Actitud personal y en relación al grupo

La evaluación en este apartado se dirige a la valoración de:

- Interés e involucración del alumno ante la asignatura.
- Entrega al trabajo.
- Responsabilidad y confianza en sí mismo.
- Motivación y capacidad de disfrute en la creatividad.
- Actitud activa.
- Respeto ante el trabajo de los otros.
- Valoración constructiva del trabajo de los compañeros.
- Criterios propios, desde la madurez acorde a su edad.

c) Capacidades relacionadas con la conceptualización

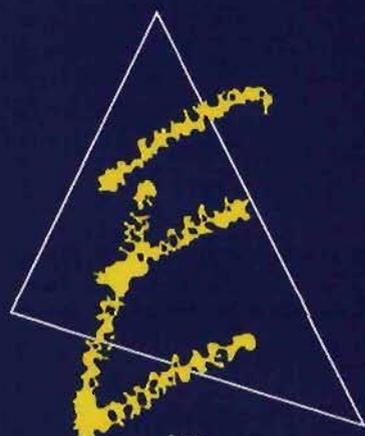
La evaluación en este apartado se dirige a valorar la capacidad de asimilación teórica del trabajo mediante:

- Comentarios verbalizados de procesos de clase.
- Análisis de ejercicios concretos propios o efectuados por otros compañeros, con criterios constructivos.
- Escritos bimensuales analizando experiencias vividas en clase.

Es importante llevar una ficha por cada alumno en la que se anoten sus características más importantes en cada uno de estos tres aspectos, y los posibles problemas que presentan a nivel motriz, expresivo, de actitud y comprensión, pudiendo así evaluar los progresos o estancamientos producidos, buscando las vías para ayudar a su máximo desarrollo.

Insistimos en recordar el valor formativo de esta enseñanza cuyo fin es desarrollar capacidades y estimularlas, creando un clima que permita la creatividad y la confianza.





Ministerio de Educación y Ciencia
