

Mejora de la interacción con otros y del grado de satisfacción con las clases de EF a través de la expresión corporal.



Trabajo de fin de grado

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Universidad Miguel Hernández de Elche.

Curso académico: 2016-2017.

Alumno: Francisco Serrano Sánchez.

Tutor académico: Eugenio Bonete Torralba.

Centro de intervención: I.E.S Francisco Figueras Pacheco de Alicante.

ÍNDICE

1. Contextualización.....	3
2. Revisión bibliográfica.....	5
3. Intervención.....	7
4. Conclusiones.....	12
5. Bibliografía.....	13
6. Anexos.....	14



1. CONTEXTUALIZACIÓN

El centro en el que se realiza la intervención, el IES Francisco Figueras Pacheco de Alicante (C/ Fernando Madroñal 35, C.P. 03007), se encuentra ubicado en un entorno urbano al sur de la ciudad. Recibe alumnado de los barrios Babel, Benalúa, Florida y Ciudad de Asís, así como de otros barrios más lejanos y localidades de la provincia. Es un instituto público que oferta, además de ESO y bachillerato diurno, bachillerato nocturno, CEED (Centro Específico de Educación a Distancia), ciclos formativos, y PCPI (Programas de Cualificación Profesional Inicial). Pese a que el centro está en las afueras, no hay problemas de accesibilidad ya que hay varias líneas de autobús que pasan por el centro y distintos barrios de la periferia (L02, L04, L01) que tienen parada a pocos metros del mismo instituto. Además, los barrios que le rodean tienen bastante población por lo que la mayoría de alumnos matriculados viven en estos. El nivel socioeconómico familiar del alumnado puede incluirse en las clases trabajadoras, pequeños comerciantes, profesionales y funcionarios.

El organigrama del centro es el siguiente:

- Unipersonales:

- Directora: Marisa Tomàs Roselló
- Vicedirectora: Yolanda Sala Sáez
- Secretario: Enrique Salinas Butrón
- Vicesecretario: Francisco Javier Moreno Samper
- Jefe de Estudios Diurno: Glòria Gòmez Monllor
- Jefe de Estudios Nocturno: Jesús S. García Rodríguez
- Jefe de Estudios CEED: Susanna Torregrosa Cuesta
- Jefe de Estudios FP: José Santonja Ivorra
- Coordinador ESO: Noemí Dauder Alcaraz

- Colegiados:

- Consejo escolar
- Claustro de profesores
- COCOPE

El departamento de Educación Física del centro está compuesto por 4 profesores. El curso elegido es un 1º Bachillerato "A", el cual está orientado a la rama científica. Este grupo está compuesto por 35 alumnos con una media de 16 años de edad, de los cuales 18 son chicas y 17 son chicos. De estos 35 alumnos, ningún alumno es repetidor. Por otro lado, nos encontramos con un grupo implicado, en el que la mitad aproximadamente realiza actividad física en horario no lectivo y la otra mitad no realiza ninguna actividad deportiva. En cuanto a la relación entre los propios alumnos, se manifiesta una integración insuficiente entre sexos opuestos ya que las chicas prefieren un tipo de actividad diferente al de los chicos y viceversa, lo cual dificulta todavía más dicha integración. Por lo que al expediente académico refiere, tenemos los siguientes datos obtenidos en la 2ª Evaluación: 12 de ellos han aprobado todo, de los cuales siete destacan con sobresalientes en todas las materias; 5 tienen una asignatura suspensa; 4 han suspendido dos asignaturas; 3 tienen suspensas tres asignaturas; 1 persona tiene 4 suspensas; y 10 han suspendido más de 4 asignaturas.

En la asignatura de Educación Física disponemos de 1 hora y 50 minutos semanales, las cuales se dividen en dos clases: una los martes de 13:15 a 14:10 (ésta es dada en las pistas al aire libre, y también está disponible el gimnasio) y la otra los viernes de 12:00 a 12:55 (dada en el gimnasio). Las instalaciones de las que podemos hacer uso son:

- Un gimnasio con dos vestuarios, galotxa, frontón y trinquete.
- 2 pistas de 20x40 m. para balonmano, fútbol sala y vóley.
- 1 pista equipada para baloncesto, con uso simultáneo de dos minipistas.
- Disponibilidad de aulas para impartición de clases teóricas y proyección de audiovisuales y sala de internet.
- En caso necesario, por las mañanas se puede usar el campo de fútbol de césped artificial perteneciente al ayuntamiento que está junto al centro.

En cuanto a los recursos materiales el centro dispone del suficiente material pertinente para realizar todo tipo de actividades, aunque por un lado hay algunos materiales que están muy desgastados por el gran uso que reciben y por otro hay otros materiales que escasean un poco. Los recursos materiales son los siguientes:

- Multitud de colchonetas y varios quitamiedos
- Gran número de balones de varios deportes (fútbol, baloncesto, voleibol,...)
- Raquetas de bádminton y volantes.
- Sticks de Hockey, pelotas de tenis.
- Combas, fitballs, balones medicinales.
- Minitramp.
- Material deportivo como conos, aros, picas y setas.
- Equipo de música.



2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

La Expresión Corporal (EC en adelante) parte del hecho de que todo ser humano, de una manera consciente o inconsciente, se manifiesta mediante su cuerpo y utiliza su cuerpo como un instrumento irremplazable de expresión que le permite ponerse en contacto con el medio y con los demás. El cuerpo se convierte en una forma de expresión que el individuo emplea en su comunicación habitual, pero que se puede aprender a utilizar mejor adquiriendo instrumentos que le permitan enriquecer su expresividad, creatividad y sensibilidad estética (García, Pérez y Calvo, 2013). Según Calvo, Ferreira, León y García (2011) la Expresión Corporal está definida por cuatro áreas de aplicación, que son: el área psicológica, donde se concibe la expresión como un medio con finalidad terapéutica; el área artística, que concibe la expresión como un medio con finalidad profesional; el área metafísica, que concibe la expresión como un medio para el desarrollo espiritual; y el área pedagógica, donde se concibe la expresión como un procedimiento didáctico interdisciplinario.

En cuanto a los objetivos que la EC puede aportar al sistema educativo, encontramos los siguientes (Castillo y Rebollo, 2009; Archilla y Pérez, 2017):

- Favorecer relaciones interpersonales estudiante-estudiante y profesor-estudiante.
- Crear un clima favorable para el trabajo en grupo.
- Favorecer la implicación del alumnado.
- Desarrollar habilidades sociales de comunicación, especialmente la capacidad asertiva.
- Favorecer la autonomía y la iniciativa, y desarrollar la creatividad.
- Conocer aspectos básicos de algunas técnicas específicas de actividades de expresión corporal.
- Fomentar las actividades de expresión corporal como práctica de actividad física, dentro y fuera del aula, convirtiéndose en un hábito de vida.

Por otro lado, varios autores destacan la gran importancia de la EC en las relaciones sociales. Marín (2012), dice que a través de la EC se adquieren una serie de habilidades sociales que nos servirán en el desarrollo personal futuro, tales como las habilidades relacionadas con la autoestima, las habilidades de conversación, las habilidades para trabajar en grupo, las habilidades para resolver conflictos, las habilidades de responsabilidad, y las habilidades de respeto.

Siguiendo con las relaciones sociales, según Armada, González y Montávez (2013) la EC juega un papel de gran importancia en relación a la socialización del alumnado y el desarrollo de los sentimientos y emociones, construyendo espacios donde las actitudes empáticas deberían encontrarse muy presentes. Plantean que mediante la empatía y una metodología basada en la búsqueda creativa de soluciones, los estudiantes consiguen comprender y percibir qué emociones y sentimientos se despiertan en ellos y ellas, favoreciendo el desarrollo de una actitud empática con el resto de compañeros. Por tanto, la EC puede suponer una puerta abierta a la empatía y el desarrollo emocional y afectivo que actualmente se reclaman desde el ámbito educativo, a favor de una educación de calidad para todos y todas.

Moreno y Hellín (2007) realizaron un estudio sobre el grado de interés del alumnado hacia la Educación Física. En este artículo se refieren a la satisfacción-insatisfacción como un estado psicológico expresado por el estudiante, resultado de la interacción de un conjunto de vivencias afectivas que se mueven entre los polos positivo y negativo. Esto va en función de cuanto la actividad satisface a los alumnos/as sus necesidades y se corresponde a los motivos e intereses que estos tienen. Dichas vivencias afectivas constituyen indicadores de la relevancia

subjetiva que para cada individuo tienen los objetos, fenómenos, hechos y situaciones con los que se relaciona. Según se mueva el objeto de la vivencia (en este caso la clase de Educación Física) entre los polos positivo y negativo, el sujeto podrá destacar, entre el cúmulo de influencias que sobre él actúan, viendo cuáles considera relevantes, cuáles le resultan indefinidas y cuáles lo impresionan como una mezcla de lo agradable-desagradable.

La motivación hacia la EC constituye un elemento de vital importancia en el proceso de enseñanza/aprendizaje. Dentro del contexto de la Educación Física, el clima motivacional tarea (donde se valora el esfuerzo y el progreso personal) se ha visto relacionado con consecuencias positivas de índole afectiva como la diversión, comportamentales como la intención de ser físicamente activo, y cognitivas como las estrategias de aprendizaje y el esfuerzo. Por otro lado, el clima motivacional ego (donde el alumnado centra sus criterios en la comparación con otros y en el resultado) se relaciona con consecuencias afectivas negativas como el aburrimiento, comportamentales como la indisciplina, y cognitivas como la ansiedad (Sevil, Aibar, Abós y García, 2017)

En cuanto al análisis del interés según los bloques de contenidos, según el estudio realizado por Moreno y Hellín (2007), se muestra que la “Condición Física y Salud”, así como “Juegos y Deportes” son los mejor valorados por los alumnos a los que gusta mucho la Educación Física, mientras que cuando gusta regular, la “Expresión Corporal” resulta ser el contenido mejor valorado. Por otro lado, los estudiantes que muestran falta de interés por la materia, dejan de valor positivamente los contenidos indistintamente del que estemos tratando. También, destacar que cuando el grado de interés es máximo, sólo se valora negativamente la “Expresión Corporal”, y esto puede deberse tanto a la frecuencia con la que el profesorado imparte los contenidos de EC, como a la metodología empleada, ya que es muy distinta a la empleada en las tradicionales prácticas deportivas.

Visto esto, cabe destacar el importante papel que juega el profesor de Educación Física en la creación de actitudes positivas, de motivación y satisfacción de los alumnos hacia la Educación Física y en especial hacia la EC. Por ello, tienen la posibilidad y el deber de orientar a los alumnos hacia nuevas actividades físicas que resulten atractivas y excitantes, y que de algún modo, acerquen al alumnado a experiencias positivas en las clases, ya que en contraste, las malas experiencias pueden provocar frustraciones y desánimos y condicionar al individuo (Moreno y Cervelló, 2004).

Por último y a modo de resumen decir, que como muestra el artículo de Calvo, Ferreira, León y García (2011), la EC puede ser considerada como la fórmula ideal en cuanto al desarrollo de la autoestima y en general de la personalidad, y que además es capaz de generar mejorías en las relaciones interpersonales e intragrupo.

3. INTERVENCIÓN

En las primeras semanas de la llegada al centro me dediqué plenamente a observar todos los cursos de los que mi tutor profesional disponía para así encontrar algún tipo de conflicto en uno de estos, que me resultase interesante afrontar para la realización de mi intervención. Finalmente tras varias semanas decidí escoger el 1º Bachillerato “A” ya que observé que en este grupo había diferencias en la relación entre géneros creándose muchas veces subgrupos (chicas por un lado y chicos por otro). Sin embargo, tras valorar profundamente la situación, decidí enfocar esta intervención en el papel que puede desarrollar la Expresión Corporal en el clima del aula.

Por lo tanto el objetivo principal de esta intervención es mejorar las variables relacionadas con el clima del aula y con la satisfacción del alumnado tras una Unidad Didáctica (UD en adelante) de Expresión Corporal. Esta UD está compuesta por 8 sesiones (ANEXO I). Para el contenido de dicha UD, se contemplaron diferentes vías como por ejemplo los bailes de salón, el acrosport o una dramatización. Tras varias semanas observando a los alumnos, finalmente se decidió realizar una dramatización ya que por las características de los alumnos se vio que podía ser la opción más óptima para abordar el objetivo. El título de dicha dramatización es “Aprende a expresar”.

El objetivo final de esta dramatización es que los alumnos al final de la UD realicen en grupos mixtos de 6 a 8 personas una dramatización de unos 3 minutos, representando cualquier tipo de conflicto social como puede ser la violencia de género, los desahucios, el bullying, etc., mostrando lo aprendido en las primeras sesiones. Esta UD también tiene unos objetivos secundarios como son la desinhibición mediante actividades en grupo, el desarrollo de la capacidad de expresión, el dominio postural, etc.

En cuanto a la distribución de las sesiones:

- En las 5 primeras sesiones me he centrado en trabajar diferentes tipos de contenidos como:
 - Sesión 1: Juegos cooperativos para fomentar el trabajo en grupo.
 - Sesión 2: Actividades de desinhibición.
 - Sesión 3: Introducción a la expresión corporal mediante el conocimiento corporal.
 - Sesión 4: Control del espacio y percepción corporal.
 - Sesión 5: Expresión corporal a través de la música.
- En la 6ª sesión he decidido hacer una puesta en marcha a la dramatización final mediante unas imágenes como guía.
 - La 7ª sesión es para crear la dramatización y ensayarla.
 - La 8ª sesión es para pulir la dramatización durante la primera mitad de la clase y para representarla en la otra mitad.
- Destacar también que por cuestiones de horarios, los alumnos dispondrán del gimnasio para ensayar en los dos recreos, compuestos por 20 minutos cada uno.

Con esta propuesta he planteado los siguientes objetivos, los cuales se deberán reflejar tras finalizar esta Unidad Didáctica:

- Mejorar el clima del aula.
- Aumentar los niveles de satisfacción del alumnado.

Muestra

La muestra se compuso de 34 estudiantes de 1º Bachillerato del centro IES Francisco Figueras Pacheco de Alicante. Del total de los cuales 17 son chicas y 17 son chicos, con una media de edad de 16 años. Destacar que en este grupo en realidad eran 35 alumnos/as, pero uno de ellos no asistió a ninguna de las clases.

Instrumentos

Podemos definir esta investigación como un estudio longitudinal ya que se centra en la estabilidad temporal de dicho objetivo, es decir, comprobar si hay una mejora al final de la UD. Para comprobar si estos objetivos se cumplen o no he usado dos tipos de instrumentos:

1. El primer instrumento empleado es cuantitativo. Es el cuestionario Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (PACSQ; Cunningham, 2007), usando la versión traducida y adaptada al castellano (Sicilia, Ferriz, Trigueros, González-Cutre, 2014), el cual se encarga de medir el nivel de satisfacción de los alumnos en las clases de Educación Física y la eficacia del sistema de enseñanza. Este instrumento es una escala de Likert de intensidad que va desde el 1 (totalmente insatisfecho) hasta el 8 (totalmente satisfecho) y que contiene el siguiente encabezado “Indica tu nivel de satisfacción con las clases educación física respecto a:”, seguido de 33 ítems agrupados en 8 variables que miden: la enseñanza (e.g., “La claridad de las explicaciones del profesor”), la relajación (e.g., “El modo en que mi mente puede desconectar”), el desarrollo cognitivo (e.g., “Lo que aprendo respecto a los aspectos técnicos de la educación física”), la mejora de la salud/condición física (e.g., “La mejoría de mi salud debido a las clases”), la interacción con otros (e.g., “Las relaciones que tengo con otros en las clases”), el éxito normativo (e.g., “La superioridad de mis habilidades en comparación con el resto de clase”), la diversión y disfrute (e.g., “La diversión que tengo en clase”), las experiencias de maestría (e.g., “Cuánto aprendo acerca de cómo realizar mejor actividad física o deporte”) y las experiencias recreativas (e.g., “La manera en que la educación física contribuye a mi bienestar emocional”).

2. El segundo instrumento es cualitativo. Se trata de una hoja de observación sistemática creada por mí y que está compuesta de 4 ítems (ANEXO II). El objetivo de ésta es realizar una observación individual y diaria para evaluar la posible progresión en los alumnos durante las sesiones. Los cuatro ítems se centran en la relación entre géneros valorando lo siguiente: “Tiene interés en relacionarse con sus compañeros indistintamente del género”, “Necesita la iniciativa del profesor para relacionarse con el género opuesto”, “Se implica en las tareas a realizar”, “Le da vergüenza realizar las tareas frente a sus compañeros”. Destacar que este instrumento se diseñó pensando que el objetivo final de esta intervención se iba a centrar únicamente en la relación entre géneros, y que no ha servido de mucho para concluir los resultados.

Procedimiento

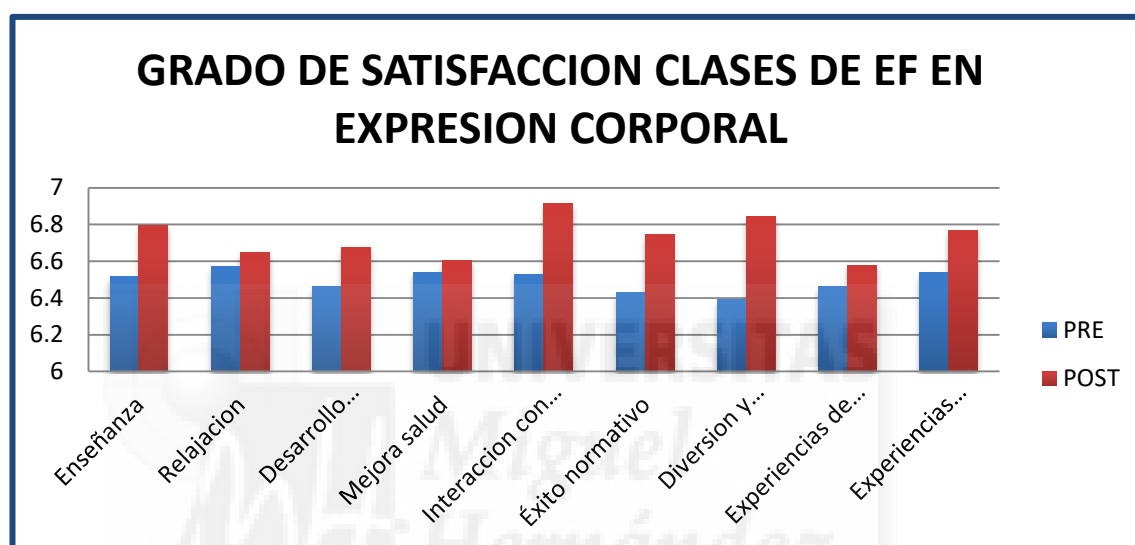
El PACSQ se pasó a los alumnos en dos ocasiones de forma anónima, una antes de empezar con la primera sesión de la UD (pre-test), y otra tras finalizarla (post-test), para poder ver los cambios acontecidos y si nuestra intervención sería capaz de alcanzar los objetivos propuestos anteriormente o no. Además destacar que aunque en este cuestionario no esté la variable del género nosotros le pedimos a los alumnos que arriba de la hoja pusiesen una “M” si pertenecían al género masculino, o una “F” si pertenecían al género femenino, para así poder diferenciar a la hora de comparar los datos. También mencionar que este cuestionario lo hicieron sin la presencia del profesor.

Análisis estadístico

El paquete estadístico utilizado ha sido el SPSS versión 22.0. Para la obtención de los resultados se realizó una comparación de medias mediante una prueba T de Student para muestras relacionadas, tratando de analizar las diferencias entre los valores obtenidos en cada factor del cuestionario PACSQ antes y después de la UD. Posteriormente, se realizó un ANOVA de un factor, siendo el factor “género” el utilizado en el análisis con la intención de estudiar las posibles diferencias de género en aquellos factores del cuestionario PACSQ que resultaron significativos con la prueba T

Resultados

En la gráfica 1 presentamos los datos totales obtenidos con el cuestionario PACSQ, donde podemos observar que todas las medias de las variables han aumentado tras el post-test, destacando “interacción con otros” y “diversión y disfrute”.



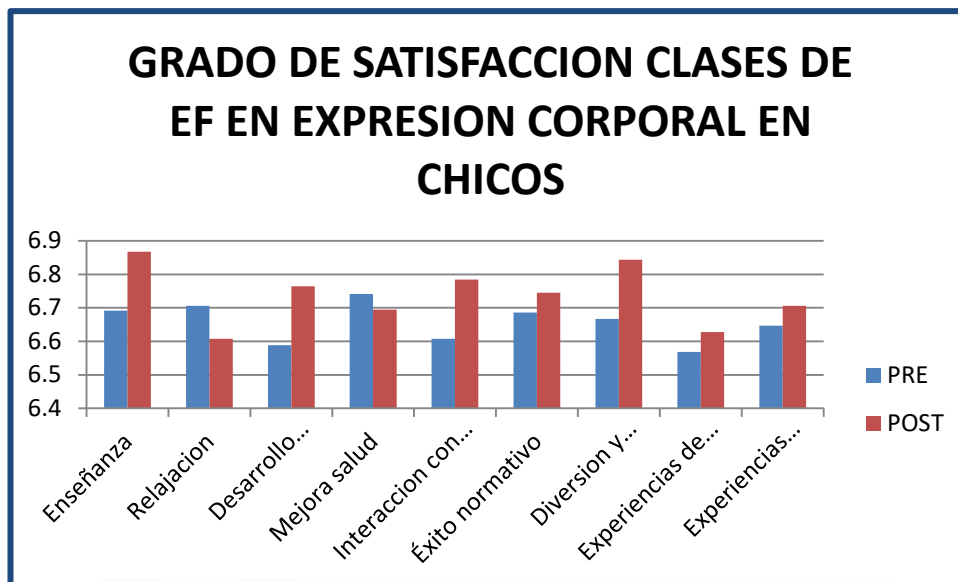
Gráfica 1. Grado de satisfacción en las clases de Educación Física antes y después de vivenciarse una UD de Expresión Corporal obtenidos mediante el cuestionario PACSQ (Cunningham, 2007)

En la gráfica 2 se presentan los resultados obtenidos en las chicas, y podemos observar que al igual que en el total (media de chicos y chicas) todas las variables ven aumentadas sus medias destacando el cambio mostrado también en “interacción con otros y en “diversión y disfrute”



Gráfica 2. Grado de satisfacción en las clases de Educación Física en Expresión Corporal en chicas.

En el gráfico 3, se muestran los valores aportados por los chicos. En este observamos, al igual que en los anteriores, como se ven aumentadas las medias de “interacción con otros” y “diversión y disfrute”, siendo la que más destaca la de “enseñanza”. Sin embargo vemos un cambio de dinámica con respecto a las gráficas 1 y 2, ya que en las variables “relajación” y “mejoras salud”, las medias se ven disminuidas tras el post-test.



Gráfica 3. Grado de satisfacción en las clases de Educación Física en Expresión Corporal en chicos.

Por su parte los estadísticos descriptivos muestran aumentos en la media de las 9 variables presentes en el cuestionario. Y mediante la prueba T se confirma que al menos tres variables presentan diferencias significativas entre los valores pre y post (Tabla 1). Concretamente, con un intervalo de confianza del 95% (p -valor <0.05), presentan diferencias estadísticamente significativas la “interacción con otros” ($p=.008$), la “diversión y el disfrute” ($p=.009$), y el “éxito normativo” ($p=.047$).

Tabla 1. Prueba T de muestras emparejadas.

	Media	SD	p
<i>Interacción con otros PRE - POST</i>	-.38235	.79193	.008
<i>Enseñanza PRE - POST</i>	-.27941	.85671	.066
<i>Relajación PRE - POST</i>	-.07843	.83307	.587
<i>Desarrollo Cognitivo PRE - POST</i>	-.21176	.78770	.127
<i>Mejora salud PRE - POST</i>	-.06471	.67639	.581
<i>Éxito normativo PRE - POST</i>	-.31373	.88740	.047
<i>Diversión y disfrute PRE - POST</i>	-.45098	.94951	.009
<i>Experiencias de Maestría PRE - POST</i>	-.11765	.89474	.449
<i>Experiencias Recreativas PRE - POST</i>	-.22794	.92599	.161

95% de intervalo de confianza ($p<0.05$).

El ANOVA de un factor realizado con las tres variables que presentan diferencias significativas (Tabla 2) muestra que no hay diferencias entre género en cada una de ellas.

Tabla 2. ANOVA de un factor.

		<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>SD</i>	<i>p</i>
<i>Interacción con otros PRE</i>	<i>Fem.</i>	17	6.45	.74	.529
	<i>Masc.</i>	17	6.60	.70	
<i>Interacción con otros POST</i>	<i>Fem.</i>	17	7.03	.46	.182
	<i>Masc.</i>	17	6.78	.61	
<i>Éxito normativo PRE</i>	<i>Fem.</i>	17	6.18	1.0	.100
	<i>Masc.</i>	17	6.69	.72	
<i>Éxito normativo POST</i>	<i>Fem.</i>	17	6.75	.30	1.00
	<i>Masc.</i>	17	6.75	.64	
<i>Diversión y disfrute PRE</i>	<i>Fem.</i>	17	6.12	1.02	.112
	<i>Masc.</i>	17	6.67	.92	
<i>Diversión y disfrute POST</i>	<i>Fem.</i>	17	6.84	.35	1.00
	<i>Masc.</i>	17	6.54	.60	

95% de intervalo de confianza ($p < 0.05$).

En definitiva, se observa un incremento significativo entre el pre y post en los valores de las variables “interacción con otros” y “diversión y disfrute”, y de la variable “éxito normativo”, y que además este incremento no está modulado por el factor género, y por tanto se entiende que opinan igual las chicas y los chicos.

4. CONCLUSIONES

Tras los resultados obtenidos, podemos decir que a través de la UD de Expresión Corporal hemos alcanzado en cierta medida los objetivos planteados

Concretamente, en cuanto a la mejora del clima del aula, observamos cambios significativos en la variable "interacción con otros", lo que quiere decir que dicha variable se ha visto mejorada al final de nuestra UD. Además el ANOVA de un factor, no muestra diferencias significativas en los resultados en función del género, por lo que podemos decir que tanto chicos como chicas opinan igual y que ambos han visto mejorada su interacción con otros.

Por otro lado teníamos el objetivo de aumentar los niveles de satisfacción del alumnado. Este objetivo, lo asociamos a la variable "diversión y disfrute". Tras el análisis estadístico observamos que esta variable también tiene diferencias significativas entre el pre-test y el post-test, por lo que los estudiantes se divirtieron y disfrutaron más de lo que venían haciendo gracias a la Expresión Corporal. Al igual que en la variable anterior, no se ven diferencias significativas en la opinión entre chicos y chicas, por lo que podemos decir que los índices de diversión y disfrute fueron mejorados en similar medida indistintamente del género.

Otras de las variables que presentan diferencias significativas es el "éxito normativo". Sin embargo, pensamos que esto puede deberse a una falta de interpretación al rellenar el cuestionario, y no representa la realidad.

En cuanto a las limitaciones del estudio destacamos varios factores como por ejemplo el tamaño de la muestra, centrado en un único curso de 35 estudiantes, por lo que se puede considerar pequeña. También, aunque los resultados de los cuestionarios son objetivos, a la hora de realizarlos, los alumnos pueden verse forzados o bien por otros compañeros o bien por la presión que puede suponer un cuestionario de evaluación hacia la asignatura, pese a que en todo momento se dejó claro que era anónimo y que además lo hicieron sin la presencia del profesor. Por tanto para reducir estas dos limitaciones, como aplicaciones futuras propongo realizar un estudio similar con una muestra mucho más grande, y además aportar más datos objetivos con el aporte de más instrumentos de medida cuantitativos y el apoyo de instrumentos cualitativos.

Para finalizar, decir en favor de la Expresión Corporal, que este bloque de contenidos se debería tener más en cuenta por los docentes, ya que se muestra como una gran herramienta para mejorar el clima del aula, principalmente en la interacción con otros y en la diversión y el disfrute por parte de los estudiantes.

5. BIBLIOGRAFÍA

Archilla, M. y Pérez, D. (2017). Las luces de la expresión corporal. Ventajas y posibilidades de los «Proyectos de Aprendizaje Expresivos» en Educación Física en Secundaria. *Retos*, 31, 232-237.

Armada, J.M., González, I. y Montávez, M. (2013). La expresión corporal: un proyecto para la inclusión. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 107-112.

Calvo, Á., Ferreira, M., León, J. y García, I. (2011). Un análisis DAFO sobre Expresión Corporal desde la perspectiva de la Educación Física actual. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 11, 20-28.

Castillo, E. y Rebollo, J.A. (2009). Expresión y comunicación corporal en Educación Física. *Wanceulen: EF Digital*, 5, 104-122.

García, I., Pérez, R., Calvo, Á. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 19-22.

Marín, N. (2012). La Expresión Corporal como instrumento para resolver conflictos en el aula de Educación Física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 14, 122-141.

Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación física. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, 14 (1), 33-51.





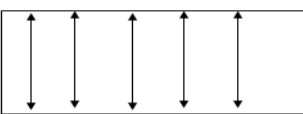

Moreno, J. A. y Hellín, M. G. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9 (2).

Sevil, J., Aibar, A., Abós, Á. y García, L. (2017). El clima motivacional del docente de Educación Física: ¿Puede afectar a las calificaciones del alumnado? *Retos*, 31, 94-97.


Sicilia, A., Ferriz, R., Trigueros, R., & González-Cutre, D. (2014). Adaptación y validación española del Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (PACSQ). *Universitas Psychologica*, 13(4), 1321-1332.




6. ANEXOS


Anexo I

U.D.: Aprende a expresar		CURSO: 1 Bach. A	Bloque: Expresión Corporal	Sesión: 1
TÍTULO de la sesión: ¿Por qué no conocernos todos?				Nº alumnos: 35
Objetivos de aprendizaje: -Promover la relación entre todos los alumnos -Mejorar la relación entre géneros -Fomentar el trabajo en grupo				
CONTENIDOS: _ Juegos de cooperación				
METODOLOGÍA: _ Asignación de tareas.				
RECURSOS: Aros.			LUGAR: Gimnasio I.E.S Figueras Pacheco	
FASE INICIAL – Tiempo total: 6'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
	Toda la clase	6'	<p>Los saludos: De forma libre sin salirse de un espacio delimitado, los alumnos se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según el profesor les vaya indicando:</p> <p>_Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal". _Andando rápido: chocando las manos izquierdas, decimos "adiós que tengo prisa". _Trotando: toco el hombro derecho de mi compañero/a diciéndole, "qué pasa tío". _Etc.</p>	
FASE PRINCIPAL – Tiempo total: 35'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
	Toda la clase	8'	<p>Todo en orden: Una vez todos/as están colocados sobre una hilera de bancos, se explica que el objetivo es colocarse en orden según las edades, la fecha de nacimiento, la estatura, sin bajarse del banco.</p>	
	Grupos de 6 a 8 personas	8'	<p>Desenreda el nudo: Los alumnos se cogen de la mano formando un corro. Deberán enredarse sin soltarse de las manos para después volver a desenredarse.</p>	
1 aro por cada grupo	Grupos de 6 a 8 personas	8'	<p>Pasar por el aro: Los alumnos se cogen de la mano formando un corro. Se coloca un aro atravesado entre las manos de dos alumnos y el objetivo del juego es que todos vayan pasándose el aro sin soltarse y que vuelva al principio. Una vez acaben se repetirá en sentido contrario.</p>	
	Grupos de 6 personas	8'	<p>Carrera de apoyos: Los grupos se colocan en una línea y el objetivo es llegar a otra línea de meta antes que los demás grupos estando en continuo contacto todos los miembros del grupo y llevando a cabo las consignas del profesor. Dichas consignas serán desplazarse con "x" número de apoyos. Por ejemplo: 9 apoyos <u>podales</u> y 2 manuales.</p>	
FASE FINAL – Tiempo total: 6'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
	Toda la clase	6'	<p>Teléfono loco: Los alumnos se colocan en círculo sentados en el suelo. El que inicia el juego dice una frase o palabra en voz baja al oído del compañero que tiene a su lado. El mensaje debe transmitirse de la misma forma, a través de todos los alumnos. El último debe decir en voz alta la palabra o frase que ha recibido del compañero anterior. El que empieza deberá corroborar si la frase o palabra es la misma con la que él había iniciado el juego.</p>	
OBSERVACIONES: Cada vez que se cambie de juego se cambiarán los grupos dejando clara la consigna de que deben ser grupos mixtos.				


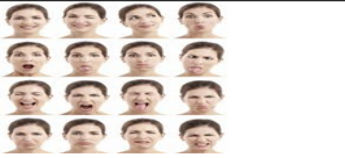




U.D.: Aprende a expresar	CURSO: 1 Bach. A	Bloque: Expresión Corporal	Sesión: 2
TÍTULO de la sesión: ¡Vergüenza fuera!			Nº alumnos: 35
Objetivos de aprendizaje: _Introducir la expresión corporal _Lograr la desinhibición de los alumnos _Mejorar la relación entre géneros			
CONTENIDOS: _Desinhibición _Actividades de expresión corporal			
METODOLOGÍA: _Asignación de tareas			
RECURSOS: Equipo de música		LUGAR: Gimnasio I.E.S Figueras Pacheco	

FASE INICIAL – Tiempo total: 8'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Equipo de música	Toda la clase	8'	Los alumnos irán desplazándose libremente con música de fondo. El profesor irá parando la música y dirá un número asociado a una actividad que deberán realizar los alumnos. Las actividades serán las siguientes: 1. Interpretar a un animal 2. Chocar con los compañeros 3. Se escuchará una canción y deberán representar lo que les transmite 4. Pilla pilla: Tocar la espalda del compañero y evitar que te lo toquen 5. Cantar el "A por ellos" todo juntos	

FASE PRINCIPAL – Tiempo total: 33'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Equipo de música	Toda la clase	15'	Se disponen todos en dos filas en frente de un compañero el cual bailará al son de la música y todos los demás deberán de imitarlo. Cada vez que cambie la canción saldrá un compañero distinto en frente de la fila al que tendrán que imitar hasta que hayan pasado todos.	
	3 o 4 grupos	10'	Crea tu Haka: Tendrán 6' para inventar una Haka de dos estrofas y representarla después frente a sus compañeros	
	3 o 4 grupos	8'	Juego de las películas: Cada grupo decidirá que película representará frente a sus compañeros para que traten de adivinarla	

FASE FINAL – Tiempo total: 5'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
	Todo el grupo	5'	Director de orquesta: Se pone el grupo en círculo mirando todos hacia el interior del mismo, mientras uno del grupo queda fuera. Se nombra a un director de orquesta sin que el jugador que ha quedado fuera sepa quiénes. El director de orquesta realizará movimientos y gestos que los demás tendrán que imitar. La función del que ha quedado fuera del corro será adivinar quién es el director.	


OBSERVACIONES:
Cada vez que se cambie de juego se cambiarán los grupos dejando clara la consigna de que deben ser grupos mixtos.





U.D.: Aprende a expresar		CURSO: 1 Bach. A	Bloque: Expresión Corporal	Sesión: 3
TÍTULO de la sesión: Conócete Objetivos de aprendizaje: _Desarrollar el conocimiento corporal _Mejorar la capacidad de expresión _Fomentar la relación entre iguales y entre géneros				Nº alumnos: 35
CONTENIDOS: _Introducción de la expresión corporal				
METODOLOGÍA: _Mando directo _Asignación de tareas				
RECURSOS:			LUGAR: Gimnasio I.E.S Figueras Pacheco	
FASE INICIAL – Tiempo total: 5'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
	Todo el grupo	5'	Los alumnos se desplazarán libremente por el espacio y el profesor irá diciendo como deben desplazarse. Ej.: como un anciano, muy ligeros, reptando, como un muelle, etc.	
FASE PRINCIPAL – Tiempo total: 32'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
	Todo el grupo y por parejas	8'	Los alumnos se desplazan libremente y cuando el profesor de la señal deben ponerse frente al compañero más cercano. Uno hará muecas y el otro las imitará y viceversa. Una vez lo hayan realizado los dos seguirán desplazándose hasta la siguiente señal	
	Todo el grupo	8'	Los alumnos se desplazan libremente y deben ir representando las acciones que indica el profesor. Por ejemplo: ir cazando moscas, eres un guitarrista de rock, acabas de ganar la lotería, etc.	
	Todo el grupo y por parejas	8'	Los alumnos se desplazan libremente y cuando el profesor de la señal deben ponerse frente al compañero más cercano. Tienen que comunicarse pero sin hablar hasta que el profesor de otra señal y se volverá a repetir el proceso	
	Por parejas	8'	El escultor: Un miembro de la pareja se dispone corporalmente como quiera, y el segundo (el cual llevará la venda en los ojos) debe tocar con las manos a su compañero para adivinar la figura que está haciendo y representarla. Realizar una figura cada compañero de forma alternada y cambiar de parejas.	
FASE FINAL – Tiempo total: 6'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
	Todo el grupo	6'	Teléfono loco con los ojos cerrados: la misma dinámica que el teléfono loco pero en este caso el mensaje se pasa dando toques en la espalda realizando un patrón y los alumnos estarán con los ojos cerrados.	


OBSERVACIONES:

Cada vez que se cambie de juego se cambiarán los grupos dejando clara la consigna de que deben ser grupos mixtos.

U.D.: Aprende a expresar	CURSO: 1 Bach. A	Bloque: Expresión Corporal	Sesión: 4
TÍTULO de la sesión: Domina tu cuerpo y el espacio			Nº alumnos: 35
Objetivos de aprendizaje: _Desarrollar el lenguaje corporal _Mejorar la comunicación verbal y kinestésica _Fomentar la relación entre iguales y entre géneros			
CONTENIDOS: _Control del espacio _Control y percepción corporal			
METODOLOGÍA: _Mando directo _Asignación de tareas			
RECURSOS: Antifaces, folio con imágenes y acciones, y balones			LUGAR: Gimnasio I.E.S Figueras Pacheco

FASE INICIAL – Tiempo total: 6'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
	Todo el grupo	6'	Los alumnos deben andar libremente por todo el espacio. El profesor irá pidiendo que los alumnos se desplacen a una velocidad determinada (muy despacio, despacio, rápido, muy rápido). En cada tipo de velocidad el profesor dirá " todos quietos" y los alumnos deben parar en seco con la intención de ver como en cada una de las velocidades, la posición de los segmentos corporales, expresión de la cara, la tonicidad de los músculos varían. Esto lo realizamos con apoyo musical para una mayor desinhibición.	


FASE PRINCIPAL – Tiempo total: 34'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Antifaces	Por parejas	8'	Los alumnos se ponen por parejas. Uno de los alumnos se pone un antifaz (o cualquier material) para no poder ver. Cada pareja debe acordar un sonido característico que sirve de guía. Todos los alumnos sin antifaz se desplazan libremente realizando el sonido acordado y los que tienen el antifaz deben seguir dicho sonido. Se intercambiarán los roles	
Folio con las imágenes y antifaces	Por parejas	8'	A cada pareja se le da un folio con varias imágenes de distintos deportes que tienen que representar. Un miembro de la pareja tiene el folio con las imágenes, y el otro tiene los ojos vendados. El primero, mediante la comunicación verbal, debe conseguir que el compañero con los ojos vendados se coloque como en las diferentes imágenes. Éste último tiene que adivinar el gesto deportivo y el deporte que está realizando. Tras conseguirlo, se intercambian los roles y ahora el miembro de la pareja que tenía los ojos vendados será el que indique y viceversa.	
Papeles con las acciones	Todo el grupo	8'	Soy lo que hago: se entrega a cada alumno un papel con una acción como por ejemplo: corres como un atleta, eres un peluquero y estas peinando a un cliente, saluda a todos los de la clase, eres el director e intentas que todos se sienten, barre enérgicamente, te pica mucho la espalda, etc. Cada estudiante tiene que moverse por la clase realizando la acción que le ha tocado. Se volverá a hacer pero esta vez los alumnos eligen la acción.	
	Grupos de 6 a 8 personas	10'	El profesor les dirá un objeto, o una situación concreta y todos los grupos deberán representarla instantáneamente. Por ejemplo: sois una botella de coca cola recién abierta, sois un grupo de música, etc.	

FASE FINAL – Tiempo total: 5'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
1 balón por grupo	Grupos de 8 personas aprox.	5'	Los alumnos deben pasarse la pelota en el sentido de las agujas del reloj con las consignas que va dando el profesor. Por ejemplo: La pelota quema, está pegajosa, pesa mucho, etc.	

OBSERVACIONES:
Cada vez que se cambie de juego se cambiarán los grupos dejando clara la consigna de que deben ser grupos mixtos.

U.D.: Aprende a expresar	CURSO: 1 Bach. A	Bloque: Expresión Corporal	Sesión: 5
TÍTULO de la sesión: Siente la música			Nº alumnos: 35
Objetivos de aprendizaje: _ Fomentar la relación entre iguales y entre géneros _ Desarrollar la creatividad del alumnado _ Desarrollar la expresión corporal a través de la música			
CONTENIDOS: _ Expresión corporal y música			
METODOLOGÍA: _ Mando directo _ Estilo creativo			
RECURSOS: Equipo de música		LUGAR: Gimnasio I.E.S Figueras Pacheco	


FASE INICIAL – Tiempo total: 6'

Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Equipo de música	Todo el grupo	6'	El profesor pondrá varias canciones y los alumnos deberán desplazarse libremente reflejando lo que les transmite cada una.	

FASE PRINCIPAL – Tiempo total: 30'

Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Equipo de música	Grupos de 8	10'	Los alumnos escucharán una canción y cada grupo tendrá 2 minutos para formar una figura según lo que les transmite dicha canción. Se hará con tres o cuatro canciones.	
Equipo de música	Grupos de 8	10'	Cada miembro de un grupo tendrá un número del 1 al 8. Al son de la música el profesor irá diciendo dichos números saltados. Los alumnos que tengan el primer número tendrán que ir saliendo y colocarse en estático en función de lo que le transmita la canción que suena de tal forma los demás compañeros (con el orden de números que vaya diciendo el profesor) irán colocándose con su compañero tratando de crear una figura grupal improvisada que refleje lo que la canción les ha transmitido.	
Equipo de música	Por parejas	10'	Se disponen todas las parejas en dos filas en frente de una pareja la cual bailará al son de la música y todos los demás deberán de imitarlo. Cada vez que cambie la canción saldrá una pareja distinta en frente de la fila a la que tendrán que imitar hasta que hayan pasado todas las parejas.	

FASE FINAL – Tiempo total: 6'

Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
	Todo el grupo	6'	Director de orquesta: Se pone el grupo en círculo mirando todos hacia el interior del mismo. Se nombra a un director de orquesta el cual realizará sonidos que los demás tendrán que imitar. Cada 10" se irá cambiando de director hasta que todos hayan participado.	

OBSERVACIONES:

Cada vez que se cambie de juego se cambiarán los grupos dejando clara la consigna de que deben ser grupos mixtos.

U.D.: Aprende a expresar	CURSO: 1 Bach. A	Bloque: Expresión Corporal	Sesión: 6
TÍTULO de la sesión: Guía para la dramatización			Nº alumnos: 35
Objetivos de aprendizaje: _ Desarrollar la creatividad de los alumnos _ Fomentar las relaciones sociales _ Fomentar la relación entre géneros			
CONTENIDOS: _ Introducción a la dramatización			
METODOLOGÍA: _ Estilo creativo			
RECURSOS: Todo el material disponible y equipo de música		LUGAR: Gimnasio I.E.S Figueras Pacheco	

En esta sesión los alumnos realizarán con material de apoyo un ejemplo tipo de dramatización. Se pondrán en grupos de 8 personas y el profesor les dará a cada grupo una hoja con muchas imágenes. Cada grupo tendrá 35' para representar una historia introduciendo al menos 5 de las imágenes y utilizando el material que necesiten. Además el profesor los alumnos podrán elegir una canción de las que tendrá el profesor para realizar la dramatización con la canción escogida. La duración de la representación debe durar al menos 1' y cada grupo la representará pasado el tiempo de preparación.

OBSERVACIONES: Los grupos deben ser mixtos.
--

U.D.: Aprende a expresar	CURSO: 1 Bach. A	Bloque: Expresión Corporal	Sesión: 7
TÍTULO de la sesión: Crea y ensaya tu dramatización			Nº alumnos: 35
Objetivos de aprendizaje: _ Desarrollar la creatividad de los alumnos _ Fomentar las relaciones sociales _ Fomentar la relación entre géneros			
CONTENIDOS: _ Desarrollo de la dramatización			
METODOLOGÍA: _ Estilo creativo			
RECURSOS: Todo el material disponible y equipo de música		LUGAR: Gimnasio I.E.S Figueras Pacheco	

En esta sesión los alumnos deben crear la dramatización, siguiendo las consignas del profesor: grupos mixtos de 6 a 8 personas, una duración de unos 3 minutos, y representando cualquier tipo de conflicto social como puede ser la violencia de género, los desahucios, el bullying, etc., mostrando lo aprendido en las primeras sesiones.

OBSERVACIONES: Los grupos deben ser mixtos.
--

U.D.: Aprende a expresar	CURSO: 1 Bach. A	Bloque: Expresión Corporal	Sesión: 8
TÍTULO de la sesión: Muestra tu dramatización			Nº alumnos: 35
Objetivos de aprendizaje: _ Desarrollar la creatividad de los alumnos _ Fomentar las relaciones sociales _ Fomentar la relación entre géneros			
CONTENIDOS: _ Representación de la dramatización			
METODOLOGÍA: _ Estilo creativo			
RECURSOS: Todo el material disponible y equipo de música		LUGAR: Gimnasio I.E.S Figueras Pacheco	

En esta sesión los alumnos tendrán unos minutos para ensayar por última vez la dramatización para así después representarla.

OBSERVACIONES: Los grupos deben ser mixtos.
--

Anexo II

Ejemplo: Hoja de Observación.

Hoja de observación: Relación entre géneros

SESIÓN: 4. JUEGOS (COOPERACIÓN)		SI	NO	OBSERVACIONES
1	Tiene interés en relacionarse con sus compañeros indistintamente del género.	-	-	Aproximadamente la mitad del grupo tiene interés, pero de una manera forzada.
2	Necesita la iniciativa del profesor para relacionarse con el género opuesto.	X		Como prueba, en el primer espacio queal: "desconecta el modo", les dije que se agruparan como quisieran y los grupos salieron como se esperaba; los chicos por un lado y chicas por otro. En los siguientes ya formé los grupos mixtos.
3	Se implica en las tareas a realizar.	X		Este grupo, por su carácter relacional, demuestra en todas las tareas que es un curso aplicado donde pract. camente todos los alumnos se implican.
4	Le da vergüenza realizar las tareas frente a sus compañeros.		X	Al ser juegos y no actividades de expresión corporal no he visto ningún signo de vergüenza.

"-" = mitad sí y mitad no.