

EXPRESIÓN CORPORAL

1.- JUSTIFICACIÓN

El hecho de realizar esta unidad didáctica responde a la necesidad de tocar el bloque de conocimiento y desarrollo corporal, que tradicionalmente no ha sido tenido en cuenta tal y como se merece. Se ha trabajado más la educación física desde un punto de vista competitivo, relacionado con la iniciación deportiva, donde la fuerza, la velocidad y la resistencia eran los principales contenidos de las clases. Como respuesta, pretendemos defender la práctica de la educación física, desde otro punto de vista, que la educación actual reconoce como más adecuada, entender el cuerpo como un medio de expresividad, comunicación, creación, representación y como no, de diversión. Debemos despertar en los niños el gusto por la expresión, la actividad que para ellos debe servir para romper aquellas inhibiciones que los bloqueen para desarrollar con relajación toda la expresión artística. Para ello hemos creado juegos dramáticos, bailes, danzas, aeróbic, canciones, etc. en los cuáles el aspecto lúdico es muy importante, pero sin olvidar otro tipo de conductas como el respeto a los demás, la cooperación, el rechazo al sexismo, a la discriminación, etc. A lo largo de la carrera hemos visto como el sexismo en la escuela es, consciente o inconscientemente, un factor más en la práctica diaria. De esta forma, a través de la educación física, podemos ofrecer una educación coeducativa, que rechace esta forma de discriminación y donde los contenidos sean adecuados a todos los alumnos. Debemos tratar de paliar las influencias de los actuales estereotipos que asocian el movimiento expresivo y rítmico como propio del sexo femenino, y la fuerza, agresividad y competición como masculinos. Por todo ellos, nuestra unidad didáctica también va a relacionarse con el tema transversal que corresponde a la coeducación.

Esta Unidad Didáctica se puede dividir en dos partes claramente diferenciadas: una en la que las sesiones son propias de la dramatización y otras en las que las sesiones tienen como contenido principal las danzas

2.- CONTEXTO

A estas edades, según PIAGET, en cuanto al desarrollo cognitivo están en el periodo de las operaciones concretas. Se caracterizan por la desaparición del egocentrismo con lo que pueden desarrollar actividades por parejas y grupales. Pueden representar sensaciones, ideas, estados de ánimo, ... ya que son capaces de comprenderlos.

La amistad es el vínculo afectivo máximo y comienzan a formar pandillas. Pueden llegar a ser crueles con sus compañeros, sobre todo con los menos dotados y se caracterizan porque todavía se sienten inhibidos, de ahí que uno de los objetivos de la U. D. sea la desinhibición. Se caracterizan también por los estereotipos sexistas hacia este tipo de contenidos.

Es un momento idóneo para desarrollar las capacidades coordinativas y las habilidades genéricas, siempre a través del juego. Ya tiene estructurado su esquema corporal y la percepción espacial y temporal terminan de consolidarse

3.- OBJETIVOS

- Desarrollar las posibilidades expresivas de nuestro cuerpo.
- Estructurar y contar los tiempos de la música en frases y estrofas, ajustando los movimientos, pasos básicos de danza y enlaces, a los distintos esquemas rítmicos.

- Conocer y practicar danzas populares y tradicionales de distintas partes del mundo.
- Potenciar la autoestima abandonando la desinhibición
- Mejorar las relaciones interpersonales mediante la expresión y la danza, valorando la ayuda de los compañeros/as en el desarrollo de las danzas.
- Apreciar el valor cultural de las danzas populares como señas de identidad de los pueblos.
- Romper los prejuicios sexistas de estos contenidos
- Interpretar gestos y expresiones de los demás.
- Desarrollar la cooperación, colaboración y la ayuda entre compañeros.
- Desarrollar la capacidad de desinhibirse y la sensibilidad estética
- Desarrollar la no discriminación por razones de sexo, cultura, capacidad, religión
-

3.- CONTENIDOS

A.- CONCEPTOS

- El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.
- Recursos expresivos del cuerpo: el gesto y el movimiento (mímica, danza y dramatización).
- Las calidades del movimiento.
- Conocimiento de danzas del mundo
- Estructuración de la música

B.- PROCEDIMIENTOS

- Trabajos de expresión, de sensaciones, sentimientos y estados de ánimo.
- Actividades de calidades del movimiento (pesado/ligero, fuerte/suave, rápido/lento etc).
- Juegos de improvisación de movimientos expresivos de forma individual y en grupos.
- Juegos de representación de situaciones reales
- Danzas del mundo
- Expresividad

C.- ACTITUDES

- Autoestima y desinhibición
- Relaciones interpersonales de cooperación, ayuda, colaboración y compañerismo.
- Valor cultural de las danzas
- Actitud crítica ante prejuicios sexistas

Esta U. D. responde al principio de globalización porque en ella se dan relaciones de intradisciplinariedad, interdisciplinariedad y transversalidad

- Intradisciplinariedad: Esquema corporal, ritmo, juegos.

- Interdisciplinariedad:

- * Educación Artística
- * Educación Musical
- * Lengua Castellana: lenguaje oral

- Transversalidad: Educación del Consumidor, Coeducación, Educación Moral y Cívica

4.- METODOLOGÍA

- TÉCNICA DE ENSEÑANZA: Indagación e Instrucción Directa.
- ESTILOS DE ENSEÑANZA: Asignación de tareas, creativos y socializadores y participativos
- ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Analítica y Global
- ORGANIZACIÓN DE LOS ALUMNOS

Los tipos de agrupamiento serán grupales, intentando formar grupos mixtos para trabajar la coeducación. Se pretende una participación equitativa de los alumnos/as.

La posición de los alumnos será informal a lo largo de los diferentes juegos y el profesor debe ejercer gran control sobre todos los alumnos porque con este tipo de contenidos las condiciones de ruido y libertad de desplazamientos por el espacio son mayores

5.- TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad Didáctica tiene un total de 9 sesiones, que son las siguientes:

- Sesión 1: Desinhibición, espontaneidad motriz, cooperación, confianza, coordinación, resistencia aeróbica
- Sesión 2: Ser conscientes del espacio propio, el total y el compartido. Cooperación con los compañeros. Utilización de la respiración. Búsqueda de un tempo común. Niveles utilizados en el espacio. Relaciones espaciales
- Sesión 3: Sentir nuestro cuerpo en relación con el suelo y con los demás. Percibir el equilibrio. Adaptarnos al tempo de un compañero. Saber escuchar el movimiento del otro. Conocer un poco más nuestro cuerpo y sus posibilidades de movimiento
- Sesión 4: Juegos de imitación
- Sesión 5: Expresión y dramatización
- Sesión 6: Juegos de representaciones
- Sesión 7: Juegos de representaciones
- Sesión 8: Los cuentos cambian
- Sesión 9: : Realización de pequeñas coreografías para comprender los pasos de cada una de las frases de las estrofas.
- Sesión 10: Pasos básicos de aerobic
- Sesión 11: Pasos básicos de aerobic
- Sesión 12: Danza de los 7 saltos.
- Sesión 13:
- Sesión 14:

6.- ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO:

Individual, por parejas y grupos mixtos, siempre buscando la socialización y la coeducación.

7.- EVALUACIÓN

Al principio de curso se realiza la evaluación inicial

La evaluación será continua a lo largo de las 14 sesiones en la que la observación será el principal instrumento. Se valorará sobre todo:

- Coeduca.
 - Colabora en el desarrollo de la danza
 - Se desinhibe
 - Realiza aportaciones al grupo.
 - Expresa.
 - Muestra interés por las actividades.
- Evaluación del proceso de enseñanza: autoevaluación y ficha a los alumnos/as
 - Evaluación del proceso de aprendizaje: diariamente a través de una hoja de observación

SESIÓN 1

MATERIAL: Gimnasio o Aula cerrada. 30 Telas de 80 cm. de longitud por 10 cm. ancho. 15 velcros de 60 cm. Música.

TIEMPO: 50 minutos

OBJETIVOS: Desinhibición. Espontaneidad motriz. Cooperación. Confianza. Coordinación. Resistencia aeróbica.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

MÚSICA: Penguin Cafe Orchestra, Best of Augenstern, Shadowfax - Shadowdance, Chris Spheeris - Paul Vouduris, Claire Hamill.

CALENTAMIENTO

INFORMACION: 5 minutos

Se informa de los objetivos propuestos y se reparten las 15 telas aleatoriamente. Se tienen que poner por parejas y una de las personas tiene que llevar la tela colocada en un sitio claramente visible.

1.- LA PERSECUCIÓN (4 Minutos)

El compañero con tela es perseguido por su pareja. Utilizar todo el espacio y sin chocarse con los demás. Se comienza andando y se va incrementando el ritmo hasta que lleguen todos al trote. Se inicia cuando empieza la música; cuando ésta pare hay que cambiar de pareja y es la persona que no tiene tela la que busca otro compañero/a, con tela. A los 2 minutos se cambian papeles de perseguidor y perseguido. Se pide que estemos con todos los compañeros/as

Variante: Como nuestro objetivo es que todo el grupo trabaje junto. Proponemos que todos los de tela por una parte y los que no llevan tela por otra, cuando pare la música tienen que juntarse formando una foto. Se les indica en que zona del gimnasio colocarse y siempre enfrentados para que se vean unos a otros.

Se trabaja conceptos de espacio, percepción, comunicación.

PARTE PRINCIPAL

2.- EL MONO DE REPETICIÓN (5 minutos)

Igual que el ejercicio anterior, pero el que lleva tela debe realizar ejercicios de brazos, piernas, tronco siempre en desplazamiento, (ir a cuadrupedia, arrastrándose...todo lo que se le ocurra); siempre sin molestar al resto de la clase. Los que no llevan tela deben seguir a su pareja repitiendo los mismos movimientos. Inicio con música, cambio de pareja cuando pare la música. A los tres minutos se cambian papeles, la que inventa pasa a imitar.

Se trabajan conceptos de creatividad, expresión libre, adaptación al otro.

3.- LA CAZA (6 minutos)

En principio no hay parejas. Están distribuidos por todo el espacio. Todos llevan una tela que deben colocársela en la parte posterior del pantalón a modo de rabo. Cuando comienza la música, todos intentan cazar la mayor cantidad de telas sin tocar al compañero. Se persigue a todos. Según se van consiguiendo más telas se colocan cogidas al pantalón. En el momento que pare la música debe cesar todo movimiento. Se repite varias veces.

Se trabaja conceptos de percepción auditiva, localización de la cadera, comunicación.

4.- EL LAZARILLO (4 minutos)

Servirá de recuperación. Con la última pareja que nos hemos quedado, el que tiene la tela se tapa los ojos y se pone en manos de su compañero que hará de lazarillo y lo guiará muy despacio por todo el gimnasio, de vez en cuando parará y tiene que adivinar donde está situado. Se pide mucho cuidado y protección todo el tiempo de la persona que tiene los ojos cerrados. A los 2 minutos se cambian los roles. Se utilizará una música muy tranquila.

Se trabaja conceptos de percepción auditiva y táctil, confianza con el grupo, orientación espacial.

5.- TRES PIERNAS (15 minutos)

Dejamos las telas y cogemos un velcro cada dos personas, juntaremos los tobillos por la parte interna y los sujetaremos con el velcro. Tenemos que coordinar e intentar ir andando con nuestra pareja e ir probando andar hacia atrás, lateral, trote....Una vez que ya se ha probado, se dan pautas. Si suena la música se empieza trotando, y al parar la música la profesora dirá: sentarse, ir a cuadrupedia, tendido supino, tendido prono, a pata coja....

Se trabaja conceptos de coordinación, adaptación al otro/a, equilibrio

6.- HAY QUE TUMBARLES (5 minutos)

De nuevo se reparten las telas a 9 parejas para que se diferencien las que persiguen de las que son perseguidas. Las parejas con tela persiguen e intentan coger a otra pareja sin tela y sentarla en el suelo. A los tres minutos cambio de papeles.

VUELTA A LA CALMA

Nos sentamos en corro y hacemos una puesta en común de lo experimentado. Si han estado de pareja con toda la clase. Si se dan cuenta de lo difícil que es ir con los ojos cerrados. Si se han sentido confiados con la persona que les acompañaba....

SESIÓN 2

MATERIAL: Gimnasio o Aula cerrada. Música.

TIEMPO: 50 minutos

OBJETIVO: Ser conscientes del espacio propio, el total y el compartido. Cooperación con los compañeros. Utilización de la respiración. Búsqueda de un tempo común. Niveles utilizados en el espacio. Relaciones espaciales

MÚSICA: Hevia, Jorge Gavaldá, Never been there: "Ambience", Ray Linch.

CALENTAMIENTO

1.- TODOS CABEMOS (6 minutos)

El trabajo es individual. Debemos ir andando por todo el gimnasio, en el momento que queramos busquemos el suelo y nos colocamos de diversas formas, sentados, arrodillados, acostados,...todo el resto de los compañeros deben estar pendientes del espacio para ir evitando los obstáculos; puede ser que en determinado momento todas las personas estén en el suelo igualmente debe respetarse el espacio del otro. El trabajo debe ser tomar contacto con el suelo y reiniciar de nuevo el desplazamiento por todo el gimnasio.

Concepto trabajado: Relaciones en el espacio total.(niveles bajo, medio y bajo, trayectorias, desplazamientos diversos, trayectorias y tempos, trayectorias y calidad de movimientos).

PARTE PRINCIPAL

1.- TAPANDO EL HUECO (6 minutos)

Formamos grupos de cinco o seis personas. Cada una se enumera del 1 al 6, (en caso de que sean seis). Comienza el trabajo trotando individualmente por el gimnasio a ritmo de la música. La profesora nombrará un número y a la persona que le corresponde deberá situarse en una posición y quedarse estático. Seguidamente nombrará otro número, esta persona deberá ir y acoplarse a su compañero del mismo grupo e intentando que no exista hueco entre ellos. Así sucesivamente hasta llegar a los seis. Los grupos deben ser creativos. A partir de aquí podemos pedir que en la construcción se identifiquen los tres niveles, otra posibilidad es que el grupo esté en contacto pero ocupando el máximo espacio posible, o que todos los grupos estén en contacto al menos con una persona, es decir que se vería una única construcción formada por todas la personas.

Conceptos trabajados: Espacio total, Kinesfera, comunicación con los otros, percepción visual,

2.- EVITAR EL ENCUENTRO (8 minutos)

Los mismos grupos anteriores, siguen numerados como anteriormente. El trabajo es a nivel de grupo pequeño. La idea es que la profesora dirá dos números y dentro de cada grupo las personas que tengan dicho número deben reunirse y cogerse, mientras que el resto de los compañeros van a intentar impedirlo, llevando las manos cogidas detrás, luego sólo podrán utilizar el tronco. Por ejemplo el 1 y el 5. Se repite varias veces para que puedan probarlo todos. La música se utiliza cuando están corriendo a nivel individual. A quien le corresponda el número debe levantar la mano para que sus compañeros estén informados.

3.- LA FOTO (10 minutos)

Con los mismos grupos de antes, se inicia la música cada uno trota libremente por todo el gimnasio, cuando para la música debo encontrarme con mi grupo y buscar una composición fotográfica, (puede ser familiar, o de un viaje, o en una plaza de toros, o una boda....). Siempre tiene que haber uno de los seis que vaya a realizar la foto y transmita al resto de los compañeros de que se trata. Se realizarán seis veces para que cada persona pueda dar una idea.

Este trabajo puede realizarse improvisando si el nivel del grupo es elevado o si ya han trabajado la expresión en otros cursos. Si no es así lo más conveniente es dejar un tiempo para que hablen entre ellos y lo preparen. Siempre lo mostrarán al resto del grupo. Recordar que deben utilizar los tres niveles y solo se utilizan posturas. También tenemos presente la idea de espacio total y compartido. Es decir que aunque dos personajes estén alejados por un gesto pueden comunicarse.

4.- INSEPARABLES (4 minutos)

Realizamos ahora un trabajo por parejas. Consiste en que una de los dos se pega al otro y no se separa de él. No se realizan carreras. Se puede andar rápido, utilizar los deslizamientos por el suelo. La idea es no separarnos. Es como si uno diese vida al otro y en el momento de despegarnos desapareciéramos. Buscar todos los movimientos posibles sin separarnos de nuestro compañero/a. Siempre hay una persona que dirige y el otro que se deja llevar. A los 2 minutos se cambian los papeles.

Conceptos que se trabajan. 1) Significación afectiva del uso del espacio (escucha del movimiento de la otra persona y adaptación a la otra persona) 2) Significación afectiva del uso del tiempo (temporalidad del movimiento, silencios, calidad del movimiento) 3) Utilización de la respiración.

5.- EL DERRUMBAMIENTO (6 minutos)

Seguimos por parejas. Debemos unir nuestras espaldas intentando que las caderas se mantengan unidas para evitar caídas que nos hagan daño. La idea es dar peso al mismo tiempo de tal manera que nos vamos deslizando hacia el suelo, como derritiéndonos y una vez en el suelo individualmente volvemos a subir lo más rápido posible, y de nuevo buscamos la espalda del compañero, dar peso y otra vez derrumbarnos hacia el suelo. Hay que conseguir realizarlo de una forma coordinada.

Conceptos trabajados: 1) Esquema corporal (centro de gravedad-peso) 2) Comunicación con los otros (confianza, cooperación,...) 3) Relaciones en el espacio total (coordinación) 4) Tiempo (tempo común) 5) Respiración.

VUELTA A LA CALMA

Nos reunimos todo el grupo y se comentan sensaciones o problemas que hayan surgido. Tiempo aproximado 6'

SESIÓN 3

MATERIAL: Globos, ocho bancos y música

OBJETIVOS: Sentir nuestro cuerpo en relación con el suelo y con los demás. Percibir el equilibrio. Adaptarnos al tempo de un compañero. Saber escuchar el movimiento del otro. Conocer un poco más nuestro cuerpo y sus posibilidades de movimiento.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas, grupal.

MÚSICA: Música popular, tipo Güendal. Vangelis: "La fiesta salvaje". Art of Noise. Kitaro. Música de percusión.

CALENTAMIENTO (4 minutos)

Se reparten dos globos del mismo color a cada persona. Intentamos tener aproximadamente 6 colores distintos, es decir que habrá cinco grupos que vendrá cada uno representado por un color. Se les indica que vayan hinchándolos y se les hace un nudo a cada uno.

1.- "EL GLOBO BAILARIN"

Al ritmo de la música se tiene que ir moviendo los brazos con un globo en cada mano. Cuando para la música debemos tocar a los compañeros en las partes que vaya nombrando la profesora, (hombro, pie, espalda, culo, brazo dcho,...). Siempre hay que intentar que no nos den. En el momento que empieza la música debemos empezar de nuevo a movernos. Lo mismo pero ahora sólo podemos desplazarnos en el nivel bajo, por el suelo.

Otra consigna es que cuando pare la música deben agruparse por colores, uno del grupo dirige y todos los demás le siguen imitando sus movimientos, otra posibilidad es que el grupo invente cuatro movimientos con los globos y cada vez que para la música se unen para realizar sus movimientos a un mismo ritmo, esto se realiza sin música. También se prueba a realizarlos a distancia, comunicándose solo con la mirada.

Conceptos trabajados: Comunicación, creatividad, espontaneidad, percepción auditiva 1) Esquema corporal (independencia segmentaria 2) Espacio (organización espacial) 3) Tiempo (Tempo común) Ritmo (experiencia rítmica a partir del cuerpo)

2.- QUE NO CAIGA EL GLOBO (10 minutos)

Trabajo individual, cada persona con su globo va investigando e intenta darle con distintas partes del cuerpo sin que el globo caiga al suelo. Trabajar sobre el equilibrio en las distintas partes del cuerpo, que posiciones adoptar con el cuerpo para no perder la estabilidad del globo. Repetimos lo mismo pero solo podemos utilizar el suelo.

Conceptos trabajados: 1) Esquema corporal (independencia segmentaria, coordinación, equilibrio) 2) Espacio (utilización de las posibilidades de movimiento en el nivel bajo)

3.- BAILAR CON GLOBOS (6 minutos)

Nos ponemos por parejas, cada persona utiliza un único globo, cuando suena la música empezamos a bailar cogiendo de las manos al compañero mientras que mantenemos los dos globos entre nosotros sin tocarlos con las manos. Cambiar cuando para la música, en ese momento es el único en el que podemos coger los globos con las manos. Cada uno coge su globo y busca a otra persona. Como siempre con cuantas más personas estemos mejor. La música irá cambiando desde música popular, a vals, rock, salsa....

Conceptos trabajados: 1) Espacio (kinesfera, relaciones en el espacio total) 2) Equilibrio dinámico en las coordinaciones globales (fluir del movimiento, musicalidad de movimiento, coordinación, adaptación a la otra persona) 3) Tiempo (tempo común a dos personas, adaptación al ritmo de la música)

4.- APLASTAR GLOBOS (3 minutos)

Individualmente, tenemos que intentar aplastar todos los globos posibles en un espacio delimitado por cuatro bancos. Se realiza por grupos de 5 personas y se da un tiempo de 30" segundos. No se pueden utilizar las manos.

Variante: - Aplastar los globos de determinado color.

- Por parejas aplastar los globos con el cuerpo, no vale utilizar ni manos, ni pies y tenemos que estar unidos.

5.- MI CUERPO A TRAVÉS DEL GLOBO (15 minutos)

Por parejas una tendida en el suelo la otra persona va pasando el globo por el cuerpo de su compañero, puede ir adoptando diversas posiciones, a cuatro apoyos, sentada, arrodillada, y por último de pie. A los cuatro minutos cambio de papeles. Por último hay que mantener un globo entre los dos e ir moviéndose sin que este se caiga y sin tocarlo con las manos, buscamos mantener una misma presión hacia el globo, se produce un diálogo corporal, en el que nos entenderemos mejor, si escuchamos y luego contestamos con nuestro movimiento. Hay que buscar todas las posibilidades rodando por el suelo, dando vueltas una de las personas...Todo ello se hace con una música muy tranquila.

Se trabajan conceptos de: 1) Esquema corporal (imagen corporal, centro de gravedad-peso, diseño corporal) 2) Equilibrio dinámico en las coordinaciones globales (recorrido y duración del movimiento, espacialidad del movimiento) 3) Significación afectiva del uso del espacio (espacio como medio de relación) 4) Tempo (el silencio y la continuidad del tempo)

Este trabajo nos sirve de relajación y vuelta a la calma.

SESIÓN 4

JUEGOS DE IMITACIÓN

CALENTAMIENTO

- 1.- Realizaremos un calentamiento utilizando la música como principal instrumento
 - “ La estatua “
 - Igual pero al pararse adoptar una posición lo más imaginativa posible

PARTE PRINCIPAL

- 1.- “ Las gorras “

El maestro va sacando el dibujo de varias gorras y los alumnos/as deben actuar imitando lo que simbolice cada una de ellas (saldrá el primero que levante la mano para adivinar qué gorra es).

- 2.- Desplazarse libremente por la sala y saludar a los que nos encontramos como si no lo viéramos desde hace: 2 horas, 1 día, 1 semana, 1 mes, 1 año, 3 años.

- 3.- “ Los saludos “

Por parejas, saludar como chinos, pasotas, negros, jugadores de baloncesto, Ronaldinho, novios, ejecutivos, campeones, a una reina, indios. Una vez que terminen, subirán al escenario aquellos que el maestro decida para que los demás vean a alguno de sus compañeros.

- 4.- “ Los oficios “

En grupos de 3, imitar los siguientes oficios:

- Taxista
- Maestro
- Gasolinera.
- Dependiente
- Quiosquero.
- Conductor de mercancías
- Profesor de autoescuela
- Peluquero

VUELTA A LA CALMA

- 1.- Relajación con música lenta

