

Pedro Rojas Pedregosa

Expresión corporal

Una asignatura apasionante



WANCEULEN

EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

PEDRO ROJAS PEDREGOSA

LA EXPRESIÓN CORPORAL
Una asignatura apasionante



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

Título: LA EXPRESIÓN CORPORAL. Una asignatura apasionante
Autor: Pedro Rojas Pedregosa
Editorial: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
C/ Cristo del Desamparo y Abandono, 56 41006 SEVILLA
Tlfs 954656661 y 954921511 - Fax: 954921059
I.S.B.N.: 978-84-9823-228-8
Dep. Legal: SE-203-2008 U.E.
©Copyright: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
Primera Edición: Año 2007
Impreso en España: Publídisa

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	13
1. EXPRESIÓN CORPORAL	15
1.1. ¿Hacemos un poco de historia?	15
1.2. Sus inspiradores	15
1.2.1. Jean-Georges Noverre	15
1.2.2. Francois Delsarte	16
1.2.3. Emile Jaques-Dalcroze	16
1.2.4. Rudolf Von Laban	16
1.2.5. Rudolf Bode	17
1.2.6. Henrich Medau	17
1.2.7. Mary Wigman	17
1.3. Nuevas tendencias	18
1.3.1. Escuela Francesa	18
1.3.2. Escuela Argentina	18
1.3.3. Otras formas	18
1.4. Aclarando conceptos	19
1.5. Su aplicación y pretensión	20
1.6. Clasificación	21
1.7. Pilares Básicos de la Expresión Corporal	22
1.8. Principales Manifestaciones de la Expresión Corporal	30
1.9. Criterios de evaluación	30
2. DRAMATIZACIÓN	39
2.1. Concepto	39
2.2. Teatro	40
2.2.1. Ejercicios Prácticos y Orientativos	46
2.2.2. Para saber más	51
2.3. Mimo y Pantomima	51
2.3.1. El Mimo y la Pantomima como Actividad Escolar	52
2.3.2. Ejercicios Prácticos y Orientativos	53
2.3.3. Para saber más	55
2.4. Títeres	55
2.4.1. Definición	55
2.4.2. Historia	55
2.4.3. Tipos de Títeres	57
2.4.4. Los Títeres dentro de las clases de Educación Física	59
2.4.5. Como manipular los Títeres	60
2.4.6. Ejercicios Prácticos y Orientativos	61
2.4.7. Para saber más	61
2.5. Máscaras	62
2.5.1. Historia de las máscaras y caretas	62

2.5.2. Tipos de máscaras.....	63
2.5.3. Ejercicios Prácticos y Orientativos.....	64
2.5.4. Para saber más.....	64
2.6. El Teatro de Sombras	64
2.6.1. Definición.....	64
2.6.2. Historia	65
2.6.3. Ejercicios Prácticos y Orientativos.....	65
2.6.4. Para saber más.....	66
2.7. Cuentacuentos	66
2.7.1. Definición.....	66
2.7.2. Historia	67
2.7.3. Grandes Cuentistas	67
2.7.4. La finalidad del cuento	68
2.7.5. Características del cuento.....	69
2.7.6. Función original del cuento	69
2.7.7. Clasificación del cuento	69
2.7.8. Cómo contar un cuento.....	70
2.7.9. ¿Para qué es importante el cuento?.....	71
2.7.10. Ejercicios Prácticos y Orientativos.....	74
2.7.11. Para saber más	75
2.8. Otras técnicas.....	75
2.8.1. Clown	75
2.8.1.1. Ejercicios Prácticos y Orientativos	76
2.8.1.2. Para saber más	77
2.8.2. El Monólogo	77
2.8.2.1. Ejercicios Prácticos y Orientativos	78
2.8.2.2. Para saber más	78
2.8.3. Kamishibai.....	78
2.8.3.1. Ejercicios Prácticos y Orientativos	79
2.8.4. La Esgrima.....	80
2.8.4.1. Ejercicios Prácticos y Orientativos	81
2.8.4.2. Para saber más	82
3. DANZA	83
3.1. Definición.....	83
3.2. Clasificación	84
3.3. Historia	84
3.4. El sentido de las danzas	85
3.5. Pasos Básicos de Danza	85
3.6. Formas de enlazarse.....	86
3.7. Ejercicios Prácticos y Orientativos	90
3.8. Para saber más	91
4. BAILES DE SALON.....	93
4.1. Bailes de Salón.....	93
4.2. El Vals	94
4.3. El Tango	95

4.4. El Cha Cha Chá	96
4.5. El Pasodoble	96
4.6. El Merengue.....	97
4.7. El Fox-Trot	98
4.8. La Polca	99
4.9. Ejercicios Prácticos y Orientativos.....	99
4.10. Para saber más.....	100
5. AEROBIC.....	101
5.1. Definición	101
5.2. Historia	101
5.3. Formas de llevarlo a la práctica.....	102
5.4. Beneficios que aporta	102
5.5. El equipamiento	102
5.6. La Estructura de la sesión	102
5.7. ¿Qué ritmo llevar?	103
5.8. Pasos básicos de Aeróbic	104
5.8.1. Marcha	104
5.8.1.1. Otros pasos basados en la marcha	105
5.8.2. Abrir	105
5.8.3. Talón	105
5.8.4. Cruce	106
5.8.5. La "V"	106
5.8.6. Paso Toca.....	106
5.8.7. Paso de la Viña.....	107
5.8.8. Fondo.....	107
5.8.9. Saltos Diversos.....	107
5.8.10. Otros Movimientos.....	107
5.8.11. Ejercicios Prácticos y Orientativos	108
5.8.12. Para saber más	108
6. ACROSPORT	111
6.1. Definición	111
6.2. Objetivos	111
6.3. Aspectos a tener en cuenta	112
6.4. Cuidado con.....	112
6.5. Ejercicios Prácticos y Orientativos.....	113
6.6. Para saber más.....	114
7. TAI CHI	115
7.1. Definición	115
7.2. Historia	115
7.3. Clasificación.....	115
7.4. El equipamiento	116
7.5. Ejercicios Prácticos y Orientativos.....	116
7.6. Para saber más.....	117

8. LA RELAJACIÓN	119
8.1. Definición.....	119
8.2. Clasificación	119
8.3. Objetivos que se persiguen.....	120
8.4. Consideraciones.....	120
8.5. La Respiración.....	121
8.5.1. Definición.....	121
8.5.2. Objetivo fundamental	121
8.5.3. Movimientos	121
8.5.4. Tipos.....	121
8.5.5. Ejercicios Prácticos y Orientativos.....	122
8.5.6. Para saber más	125
8.6. El Masaje.....	125
8.6.1. Definición.....	125
8.6.2. Objetivos	126
8.6.3. Clasificación	126
8.6.4. Historia	126
8.6.5. Ejercicios Prácticos y Orientativos.....	128
8.6.6. Para saber más	129
9. BIBLIOGRAFÍA.....	131

A Helena Rojas Mialdea

*“Todo debe hacerse
lo más sencillo posible,
pero no lo más simple”*

A. Einstein

PRÓLOGO

Se puede considerar como obvio y multitud de estudios así lo demuestra que la Expresión Corporal acompaña durante toda su vida al hombre, condicionándole en multitud de aspectos físicos, psíquicos y sociales. En las normativas educativas españolas así lo contemplan desde las competencias generales y/o desde el área de la Educación Física.

No obstante, lo anteriormente expuesto, la Expresión Corporal como finalidad educativa y como bloque de contenidos específicos algunos autores la consideran como contenido marginal y poco desarrollado en las clases de Educación Física en la enseñanza no universitaria, con una fuerte tendencia “femenina” con una vertiente hacia la danza (During, 1981)

Pero ¿qué opinan los y las profesionales de la Educación Física? y ¿qué ocurre en la realidad de la clase y en el desarrollo de las sesiones de las unidades didácticas?

No abundan los trabajos científicos sobre la opinión del profesorado sobre estos temas.

En 2003 publicamos el trabajo “Currículo, deporte y actividad física en el ámbito escolar. La visión del profesorado de Educación Física en Andalucía” Este estudio es consecuencia de un trabajo de investigación financiado por el Instituto Andaluz del Deporte (1)

En esta investigación, entre otros objetivos, se pretende averiguar la concepción de las finalidades educativas, contenidos y práctica educativa del profesorado de Educación Física andaluz.

Respecto a la finalidad educativa “desarrollo de la expresión corporal” según su concepción educativa. De una valoración de distintas finalidades educativas propuestas; de 1 a 5 (1, muy poco valorado y 5, valoración máxima). El profesorado de Educación Primaria le da una valoración media de 3.82 y un 3.73 en Secundaria. Estos promedios corresponden a una valor medio bajo que está por detrás de finalidades tales como “el desarrollo de relaciones socioafectivas”, “hábitos y salud”, “lúdico recreativa” “desarrollo de destrezas motrices” y por delante de finalidades de “tiempo libre”, “rendimiento deportivo” y “conocimientos teóricos”.

Esta finalidad se corresponde a contenidos recientemente incluidos en el área de Educación Física, cuya materia no es dominada suficientemente por la totalidad del profesorado y que en el la trabajo citado es un motivo que relega su importancia respecto a otras finalidades fuertemente arraigadas en el área de Educación Física.

Otra de las razones que el profesorado argumenta para darle poca importancia a la Expresión Corporal es la falta de formación inicial de los profesionales (Sicilia, 1996). Un sector del profesorado considera que hay una tendencia positiva del desarrollo de la materia enfocándose especialmente en danzas y bailes de salón que están de moda.

Cuando se le pregunta al profesorado sobre el desarrollo de los diferentes bloques dentro de sus planificaciones anuales, se muestra una correlación significativa con las opiniones que se dan de las finalidades; respecto al bloque de “expresión corporal” cuando se le pide al profesorado que indique la frecuencia con que se trabajó el contenido (0, nunca hasta 4, siempre), se obtiene una media de 2.68 el más bajo de los contenidos objeto de estudio junto con el de “actividades físicas en el medio natural”.

Los resultados indican muchas dificultades para desarrollar este bloque, entre los que “nunca” lo programan y “a veces” aparece una media del 48.2 %, frente a un 4.2 % que “siempre” lo contempla en sus programaciones.

Las dos razones alegadas que justifican el escaso uso de la “expresión corporal” sería por falta de formación un 38.8 % y falta de tiempo (prioridad de otros objetivos) un 50 %.

En distintos grupos de discusión se señalan algunas causas para su desarrollo y que podríamos resumir; “en la dificultad de participación por género”, “en el gusto y en el conocimiento de la materia”

En resumen “La Expresión Corporal” es una finalidad educativa y un bloque de contenidos muy reciente dentro del área de la Educación Física y que para su programación es necesario: conocerla y aplicar metodologías específicas. Y estos son los objetivos que se derivan de la presente publicación cuyo autor es Pedro Rojas Pedregosa.

Este “manual” debe de servir como iniciación, como “quita miedos” para trabajar la expresión corporal. No es en si mismo un recetario de soluciones, es una publicación amena, pedagógica y bien estructurada que aporta información básica sobre las distintas materias que componen este bloque de contenidos; dando la posibilidad de buscar más información de una forma sistemática y didáctica.

(1) MANZANO, J.I. CAÑADAS, J.F. DELGADO, M.A. GUTIERREZ, M. SAENZ-LOPEZ, P. SICILIA, A. VARELA, R. (2003) *Currículo, deporte y actividad física en el ámbito escolar*. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.

*José Félix Cañadas Larrubia
Córdoba, 26 de mayo de 2007.*

INTRODUCCIÓN

Al preparar este nuevo trabajo, de expresión corporal, me ha venido al recuerdo el Haiku japonés que tuve que recitar y representar de mil maneras distintas en el curso de danza y expresión dramática que realicé en el verano de 2003 dentro de los cursos de la universidad de verano Corduba 2003.

Gran calma;
Solo voy,
Solo me entretengo. Issa

Hoy, al realizar este trabajo, busco la calma suficiente y la soledad más absoluta para concentrarme e intentar elaborar un manual que sirva para algo más que para copiar unos ejercicios y llevarlos a la práctica.

Busco ese trabajo que, cada vez que sea leído, sirva para despertar en el lector o lectora, maestro o maestra su creatividad y reflexión acerca de algo tan importante, a mi modo de entender, como es la Expresión Corporal dentro de la asignatura de Educación Física, y que tan olvidada se encuentra, aunque últimamente parece que su práctica dentro de los centros educativos está en aumento.

Este trabajo que aquí presento es fruto, de la experiencia acumulada a lo largo de muchos años, de cursos y prácticas realizadas, y se divide en ocho apartados, haciendo un recorrido por los bloques más importantes, pero no los únicos, a mi modo de ver de esta asignatura.

Que el que se sumerja en él encuentre lo que va buscando, pero, ojo, buscar siempre en vuestro interior y que este humilde trabajo sea un simple punto de apoyo para seguir adelante en vuestro navegar por el mundo de la enseñanza y por ende de la Educación Física.

Pedro Rojas Pedregosa

1

EXPRESIÓN CORPORAL

1.1. ¿HACEMOS UN POCO DE HISTORIA?

Partiendo de la evolución que la expresión corporal ha tenido y tiene en la Educación Física, abordamos este recorrido, partiendo del siguiente cuadro:

GRANDES INSPIRADORES (Finales del siglo XIX)	JEAN GEORGES NOVERRE (1727/1810) FRANCOIS DELSARTE (1811/1871)
GRANDES IMPULSORES (De 1900 a 1970)	EMILE DALCROZE (1865/1950) RUDOLF VON LABAN (1879/1958) WIENER Y LIDSTONE RUDOLF BODE (1881/1971) HENRICH MEDAU (1890/1974) MARY WIGMAN (1886/1973)
CREADORES ACTUALES (De los años 70 a nuestros días)	<ul style="list-style-type: none"> • FRANCESA • ALEMANA • ARGENTINA • ESPAÑOLA • OTRAS INFLUENCIAS.

Tabla 5.1. Evolución de la expresión corporal en la Educación Física. Libro Educación Física. Propuestas para el cambio. Belén Tabernero Sánchez. Editorial Paidotribo. (Página 202)

1.2. SUS INSPIRADORES

Entre los grandes inspiradores e investigadores de lo que es el movimiento corporal expresivo, destacamos a dos europeos como son J. Noverre y F. Delsarte como los más claros inspiradores de la que fue esta nueva corriente de pensamiento sobre la acción corporal.

1.2.1. JEAN-GEORGES NOVERRE

Destacado bailarín y coreógrafo francés cuyos principios artísticos se basaban en:

- la intervención del alma y el sentimiento en el movimiento, dándole su razón de ser.
- La utilización de la Naturaleza como fuente primaria de inspiración.

A partir de sus ideas, empezó a considerarse la importancia de un movimiento sentido que nace de la interiorización y el pensamiento del ser

humano, admitiéndose la gran capacidad de traducción que tiene el cuerpo para exteriorizar sensaciones y sentimientos.

1.2.2. FRANCOIS DELSARTE

Continuador de Noverre, sienta las bases de la gran actividad creadora que se produce en la segunda mitad del siglo XIX.

Investigador riguroso del gesto, de la voz y de las relaciones entre ellas.

Importante conocer las tres ciencias de Delsarte:

- La Estática: Ciencia del equilibrio de las formas.
- La Dinámica: Ciencia de la expresión del movimiento.
- La Semiótica: Ciencia que analiza la forma orgánica y el estudio del sentimiento que determina dicha forma.

Hay que considerar a Delsarte como iniciador de unas pautas para la construcción de una técnica corporal.

1.2.3. EMILE JAQUES—DALCROZE

Músico y didacta que mediante la observación sistemática de su alumnado creó su método en el que su principal característica era el movimiento corporal. Sus bases son:

- El acondicionamiento físico.
- El desarrollo de la concentración
- El desarrollo de la espontaneidad.
- La potenciación de la creatividad.
- El desarrollo del ritmo relacionado con la música.

Su método es conocido como EURITMIA o RÍTMICA DALCROZE.

Gracias a su trabajo entendemos hoy con claridad las relaciones estrechas entre la música y el movimiento, así como la presencia de los ritmos orgánicos, corporales, musicales y las diferentes formas de integrarlos en la educación de la niña o del niño.

1.2.4. RUDOLF VON LABAN

Creador de la Danza Expresiva. Considera que la danza es una forma de Expresión Corporal de un individuo o de un grupo y constituye un reflejo de sus maneras de pensar.

Coreógrafo, escenógrafo, teórico, escritor,...., reconocido como investigador del movimiento.

Creó dos obras fundamentales:

- La Labanotación
- La Danza Educativa Moderna (danza libre, creativa y expresiva).

Destacan los elementos del movimiento en la obra de Laban, como son el espacio, el tiempo y la energía. Crea los ocho esfuerzos o acciones básicas:

- Presionar
- Retorcer
- Golpear
- Teclear
- Sacudir
- Hendir

Este estudio será la base del conocimiento, según algunos, para cualquier profesor que se plantee la enseñanza de la expresión corporal.

1.2.5. RUDOLF BODE

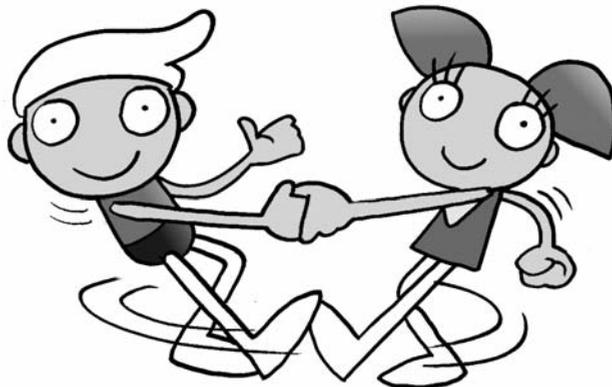
Creador de la Gimnasia Rítmica.

1.2.6. HENRICH MEDAU

Utilizó la improvisación musical como fuente estimuladora del movimiento. Se inspiró en danzas del folclore tradicional y creó lo que se denominó la Escuela del Movimiento.

1.2.7 MARY WIGMAN

Bailarina y creadora de la Gimnasia Expresiva. Inventó gestos técnicos para la danza.



1.3. LAS NUEVAS TENDENCIAS

La expresión corporal toma sus planteamientos, como ya hemos visto, de lo que anteriormente hemos comentado de autores y sus creaciones, pero las metodologías que han surgido después y están desarrollándose hoy en día vienen de las formas de entender esta disciplina que han tenido diversas corrientes o escuelas.

Podríamos hablar de infinidad de escuelas, pero nos detendremos a modo de ejemplo en unas pocas.

1.3.1. ESCUELA FRANCESA

Surge como movimiento en los años 70 y se ve propiciada por unos aires de renovación, de revisión, de cambio en las formas corporales.

Podemos hablar de Laura Celen, profesora y bailarina que fue una de las renovadoras.

Igualmente la profesora T. Bertherat que desde el ámbito de la Educación Física aplica y propone su método de Antigimnasia, que parte de los principios metodológicos de la rehabilitación física y supone un auténtico varapalo a muchos de los sistemas incluso más actuales, por su forma tan radical de entender la actividad física y su educación. *“.... Para ejercitarse en una expresión corporal que valga para algo, hay que tomar conciencia primero de las propias represiones corporales.”(Bertherat,1987, 71-72)*

1.3.2. ESCUELA ARGENTINA

Patricia Stokoe creó en Buenos Aires la prestigiosa Escuela Stokoe, desde donde consiguió poner las bases para el desarrollo de la expresión corporal entendida como danza, que es aquella que se define como la manera de danzar que lleva impreso el toque o sello personal de cada ser.

María Fux, se centro en el trabajo corporal con discapacitados, abriendo una orientación nueva denominada Danzaterapia. “La danza nos proporciona conciencia de nuestro ser, placer por existir y movernos libremente, como un patrimonio ancestral de la humanidad al alcance de todos” (Colombia Moya en Waldeen 1982).

1.3.3 OTRAS FORMAS:

Las más usuales y que están muy extendidas son:

- Gimnasia-Jazz de Mónica Beckman
- Danzaterapia de María Fux
- Eutonía de Gerda Alexander
- Contact-Improvisation, entre otros.

1.4. ACLARANDO CONCEPTOS

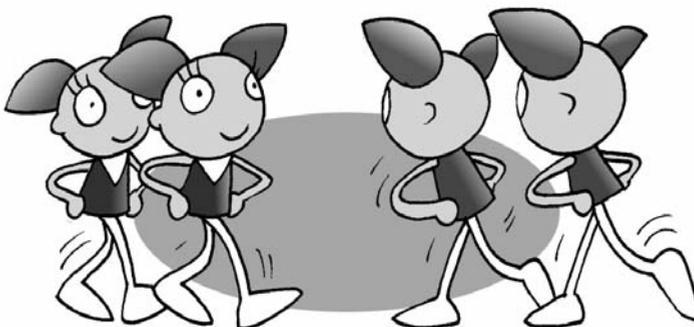
Llegados a este punto, es importante dejar claros algunos conceptos antes de seguir adelante.

Por **Expresión Corporal**, podemos entender multitud de definiciones. Rafael Portillo y Jesús Casado la definen, en su libro "Abecedario del Teatro", como aquella *"Disciplina que se ocupa del cuerpo"* de la persona *"de la capacidad expresiva que posee por medio de gestos, movimientos y actitudes"* (1). Además *"es perenne, a temporal y por tanto con posibilidad de ser trabajada desde la niñez a la vejez pasando por la edad adulta"* (2).

La **Imagen Corporal**, algo también importante a tener en cuenta, sobre todo en secundaria y de la que hay que decir que está *"Condicionada por los caracteres físicos de las personas"*, lo que conlleva el *"tener una concepción subjetiva del propio cuerpo que va paralela a la concepción objetiva que los demás tienen de nuestro cuerpo"* (2), o lo que se denomina nivel cualitativo.

El **Esquema Corporal**, siendo este *"el tipo de adaptación que se establece entre las estructura ósea y los grados de tensión muscular de todos y cada uno de los segmentos del cuerpo"*. Siendo esto lo que *"hace posible la percepción global y de dichos segmentos"* (2). O lo que se llama nivel cuantitativo.

La **Conciencia Corporal**, que viene a ser algo así como *"la combinación o suma continuada de los dos conceptos anteriores"* (2)



(1) **Abecedario del Teatro. Rafael Portillo y Jesús Casado. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música. 1986. (Página 70)**

(2) **Expresión Corporal y Danza. Marta Castañer Balcells. Editorial INDE. 2000 (Página 10)**

1.5. SU APLICACIÓN Y PRETENSIONES

Se sabe, desde hace tiempo, que la expresión corporal orienta a multitud de disciplinas en su práctica, y se han nutrido de ella, *“tanto a nivel conceptual, actitudinal como procedimental, como es el caso del arte escénico, las terapias psicológicas, las técnicas metafísicas, etc.”*, aunque *“estas corrientes próximas en sus contenidos se alejan en cuanto a objetivos y metodología”* (3) de la expresión corporal, a continuación se enuncian algunas y la forma que tienen de hacerlo:

- **Psicología.** Con algunas técnicas corporales que sirven de terapia de ayuda al desarrollo de la persona.
- **Antropología.** Trabaja el campo de la semiótica, en la comunicación no verbal y el lenguaje corporal.
- **Metafísica.** Conecta con creencias espirituales. Busca a través del movimiento corporal la liberación anímica. Entre otras está el Zen, Yoga y algunas artes marciales de alto componente espiritual.
- **Teatro.** Formación del actor, técnicas acrobáticas o circenses, el mimo.
- **Danza.** Formación para el bailarín.
- **Educación.** Enseñanza de aprendizajes, siendo, según Florencia Verde Street, Profesora de expresión corporal y danza, *“el medio de expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos a través del cuerpo, convirtiéndose así en su propio instrumento, el elemento a través del cual se comunica”*. (4)

El comienzo para llevar a cabo el trabajo de la expresión corporal puede ser desde la niñez, aunque entre los nueve y once años existe una mayor predisposición y agrado a las actividades o *“a las propuestas de danza y de la expresión”*. Sin embargo llegado el período de la pubertad en los chicos y chicas, nos encontramos con un *“bombardeo de nueva informaciones, referidas a la imagen del propio cuerpo y a la de los demás”*, es este período en el que aparecen las vergüenzas y los prejuicios, *“lo cual genera incertidumbre e inseguridad ante la necesidad de consolidar unos determinados modelos de -llevar el cuerpo- para comunicarnos con los demás”* (2).

(3) Expresión Corporal. Propuestas para la acción. Mar Montávez Martín y María Jesús Zea Montero. ISBN 84-605-8015-6. 1998 (Página 51)

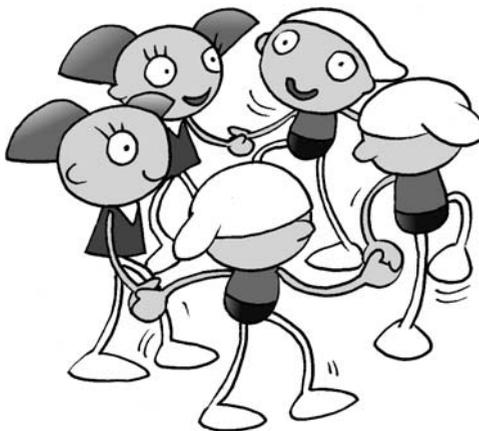
(4) Artículo –Movimiento, Creatividad, Expresión y Juego. La forma más antigua que tiene el ser humano de comunicarse- Florencia Verde Street. Revista Gymnos, número 4, junio 1999 (Página 23)

(2) Expresión Corporal y Danza. Marta Castañer Balcells. Editorial INDE. 2000 (Página 11)

Para Marta Castañer, la pretensión de la expresión corporal es:

- Experimentar la idea del cuerpo global.

- Descubrir las posibilidades de conocimiento de los segmentos del cuerpo.
- Reconocer las simetrías y las asimetrías de las diversas zonas corporales.
- Experimentar los distintos niveles de percepción corporal.
- Reconocer las posibilidades de movimiento de cada segmento desde diversos puntos articulares.(2)



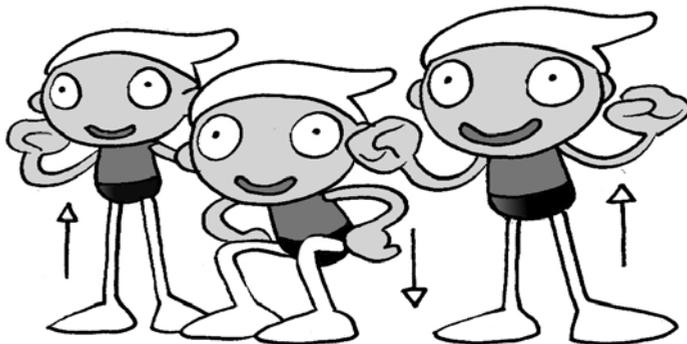
(2) Expresión Corporal y Danza. Marta Castañer Balcells. Editorial INDE. 2000 (Página 13)

1.6. CLASIFICACIÓN:

Intentando establecer una posible clasificación de actividades enmarcadas, todas ellas, en la Expresión Corporal y dentro del área de Educación Física, podríamos establecerla de la manera siguiente:

- **Actividades de motivación.** Destacando dos áreas, la de educación plástica y educación artística. Dentro de la primera integraríamos la música y la expresión corporal.
- **Conocimiento corporal.** En la que distinguimos:
 - Juego dramático. Dramatización y representaciones teatrales.
 - Técnica del gesto. El mimo
 - Conciencia corporal. Conocimiento del cuerpo, desarrollo de la concentración, de la relajación, de la respiración, así como otras técnicas como el Yoga, masaje, etc.
- **Actividades rítmicas de expresión.**
 - Aeróbic
 - Gimnasia-jazz

- Bailes de salón
- Etc.
- **Actividades de socialización**
 - La animación.
 - Técnicas de improvisación.
 - Dinámicas de grupo.



1.7. PILARES BÁSICOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL:

Para Florencia Verde Street, profesora de expresión corporal y danza, los pilares básicos o ejes temáticos de la expresión corporal, como ella los denomina, los clasifica de la siguiente forma (5)

- Esquema corporal: sensibilización y control corporal.
- Ritmo y musicalidad.
- Espacio.
- Calidades de movimiento.
- Trabajo con elementos.
- Composición.

Para Laban existen una serie de principios de trabajo en el desarrollo de su técnica de danza educativa moderna, aquí destacamos las bases esenciales de su sistema:

- El espacio
- El tiempo
- La energía

- Las combinaciones de los elementos y las acciones de base: las calidades del movimiento.(27)

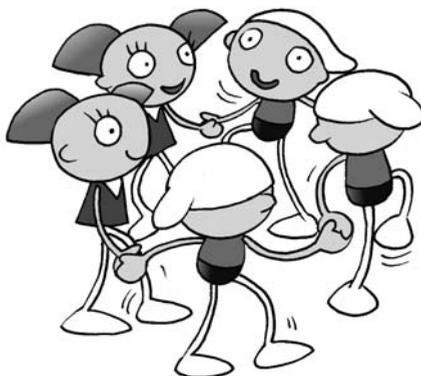
Para el trabajo del **ESQUEMA CORPORAL**, partimos de varias cuestiones dentro de lo que es el *-trabajo del cuerpo y el movimiento como elementos de expresión, comunicación y creación-*, a saber:

¿Qué se mueve? **EL CUERPO**

¿Dónde? **EN EL ESPACIO**

¿Cuándo? **EN EL TIEMPO**

¿Cómo? Con mayor o menor **INTENSIDAD O ENERGÍA** (27)



(5) Artículo “Movimiento, Creatividad, Expresión y Juego. La forma más antigua que tiene el ser humano de comunicarse”. Florencia Verde Street. Revista Gymnos. Núm 4, junio 1999(páginas 23-24)

(27) Expresión Corporal en clase de Educación Física. María Pilar Cachadita Casco, Juan José Rodríguez Terrón y Kiki Ruano Arriagada. Editorial Wanceulen. 2006 (Página 121, 122, 123,124, 20)

Así como, “de la observación del sentimiento y el concepto que la persona tiene de sí misma y de su cuerpo”, para que a continuación se proceda con:

- “La movilización del cuerpo, a través de la sensibilización de músculos, articulaciones, etc..., con ejercicios lentos y con consignas que guíen al alumnado, pero dejando libertad para la búsqueda del movimiento.”
- “La investigación con el grupo, de las distintas formas que toma cada parte del cuerpo. Recorrer parte por parte todo nuestro cuerpo, esto nos da la oportunidad de integrar formas nuevas, viendo a otros compañeros-as, nos enriquecemos mutuamente.”
- “Los ejercicios de coordinación y disociación aportan dominio corporal necesario para disponer de él a la hora de jugar, crear, improvisar.”

- *“La relajación, cuyo aprendizaje no se da en nuestra cultura, nos da equilibrio emocional, al cual podemos volver cada vez que lo necesitemos, conociendo los pasos necesarios a seguir cada vez que lo necesitemos.”*(5)

El **RITMO** es, según Juan José Rodríguez Terrón, *“el elemento motor de la música. La estructura rítmica organiza todos los aspectos referentes a las duraciones temporales de los sonidos, sin embargo, su campo de acción abarca todo el acontecer musical”.* (27)

Para trabajar con el **RITMO Y LA MUSICALIDAD**, Florencia Verde, propone: (5)

- *“Comenzar por observar el ritmo cardíaco y el de nuestra respiración.”*
- *“Escuchar y reconocer ritmos, para luego llevarlos a lo corporal. Comenzar con palmas de las manos, distintas series de golpes que nuestros alumnos deben reproducir, insistiendo hasta que los ritmos sean literales a los originales. Se van complicando las combinaciones, y acelerando los tiempos, hasta lograr una cierta seguridad en los ritmos.”*
- *“La música será importante en este trabajo ya que servirá de estímulo y de apoyo en todo aquello que hagamos. Podremos elevar la calidad de un ejercicio con una buena elección, o en caso contrario dificultarlo o fracasar con ello. Poner distintas músicas, ayuda a la asimilación de la estructura musical y el conocimiento de los temas sobre los cuales luego realizaremos las improvisaciones y los juegos.”*
- *“En cuanto a los instrumentos, podemos utilizar los simples de percusión, pandereta, pandero, latas rellenas de semillas, maracas, conchas marinas para golpear, botellas de cristal con distintas cantidades de líquido, bongoes.”*
- *“La voz los distintos sonidos que podemos emitir con la boca son interesantes desde el punto de vista motriz y de la riqueza de recursos, así como la posibilidad de expresión que estos pueden proporcionar.”*

(27) Expresión Corporal en clase de Educación Física. María Pilar Cachadita Casco, Juan José Rodríguez Terrón y Kiki Ruano Arriagada. Editorial Wanceulen. 2006 (Página 82)

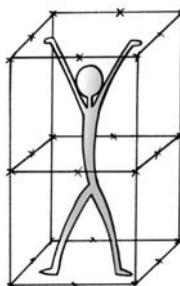
(5) Artículo “Movimiento, Creatividad, Expresión y Juego. La forma más antigua que tiene el ser humano de comunicarse”. Florencia Verde Street. Revista Gymnos. Núm. 4, junio 1999(p. 23-24)

El **ESPACIO** y **TIEMPO** no se pueden separar *“pues son dos facetas de una misma realidad”* (27). *“su separación tiene un carácter analítico y pedagógico, es decir, por un lado para poder efectuar su análisis, y por otro para poder facilitar las diferentes vivencias diferenciándolas, ya que después deberán integrarse en la globalidad”* (Riveriro y Schinca, 1992:43)

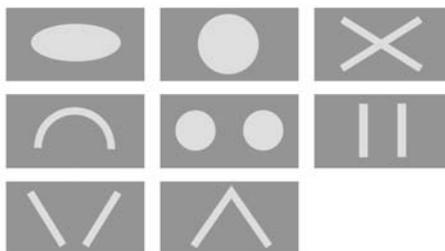
Laban dota al movimiento de “duración, velocidad y ritmo. La combinación de estos tres factores contribuye a la riqueza de la expresión”. (27)

Florencia Verde, divide el espacio en tres categorías:

- **“Espacio interno.** El que creamos con el movimiento entre las articulaciones, huesos y músculos, al estirarnos. Lo consideramos como el espacio que sentimos en el cuerpo que habitamos, dentro de él.”
- **“Espacio Parcial.** El que nos rodea y al que podemos acceder estando fijos en un sitio. Sus límites y direcciones que podemos utilizar para ampliar posibilidades y enriquecer nuestro trabajo” quedan reflejados en la siguiente imagen.



- **“Espacio total.** Con el que contamos en la sala de trabajo y en el que interaccionamos con los demás. Dentro de las infinitas posibilidades de distribución detallamos:”



(27) *Expresión Corporal en clase de Educación Física.* María Pilar Cachadiña Casco, Juan José Rodríguez Terrón y Kiki Ruano Arriagada. Editorial Wanceulen. 2006 (Página 97)

(5) *Artículo “Movimiento, Creatividad, Expresión y Juego. La forma más antigua que tiene el ser humano de comunicarse”.* Florencia Verde Street. Revista Gymnos. Núm 4, junio 1999(páginas 24-25)

- La utilización de distintas trayectorias y figuras, en un trabajo de expresión o en danza, enriquecen la visión del mismo.

- Dentro del espacio tenemos tres niveles:
 - **Bajo.** El que ocupamos cuando estamos en el suelo, acostados o sentados.
 - **Medio.** En él estamos de rodillas o con las piernas flexionadas de pie, y todos los movimientos que ejecutamos a estas alturas.
 - **Alto.** Aquí ya estamos de pie estirados o dando saltos, es la máxima altura a la que podemos llegar sin utilizar elementos externos de apoyo.



(5) Artículo “Movimiento, Creatividad, Expresión y Juego. La forma más antigua que tiene el ser humano de comunicarse”. Florencia Verde Street. Revista Gymnos. Número 4, junio 1999(p. 24-25)

CALIDADES DEL MOVIMIENTO. Son “el resultado de un sentimiento o pensamiento de quien lo realiza, y en la expresión de los mismos es donde aparece la calidad de movimiento.”

Esas calidades de movimientos, “son las que dan el carácter expresivo y comunicativo a esta técnica” con lo que conseguimos “descifrar y comprender los distintos mensajes que aparecen.”(5)

Esas calidades, Florencia Verde, las clasifica de la siguiente forma:

- **Cortado-Ligado.**
 - **Cortado:** es el movimiento segmentado, cada movimiento tiene un comienzo y un final bien marcado, no se une con otro.
 - **Ligado:** aquel en el que un movimiento se enlaza con otro sin interrupciones, en ningún momento hay cortes, es como si siguiéramos un sonido continuo.
- **Mínimo-Máximo.**
 - **Mínimo:** son movimientos pequeñitos en su trayectoria. Los podemos realizar con todo el cuerpo o con partes segmentadas.

- **Máximo:** el cuerpo se expresa con toda su magnitud, con los movimientos más grandes de que seamos capaces, abarcando el espacio.
- **Lento-Rápido.**
 - **Lento:** se hace claramente visible, ya sea acompañando o en contraposición de la música, según se desee.
 - **Rápido:** se caracteriza por la gran velocidad a la que se desarrolla. Se necesita mucha destreza y es muy intenso visualmente.
- **Pesado-Liviano.**
 - **Pesado:** tiene que ser muy clara aquí la sensación de peso que se da, por un lado con la densidad del movimiento y por otro con el gesto.
 - **Liviano:** como si nuestros huesos estuvieran rellenos de aire, con la sensación de flotar y de que es muy fácil moverse.
- **Rebote-Péndulo.**
 - **Rebote:** como una pelota que pica constantemente, cada parte de nuestro cuerpo puede rebotar o el rebote puede ser total.
 - **Péndulo:** a diferencia del rebote, el péndulo, tiene dos puntos de suspensión y uno de caída, como en el caso de un columpio.

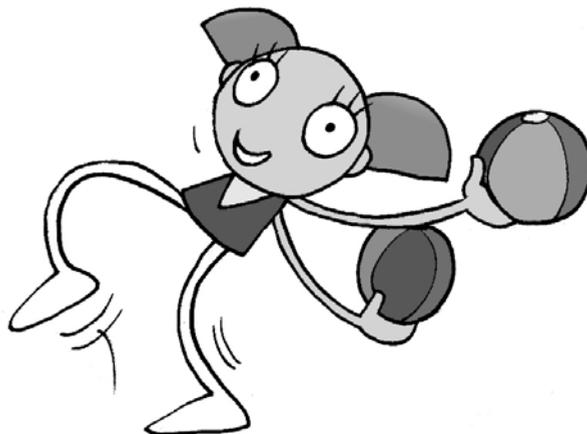
Para María del Pilar Cachadita Casco comenta que los elementos fundamentales que se dan en la expresión *“cuerpo, espacio y tiempo, confluyen e interactúan manifestándose en el movimiento. Pero este movimiento está mediatizado por la interacción de la intensidad”* (27).

(5) Artículo “Movimiento, Creatividad, Expresión y Juego. La forma más antigua que tiene el ser humano de comunicarse”. Florencia Verde Street. Revista Gymnos. Número 4, junio 1999(p. 25-26)

(27) Expresión Corporal en clase de Educación Física. María Pilar Cachadita Casco, Juan José Rodríguez Terrón y Kiki Ruano Arriagada. Editorial Wanceulen. 2006 (Página 111)

EL TRABAJO CON ELEMENTOS

“Muy útil para comenzar a trabajar la comunicación corporal a través de un elemento”, ya que nos encontramos con “menos carga emocional y moviliza menos resistencias que al trabajar directamente con otra persona” o alumnado. Con un objeto *“es más fácil comenzar a improvisar, y poner en juego nuestra creatividad”*



COMPOSICIÓN. Es el arte de unir distintas variedades de técnicas o *“el resultado de combinar los elementos antes mencionados: movimiento, ritmo, espacio y calidad de movimiento.”*

Aquí establece una serie de puntualizaciones interesantes a tener en cuenta, como son:

- La utilización de objetos *“como estímulo o como objetivo del trabajo.”*
- La investigación por parte del alumnado. Dando comienzo a lo que denomina *“la improvisación partiendo de la existencia del objeto y con las posibilidades que este aporta.”*
- Los tres peldaños en el trabajo de la expresión corporal, a tener en cuenta *“un comienzo, un nudo y un desenlace.”*

(5) Artículo “Movimiento, Creatividad, Expresión y Juego. La forma más antigua que tiene el ser humano de comunicarse”. Florencia Verde Street. Revista Gymnos. Número 4, junio 1999(p. 26-27)

Si atendemos a tantas y tantas citas respecto al juego, no acabaríamos este libro, pero atendiendo a algunas podemos afirmar que *“el juego es un estímulo fundamental en el desarrollo del niño-a, no sólo en su aspecto motor, sino también en aquellos que le conducen a una maduración integral”* (4), siendo *“los juegos, ..., llevada a cabo desde pequeños, proporcionan vitalidad, en su más amplia expresión”* (5). El juego es el mayor catalizador de atención y motivación para pequeños y mayores, por tanto la forma metodológica de presentación de los contenidos que se dan en Educación Física y por consiguiente en Expresión Corporal, a nivel de primaria, así lo entiendo yo, se deberían hacer a través del juego o de formas jugadas. A continuación se presentan distintas formas con las que nos podemos encontrar a la hora de estructurar la selección y desarrollo de los contenidos de las clases de Expresión Corporal.

- Juegos, canciones infantiles y poesías.
- Técnicas gestuales, como el mimo o el clown.
- Mil formas de reír, bostezar, caminar,....
- Mil formas de representar un muñeco, un niño,... (recordar que lo importante es el adjetivo como se presenta, el matiz (llorando, riendo,....))
- Podemos utilizar cantidad de objetos y materiales para utilizar, transformar, inventar,...
- Tenemos los bailes de salón, bailes populares y danzas del mundo para trabajar con ritmo y música.
- Trabajar fuera de la realidad, escoger lo fantástico, sorprendente, divertido,...
- La publicidad, televisión, cine, teatro, etc... nos puede ayudar, sin caer en la imitación.
- No olvidar la voz (el grito, la palabra, la onomatopeya), nos ayuda a arropar el movimiento.



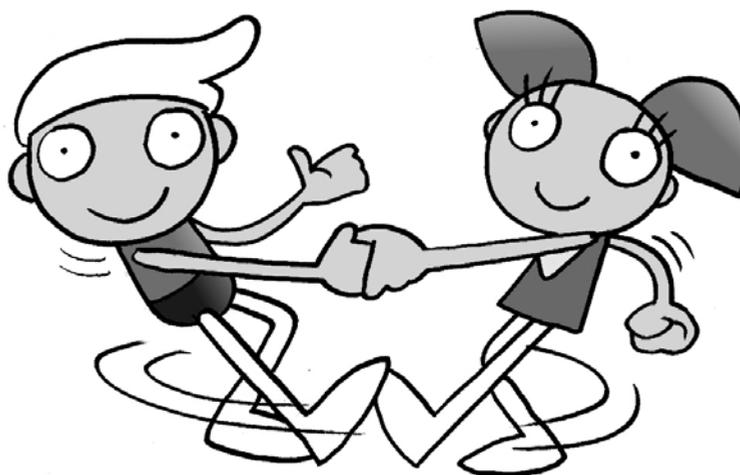
(6) Juegos y Educación Física. Cristina González Millán. Editorial Alambra. 1987(página 7)

(7) Manual Práctico y de consulta para estar en forma. Pedro Rojas Pedregosa. I.S.B.N.84-611-1844-6. 2006 (página 196)

1.8 PRINCIPALES MANIFESTACIONES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

ACTIVIDADES DRAMÁTICAS	TEATRO	Comedia, Drama, Juego Dramático.
	MIMO	Individual o en grupo
	PARODIA	Sketch de televisión
ACTIVIDADES MUSICALES	CANCIÓN	Juego, play-back, coro
	BAILE/DANZA	Popular, Moderno, Clásico
	COREOGRAFÍA	Imitación, Montaje
OTRAS MANIFESTACIONES	COMEDIAS	MUSICALES
	MIMO CON	MÚSICA

No hay que olvidar la improvisación. *“Método de trabajo cuya finalidad es conducir al alumnado desde la expresión a la creación”*. Esta técnica se basa en la *“investigación que se fundamenta en la espontaneidad y el ingenio propios del alumnado”*. (8)



(8) *Créditos Variables de Educación Física. Bloque de Expresión Corporal Volumen II. Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial Paidotribo. 2000. (página 153).*

1.9 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Este apartado es sin duda el más complejo, pero ¿Qué es la Evaluación? Todos tenemos nuestra idea pero siguiendo a varios autores encontramos:

“La evaluación es un proceso de conocimiento, medición y valoración de un programa que tiene como fin mejorar o modificar los procesos.” (9)

“El control es una actuación realizada durante el proceso, mediante la cual se mide y comprueba el desarrollo de los acontecimientos y los resultados obtenidos en un nivel o en una etapa de la planificación, en comparación con las esperanzas, aplicándose, en caso necesario, las correcciones oportunas.” (10)

Pero, ¿cómo podemos decidir o evaluar si el alumnado se expresa corporalmente con mayor o menor fluidez?, o ¿cuándo valoro el desarrollo de la expresión corporal individual?, ¿qué elementos son los que nos ayudan a evaluar lo que pretendemos?....

Para algunos autores la evaluación de nuestra programación es ya difícil debido a que *“Si los criterios con los que normalmente evaluamos la programación de Educación Física (deportes, destrezas motrices básicas, etc.) nos resultan difíciles, más o igual nos va a resultar evaluar la expresión corporal desde las tres fases: inicial, formativa y Sumativa, pero por ello no debemos de considerarla no evaluable.”* (8)

Estas mismas autoras establecen una serie de puntos para que entendamos o veamos como se produce ese avance en el proceso de formación educativo del alumnado hacia la actividad que estamos evaluando, estableciendo lo siguiente:

- Ser objetivos al máximo
- Realizar la observación a partir de acciones, no de sensaciones, sentimientos....
- Observar en primera instancia los elementos más simples y evidentes.
- Hacer preguntas cerradas, que no sean susceptibles de interpretaciones distintas.
- Formular preguntas concisas y claras.
- Buscar la simplicidad en la forma de realizar las anotaciones.
- Establecer hojas de seguimiento para cada alumno o alumna

(9) El desarrollo de procesos acción socioeducativa desde la perspectiva de la Animación Sociocultural. María del Mar Herrera Menchén. Universidad de Sevilla. 1998. (Página 237)

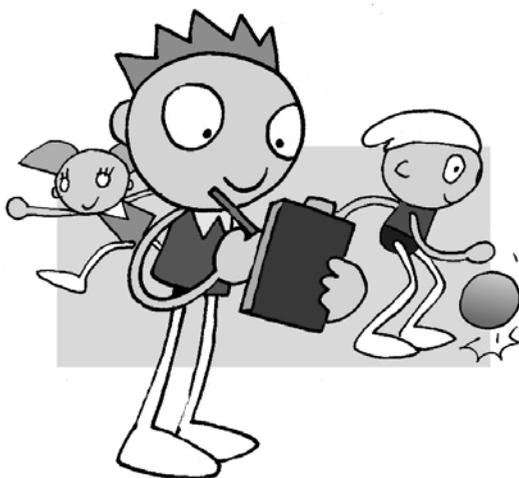
(10) Planificación Deportiva. Teoría y Práctica. Juan A. Mestre Sancho. Editorial Inde. 1995. (página209)

(8) Créditos Variables de Educación Física. Bloque de Expresión Corporal. Volumen II. Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial Paidotribo. 2000. (página 19)

Hay que recordar a los lectores de este libro, que las propuestas que se marcan en este libro no son las únicas que se pueden llevar a cabo.

A continuación se darán una pautas generales atendiendo a tres tipos de evaluación, pero antes, es importante recordar la gran predisposición, entusiasmo y energía que hay que llevar y que transmitir al alumnado en cada clase de Expresión Corporal, dar confianza para que se manifieste lo que queremos expresar y que expresen en clase, favoreciendo un clima de gran complicidad entre el alumnado y por su puesto entre educando y educado. De esta manera, entiendo, la observación del maestro a las respuestas motrices del alumnado podrán ser más objetivas de cara a su evaluación.

Seguidamente se expone una forma de evaluación, no la única, atendiendo a una serie de cuestionarios para el alumnado de 12-13 años, aunque igualmente podemos establecernos otra para primaria. La evaluación será inicial, formativa y sumativa. Indicar que este ejemplo es puramente orientativo, existen muchas formas de llevar la evaluación en clase.



MODELO DE EVALUACIÓN INICIAL

Nombre _____ Fecha de nacimiento: _____

Curso _____ Grupo _____ Fecha _____

1. ¿Conocías a algunos de tus compañeros antes de iniciar este primer curso?
No Si
2. ¿Dónde los conociste?
Escuela Club o Asociación Otros
3. ¿Cuántos años lleváis juntos?
Uno Dos o tres Más de tres
4. ¿Te sientes molesto cuando un compañero o compañera se acerca demasiado?
No Si
5. ¿Te gusta trabajar en grupo?
No Si
6. ¿Te gusta trabajar solo?
No Si
7. ¿Prefieres trabajar con chicos, con chicas o te resulta indiferente?
Con chicos Con chicas Es indiferente
8. ¿Te sientes cómodo en clase de Educación Física?
No Si
9. ¿Crees que eres bueno practicando deporte?
No Si
10. ¿Qué deporte te gusta más?

11. ¿Consideras que el baile es una actividad física o una actividad de ocio?
Es una actividad lúdica Es una actividad de ocio
12. ¿Te gusta bailar?
No Si
13. ¿Te sientes a gusto bailando?
No Si
14. ¿Crees que sigues bien el ritmo de la música?
No Si Depende del tipo de música
15. ¿Qué tipo de música prefieres?

16. ¿Te avergüenza que los demás te observen?
No Si
17. ¿Crees que tienes facilidad para explicarte ante los compañeros?
No Si
18. ¿Por qué te has apuntado a este crédito, taller, etc.?

19. ¿Qué esperas aprender en él?

20. ¿Ha sido decisión tuya o has sido orientado por el tutor, padre, etc.?

Observaciones:

**Créditos Variables de Educación Física. Bloque de Expresión Corporal
Volumen II. Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial
Paidotribo. 2000. (página 21)**

Evaluación formativa:

MODELO DE HOJA DE REGISTRO PARA LA EVALUACIÓN *FORMATIVA*

Crédito variable: INICIACIÓN A LA EXPRESIÓN CORPORAL
 UD..... CURSO.....
 Nombre: _____ Fecha: _____

PROCEDIMIENTOS	SI	NO	A VECES
1. Se mueve o explica movimientos para mejorar la ejecución 2. Realiza las actividades propuestas de forma correcta 3. Realiza movimientos que requieren mucho espacio 4. Se sitúa en el centro del espacio o como foco de atención 5. Se mueve de forma libre y espontánea 6. Utiliza los segmentos corporales adecuados y de forma correcta 7. Utiliza el material de forma adecuada a la propuesta 8. Aprovecha sus defectos/virtudes a favor de la actividad propuesta 9. Participa en el trabajo de grupo 10. Se inhibe del trabajo de grupo 11. Se muestra cooperante en las actividades en que existe contacto corporal 12. Es capaz de concentrarse para realizar tareas de observación 13. Ejecuta los movimientos propios de los diferentes segmentos corporales 14. Realiza imitaciones de objetos, animales,... fácilmente 15. Utiliza los diferentes planos y alturas del espacio 16. Es capaz de diferenciar tensión y distensión muscular 17. Presenta dificultades en el seguimiento de ritmos 18. Realiza improvisaciones de forma fluida 19. Se muestra confiado en sus posibilidades motrices 20. Confía en las ayudas que puedan proporcionarles sus compañeros			
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS	SI	NO	A VECES
1. Expresa su opinión dentro del grupo 2. Expresa su opinión delante de todo el grupo 3. Espera que sean los demás los que determinen la acción a realizar 4. Se relaciona con todos los miembros del grupo 5. Se relaciona con algunos miembros del grupo 6. Respeta las opiniones de los demás 7. Hace prevalecer su opinión razonada por encima de las restantes 8. Escucha las explicaciones del profesor 9. Asiste a las sesiones con puntualidad, regularidad..... 10. Aporta material cuando es necesario 11. Se muestra activo y participa en las actividades propuestas 12. Se muestra pasivo y procura esconderse entre el grupo 13. Se muestra indiferente y desganado ante las propuestas de trabajo 14. Se muestra intolerante, molesta, es irrespetuoso,..... 15. Es conciliador y razonable, sabe respetar un turno de palabra			

NOTA: Hacer un círculo sobre los 5 ítem más directamente relacionados con la U.D. trabajada.

**Créditos Variables de Educación Física. Bloque de Expresión Corporal
 Volumen II. Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial
 Paidotribo. 2000. (página 23)**

Evaluación Sumativa

HOJA DE REGISTRO PARA LA EVALUACIÓN SUMATIVA

<i>Crédito variable:</i> INICIACIÓN A LA EXPRESIÓN CORPORAL	<i>Curso:</i>				
<i>Nombre:</i>					
1. OBSERVACIONES (hojas de registro)					
Procedimientos:					
<i>Fecha</i>					
<i>Puntuación</i>					
<i>Sesión</i>					
Actitudes, valores y normas					
<i>Fecha</i>					
<i>Puntuación</i>					
<i>Sesión</i>					
2.EVALUACIÓN DE LOS DIFERENTES TEMAS					
	<i>Conceptos</i>	<i>Procedimientos</i>	<i>Procedimientos</i>	<i>Actitudes</i>	<i>Actitudes</i>
		<i>Profesor</i>	<i>Autoevaluación</i>	<i>Profesor</i>	<i>Autoevaluación</i>
<i>UD I</i>					
<i>UD II</i>					
<i>UD III</i>					
<i>TOTAL</i>					
3. CALIFICACIÓN FINAL DEL CRÉDITO					
	<i>Conceptos (20%)</i>	<i>Procedimientos</i>	<i>Actitud</i>	<i>Global</i>	
OBSERVACIONES:					

**Créditos Variables de Educación Física. Bloque de Expresión Corporal
Volumen II. Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial
Paidotribo. 2000. (página 24).**

Y para terminar, se incluyen otros modelos de evaluación, como la conceptual, procedimental y actitudinal.

MODELO DE EVALUACIÓN CONCEPTUAL

- 1. Relaciona cada segmento corporal con la palabra que mejor crees que lo caracteriza (valor: 1 punto)**

Torso	personalidad
Cabeza/cara	centro de gravedad
Pies/piernas	posesión
Manos/brazos	desplazamiento
Torso	centro de sensaciones auditivas /visuales

- 2. Piensa en los movimientos que puede realizar cada una de las articulaciones que se indican y responde con un “Si” o un “No” en función de la posibilidad de llevar a cabo o no el movimiento indicado (Valor: 2 puntos)**

	Circunducción	Flexión dorsal	Flexión ventral	Rotación interna/externa	Abducción	Aducción
Cabeza						
Hombro						
Codo						
Muñeca						
Cintura						
Cadera						
Rodilla						
Tobillo						
Dedos						

- 3. Define relajación; piensa primero en los conceptos de tensión y distensión. Cita algún ejercicio (nombre o explicación del mismo) en que se haya trabajado (Valor: 1 punto)**

Créditos Variables de Educación Física. Bloque de Expresión Corporal Volumen II. Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial Paidotribo. 2000. (página 109-111)

- 1. Cómo representarías los siguientes animales. (Valor: 1 punto)**

	Elefante	Ratón	Serpiente	Pájaro	Perro
Tipo de desplazamiento					
Forma del desplazamiento					
Segmentos movilizados					

2. Cuando el profesor pide un movimiento fluido, ¿qué crees que quiere decir? (Valor: 1 punto)

- Un movimiento realizado a gran velocidad de forma explosiva
- Un movimiento realizado de forma lenta y con interrupciones
- Un movimiento realizado de forma continuada y sin interrupciones
- Un movimiento realizado a gran velocidad y con interrupciones

3. Cita diferentes formas de desplazamiento realizadas a lo largo de la unidad didáctica y especifica los segmentos dominantes para su ejecución (Valor: 1 punto).

Créditos Variables de Educación Física. Bloque de Expresión Corporal Volumen II. Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial Paidotribo. 2000. (página 109-111)

MODELO DE EVALUACIÓN ACTITUDINAL

1. ¿Has respetado las opiniones de tus compañeros y compañeras?

SI NO A VECES

2. ¿Te has sentido cómodo en todas las actividades propuestas?

Movilización de segmentos	SI	NO	A VECES
Trabajo de tensión y distensión	SI	NO	A VECES
Equilibrios individuales	SI	NO	A VECES
Equilibrios en parejas o grupos	SI	NO	A VECES
Imitaciones/representaciones	SI	NO	A VECES

3. ¿Cómo calificarías tu participación en clase?

Activa (participabas con ganas)

Pasiva (intentabas esconderte entre los compañer@s para no realizar las tareas)

Indiferente (participabas por obligación, pero sin ganas)

Molesta (no hacías la tarea encomendada y molestabas a los restantes compañer@s)

4. El trabajo realizado te ha permitido (pon un número según su importancia; el primero será para lo que creas más importante y el último para lo que consideres menos importante):

- Conocer mejor a los compañeros y compañeras

- Relacionarme con todos los compañeros y compañeras
- Relacionarme con algunos compañeros y compañeras
- Establecer relaciones de confianza entre todos-as
- Saber que puedo comunicarme y dar mi opinión ante los compañeros y compañeras
- Conocer mejor mis posibilidades de relación con los compañeros y compañeras
- Moverme de forma más libre espontánea
- Respetar a los compañeros-as tanto al moverse como al hablar
- Divertirme mientras realizaba actividades físicas para la desinhibición
- Aceptar el contacto con los restantes compañeros del grupo
- Buscar respuestas a una actividad de forma conjunta con el grupo
- Saber qué compañeros de clase se expresan mejor sin hablar
- Conocer otras formas de comunicarme con los compañeros-as sin hablar
- Experimentar diferentes formas de realizar equilibrios

***Créditos Variables de Educación Física. Bloque de Expresión Corporal
Volumen II. Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial
Paidotribo. 2000. (página 111-112).***

2

DRAMATIZACIÓN



2.1 CONCEPTO

Por drama entendemos el *“suceso de la vida real, capaz de interesar y conmover vivamente”*. (11)

Por tanto, por dramatización podemos entender aquella representación teatral de alguna situación, cuento, canción, etc., que se le da vida con un esquema teatral dramático. *“Dramatización es sinónimo de teatralización, es decir, se trata de dotar de estructura teatral a algo que, en principio, no la tiene”*. (12)

Por otro lado el *“juego dramático y teatro son dos concepciones distintas, aunque ambas participen de un proceso común”*, o sea, recrear y vivenciar situaciones imaginadas o reales. *“Las dos pueden y deben entrar en los planes y proyectos de los centros escolares, pero es importante conocerlas bien puesto que sus amplias diferencias determinan formas no afines y, a veces, opuestas a la hora de enfocar la actividad dramática en la escuela.”*(12)

A la hora de trabajar este tema en clase o en algún taller hay que considerar que:

- El grupo de dramatización estará compuesto por personas que no son actores.

- Se trabaja de forma hablada u oral y con un carácter dramático.
- El tema puede ser elegido por el grupo.
- Se desarrolla la improvisación y la imaginación.
- Las actividades se plantearan en forma de juegos de expresión.



(11) Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española.

(12) Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. .994 (página 49)

2.2 EL TEATRO

La pretensión principal de esta expresión artística es la comunicación y la representación, o como otros dicen y dicen bien *“comunicar y reproducir situaciones después de repetirlas, ensayarlas, procurando obtener finalmente un espectáculo efectivo y, en la medida de lo posible, artístico y bello”*. (12)

El taller de teatro, podemos considerarlo como un lugar donde vamos a: explorar y profundizar en nuestras capacidades físicas e intelectuales, tomar conciencia de nosotros mismos, aprender a soltarnos y a liberarnos de las tensiones y bloqueos emocionales, superar la timidez y el miedo al ridículo, salir de todo lo previsible y convencional, desarrollar nuestra imaginación, creatividad y expresión.

El teatro es, según algunos, *“un arte total”*, (13) ya que lo integran cuatro elementos importantísimos, a saber: la expresión lingüística, la expresión corporal, la expresión plástica y la expresión rítmico-musical.

CUADRO COMPARATIVO	
Juego Dramático	Teatro-espectáculo
1. Proyecto oral.	1. Proyecto escrito.
2. Posibilidad de cambio del proyecto oral inicial.	2. Pocas o nulas posibilidades de cambio del proyecto escrito inicial.
3. Interesa el proceso de juego.	3. Interesa el resultado final.
4. Se puede jugar en cualquier espacio amplio.	4. Básicamente se realiza en un lugar con escenario.
5. El juego dramático se configura como realización de un proyecto que ha producido la motivación general del grupo.	5. El teatro se configura con la realización de un espectáculo lo más efectivo, estético y artístico posible.
6. Los actores son niñ@s, animados y estimulados por un adulto, en situación de juego colectivo.	6. Los actores son, por lo general, adultos en situación de trabajo. Si se trata de un teatro escolar, los actores en situación de trabajo serán, obviamente, niñ@s.
7. Los actores y espectadores son intercambiables.	7. Las funciones de los actores y de los espectadores son fijas; siempre los actores serán actores y espectadores los espectadores.
8. Los actores niñ@s juegan para llegar a conocer y conocerse.	8. Los actores representan. En ocasiones, esos adultos también se realizan a través de sus papeles.

Cuadro Comparativo del libro *Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula*. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. 1994 (página 53-54)

(12) *Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula*. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. 1994 (página 51)

(13) *Cuatro Estaciones. Teatro para niños*. José González Torices. Editorial S.M. 1998 (página 8)

Juego Dramático	Teatro-espectáculo
9. Los niñ@s actúan-juegan por el puro placer de jugar y para comunicarse con los otros niñ@s.	9. Los actores actúan para gustar a un público generalmente pasivo.
10. Papeles (roles) elegidos por los jugadores.	10. Papeles (roles) aceptados a partir de una propuesta del director, o lo que es lo mismo en el caso del teatro escolar, del profesor.
11. El profesor-animador hace que la acción avance y se desarrolle salvando con sus intervenciones las dificultades de la acción y perdiendo la creatividad del colectivo en toda ocasión.	11. El director-profesor de la obra planea el total desarrollo de ésta.

<i>Juego Dramático</i>	<i>Teatro-espectáculo</i>
12. En el juego dramático el tema puede terminar en cualquier momento, pues no se prevé un límite, e incluso es posible dejar de jugar sin siquiera plantearse un final o si no se ha estimulado lo suficiente a los niños para que éstos disfruten con el tema a desarrollar.	12. La obra debe desarrollarse en todas las fases previstas por el director de la misma.
13. La escenografía, así como el vestuario es improvisado por los propios niños tras visitar la caja de los disfraces.	13. La escenografía es planteada por el director. El vestuario es igualmente diseñado por éste. En el caso del teatro escolar es muy frecuente que dicho vestuario sea confeccionado por las madres de los niños actores.
14. El juego dramático es fundamentalmente expresión.	14. El teatro es, básica y esencialmente, una representación.
15. Desarrolla la improvisación puesto que las acciones son imprevistas.	15. El texto es memorizado y las acciones marcadas y dirigidas por el director.
16. El juego dramático se entiende también como una recreación de situaciones con el deseo de conocer cosas a través de dicha recreación.	16. El teatro-espectáculo se entiende lógicamente también como una creación de situaciones imaginadas por el autor.
17. El juego dramático es esencialmente un juego.	17. El teatro-espectáculo es esencialmente un trabajo.

Cuadro Comparativo del libro Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. 1994 (página 53-54)

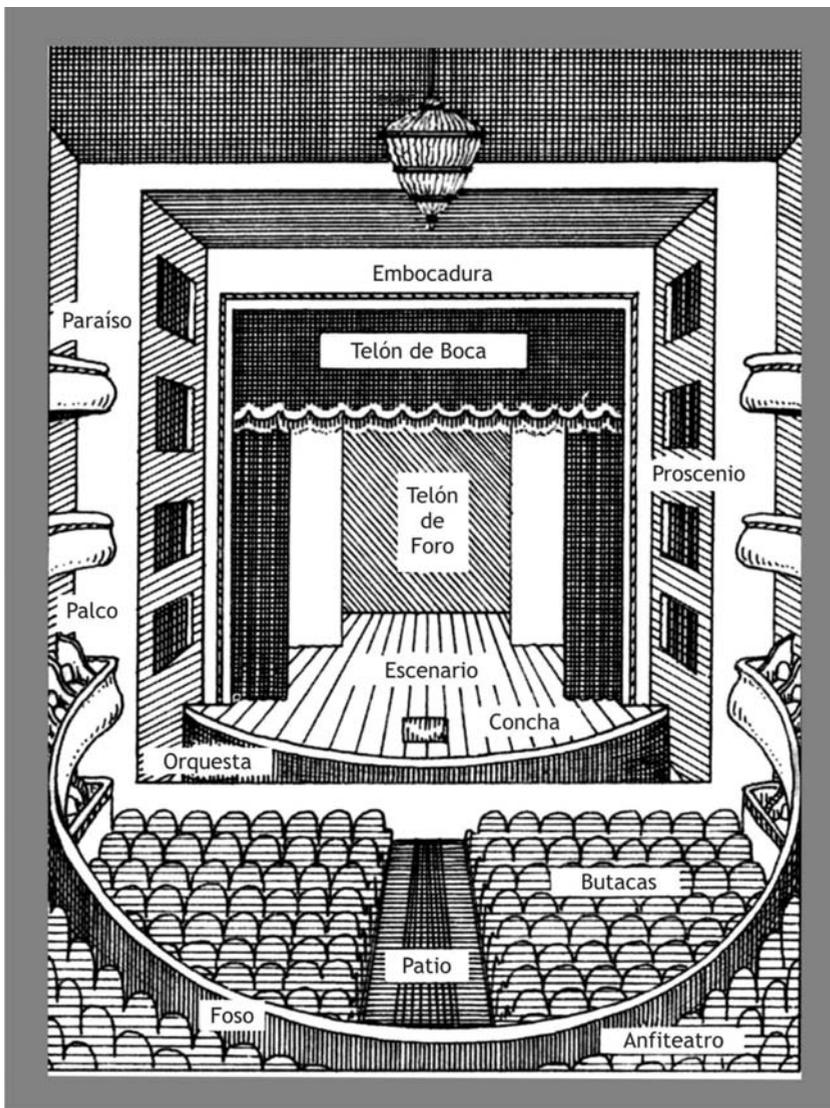
Siguiendo al profesor José Cañas y a la línea metodológica que plantea en su libro Didáctica de la Expresión Dramática, me permito hacer las siguientes adaptaciones en cuanto a la manera o aproximación a la dinámica teatral en el aula, o fuera de ella, para la realización de espectáculos teatrales con niños-as:

1. Adaptar textos para que sean realmente propios y atractivos.
2. Huir de los textos inmovilistas y pasar a otros más abiertos, atendiendo a las sugerencias del grupo.
3. Buscar la recreación en todo el proceso teatral y no el resultado final como único atractivo del proceso.
4. Abandonar lo tradicional, el teatro fiesta no tiene por qué hacerse sobre el escenario.
5. Trabajar el juego en la actividad teatral.
6. Hacer un teatro de participación.

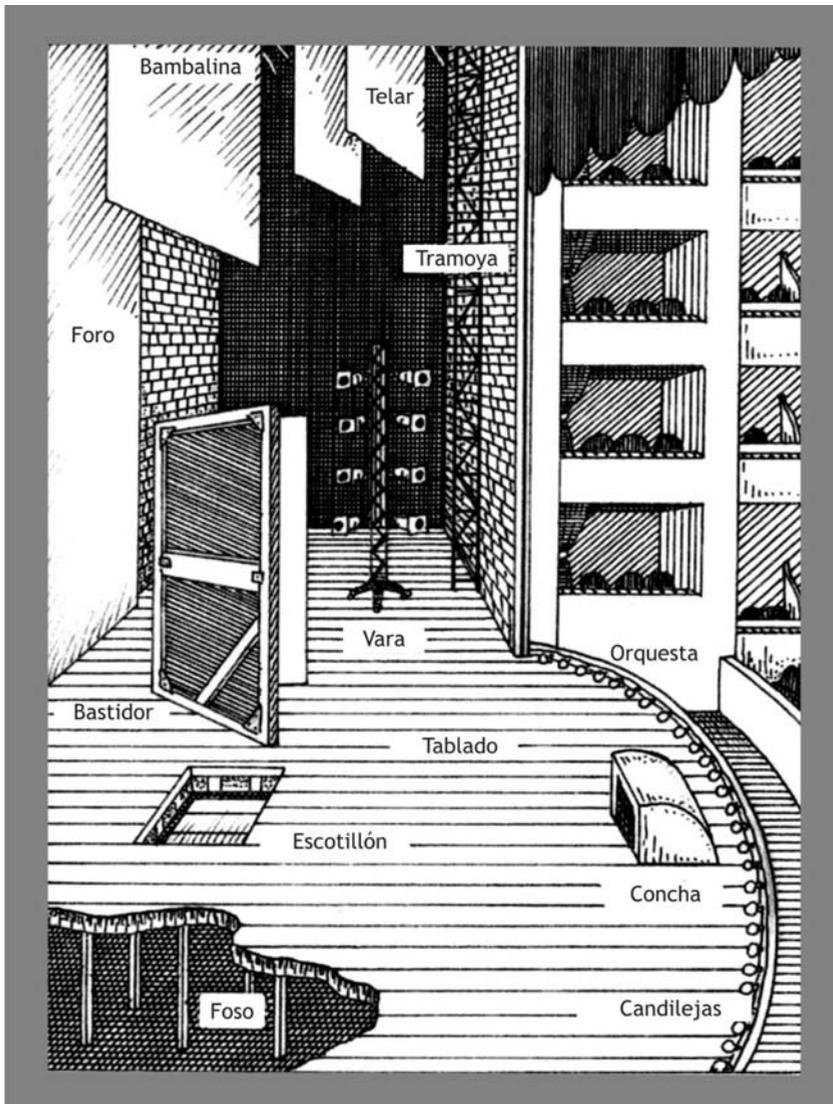
7. Conseguir un reparto abierto, elección al azar.
8. Lograr cohesión de grupo para acordar todo lo relacionado con la obra.
9. Conseguir que exista flexibilidad en el montaje de la obra
10. Hacer de la espontaneidad el trabajo diario, dejando en un segundo plano, no por ello menos importante, la imposición de la memorización.



A continuación se ilustran las principales partes o elementos que componen un teatro, tanto en el escenario como en el graderío.



Dibujos extraídos del libro *Cuatro Estaciones. Teatro para niños*, S.M. editorial, por José González Torices



Dibujos extraídos del libro *Cuatro Estaciones. Teatro para niños*, S.M. editorial, por José González Torices

2.2.1 EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

1. Presentaciones

- **Me presento haciendo algo.** Todos sentados y de uno en uno, vamos saliendo, en frente de los compañeros y compañeras diciendo “Me llamo –fulanito- y doy un salto”, por ejemplo.
- **Salida como los jugadores de baloncesto.** De uno en uno vamos entrando en el gimnasio o aula, digo mi nombre y salgo, el siguiente hace lo mismo y choca su mano contra la del compañero y compañera y yo le digo mi nombre, y así sucesivamente.
- **Nos presentamos con un objeto.** Damos unos minutos para que examinen el gimnasio o el aula y que para que busquen algo con lo que se puedan presentar. Se presentarán al grupo diciendo “me llamo – zutanito- y me presento con una cuerda”, por ejemplo. Como variante y ante los más tímidos-as, se puede realizar en grupos.

2. Improvisaciones

- **Encuentros.** Por parejas, salir e inventarse algún texto corto, previamente preparado, entre los dos. El resto de compañeros-as observan, por ejemplo
 - ¿Has visto?
 - No ¿Qué cosa?
 - Ahora, de nuevo
 - Cierto, como la luz
 - Hay que escapar
 - No, hay que quedarse
- **El Diálogo.** Por parejas improvisamos un diálogo, sin previa preparación, estando en situaciones reales. Por ejemplo, charla en una peluquería entre el peluquero y el cliente, un encuentro por la calle, etc.
- **Dirigirse al Público.** Hablar delante de los compañeros-as, de manera individual, para convencerlos de algo. Como alternativa, se puede valorar por los compañeros-as quién convence mejor. Por ejemplo.
 - Venderles un producto
 - Elección como Alcalde
 - etc.
- **Los Opuestos.** Imaginemos que dos alumnos-as se encuentran en una celda de una prisión. Uno de ellos se encuentra a gusto y no quiere escapar, el otro todo lo contrario. Deben improvisar una charla en la que uno intenta convencer al otro de que hay que huir, escaparse.
- **Doctor Jeckill y Mr. Hyde.** De manera individual y con dos sillas, el alumno irá cambiando de asiento e irá adoptando una doble personalidad. En una silla será una persona tranquila, en la otra un ser

muy nervioso. En una será un hombre cuerdo en la otra un loco, y así sucesivamente, cambiará de silla de manera personal y según su criterio.

- **El ciego y su lazarillo.** Por parejas salen y se reparten los papeles. El que hace la función de ciego se dejará llevar por su lazarillo, mediante algún silbido, sonido, etc., pasado un rato el lazarillo se despista y se olvida de su señor. Ver como se plantea la situación.

3. Juegos grupales

Invocación a los dioses. Realizamos dos grupos en la clase. Cada grupo realizará un círculo o corro alrededor de una vela encendida. Arrodillados ponen sus miradas en la llama. Entre los dos grupos un compañero se sentará en una silla con unos timbales o tambor.

- Los alumnos de cada grupo seleccionarán una palabra y la forma de emitirla para invocar a su dios y que le solucione sus problemas. Los pasos a seguir se marcarán por parte del compañero sentado en la silla y con los timbales.
- Una palmada y se ponen de rodillas.
- Suenan los timbales y comienzan a invocar con insistencia a su dios, danzando alrededor de la vela y gritando la palabra seleccionada de manera frenética.
- Paran los timbales y cada grupo vuelve a la posición de partida.
- Suenan los timbales y vuelven a invocar a su dios con palmadas y con mayor estado de excitación.
- Paran los timbales y caen exhaustos al suelo.

4. Otras actividades

- Acudir con la clase a una obra de teatro para sus edades, junto al profesorado.
- Buscar palabras que entren dentro del vocabulario teatral.
- Dibujar un teatro por dentro y descubrir el significado de las siguientes palabras que entran dentro del vocabulario teatral:
 - Autor
 - Bastidor
 - Bambalinas, etc.

5. Representaciones teatrales

- **Adaptamos Obras.** Preparar varias adaptaciones de obras populares o no y representarlas en clase como una tarea de clase para la semana próxima.

- **Como ejemplo.** “Farsa mínima de la dama y el caballero sin pluma en el sombrero”

“FARSA MÍNIMA DE LA DAMA Y EL CABALLERO SIN PLUMA EN EL SOMBRERO”

AUTOR: Alfonso Zurro.

Adaptación: Vicente Ventosa y Pedro Rojas Pedregosa

ESCENOGRAFÍA: En un banco de un jardín, mientras un apuesto caballero pasea, se encuentran dos damas sentadas. El caballero intenta declarar su amor a, Helena, una de ellas.

CABALLERO: Señorita, disculpe Vd., mi atrevimiento
al pararme y hablarle, así, sin conocerla.
Me gustaría pedirle,
Con todos los respetos,
Que fuera tan amable
De regalarme un beso.

SEÑORITA 1. HELENA: Lo siento señor caballero
Y sin pluma en el sombrero,
Pero me es totalmente imposible
Acceder a su petición, ya que carezco de culo.

SEÑORITA 2. ANA: (con chulería) Sí. Ya ha oído a mi amiga Helena.
No puede, ya que ¡no tiene culo!

CABALLERO: (sorprendido).
Señorita, creo que, vuestas mercedes, no me han
Entendido bien o yo no me he explicado mejor.
Lo diré de otra forma más convincente:
(De rodillas y meloso)
¿Querría Vd., darme un beso, linda señorita?

SEÑORITA 2. ANA: (Enfadada) Caballero sin pluma e insolente:
Que incluso tenéis pinta de ser alumno del centro
De enseñanza que hoy nos acoge aquí para la puesta
En escena de esta farsa.
¿No lo habéis entendido bien?
Mi queridísima amiga Helena, no quiere **na da**. Nada.

SEÑORITA 1. HELENA (Irónica) ¡Sois un poco tozudo!, Caballero.
Quizás vuestras orejotas
Sean simple adorno
En una cabeza resguardada por un sombrero
Sin pluma.
Pero aun así, os lo vuelvo a repetir:
No puedo, no puedo, no puedo, no tengo culo.

CABALLERO: (Un poco enfadado) Señorita, con su permiso,
Me parecéis un poco presumida
Y una mal educada
Con cierta mala leche y cierto (enfaticar) **rin tin tin**
Al decir las cosas.
Yo, solamente os estoy pidiendo.....

SEÑORITA 1 HELENA:
(Fuera de sus casillas) ¿Es que no os habéis enterado?
Señor Caballero sin pluma en el sombrero
No tengo, no tengo..... no.

CABALLERO: (Enfadado y con desaire) ¡Sí!
¡Me he enterado!
¡No tenéis culo! Y qué.
Yo lo que quiero
Es que me dé (enfaticar) **un beso**
Y boquita tenéis, por lo que puedo ver,
Así, que por favor dadme un beso,
Aunque, por culo, tengáis un relleno
Me importa un pito.

SEÑORITA 1. HELENA: (Sorprendida) ¡Caballero sin pluma en el sombrero!
De pitos no entiendo nada.
He sido educada bajo una correcta
Educación eclesiástica de las monjas Pitas

CABALLERO: ¡La felicito!
Me parece estupendo
Que las monjas Pitas
No le hayan enseñado
Lo que es un pito.
Aquí le dejo (buscándose), si la encuentro, mi tarjeta.
(Le da su tarjeta y hace además de marcharse)

SEÑORITA 1. HELENA: (Leyendo la tarjeta e interesada) ¡Ah!
¿Es usted profesor? (la otra señorita rápidamente
La coge y la lee igualmente)

SEÑORITA 2. ANA: (Mirándole a los ojos) ¡No nos diga más!
¡Es Vd., profesor!
Yo diría que por lo bien parecido
Indiscreto, guapo, alto y tozudo,
¡Parece un profesor de gran filosofía!

CABALLERO: (Con ironía) No soy de gran Filosofía.
Soy profesor de gran Pitos.

SEÑORITA 2. ANA: (Ruborizada) ¡Oh de pitos!
¿Pero seréis entonces de las más
Altas alcurnias docentes
Del arte de la enseñanza
A través del silbato o pito?

SEÑORITA 1. HELENA: (De forma hastiada) ¡Adiós Caballero sin pluma
En el sombrero!
¡Me aburre su charlatanería!

CABALLERO: No es mi intención aburrirla
Encantadora señorita,
Sino todo lo contrario.
¿Quiere que juguemos?

SEÑORITA 1. HELENA: (Enfadada) No, caballero
Me duelen las piernas de aguantarle.

SEÑORITA 2. ANA: Las piernas, las rodillas, los brazos, la cabeza
Y sobre todo el corazón,
¡Sí, el Corazón!
Lo tiene destrozado
Por alguien,
Que no es tan pesado
Tan alto y tan guapo como Vd.

CABALLERO: (Dirigiéndose a Ana) ¿Acaso estuvo enamorada de alguien?

SEÑORITA 2. ANA:(De forma verdulera) Sí señor, de un joven galán,
Bajo, simpático y guapo.
Estudiante de otro centro de este lugar,
Creo llamarse Saavedra.

CABALLERO: (Mirando y dirigiéndose a Helena)
¿Y llegó a vuestro corazón, señorita Helena?

SEÑORITA 1. HELENA: (Sincerándose) Sí, caballero,
Y por eso, no tengo, no tengo.....
Lo que me pedís (Se aleja despacio de el)

SEÑORITA 2. ANA: ¡Señor Caballero!
(Dirigiéndose en voz baja al Caballero)
Yo sí tengo lo que vos pedís,
Pero....., adiós.
(Se va junto a su amiga y salen del escenario)

CABALLERO: (Dirigiéndose a los espectadores)
¡Yo nunca entenderé a las mujeres!
(Se aleja y se cierra el telón)

FIN

2.2.2 PARA SABER MÁS:

- **CREATIVIDAD TEATRAL.** Rosa Pereta Salvía, Fausto Carrillo Coda, Ricardo Boluda Martín y Francisco Antón García. Editorial Alhambra. 1988
- **TEATRO DE VOCACIÓN.** Rafael Morales Astola. Editorial Alfar. 1993
- **DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA.** José Cañas. Editorial Octaedro. 1994
- **EXPRESIÓN CORPORAL. PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.** Mar Montávez Martín y María Jesús Zea Montero. 1998
- **CUATRO ESTACIONES.** Teatro para niños. José Gonzalez Toricas. Editorial S.M. 1998



2.3 MIMO Y PANTOMIMA

Mimo:

Sus albores se pierden en la historia de los tiempos. Es con griegos y con romanos con los que coge su máximo esplendor, teniendo vigencia hasta bien entrada la Edad Media. Aunque según otros es en el siglo XIX cuando “se empezó a denominar mimos a los actores que cultivaban este género y a las escenas que representaban, -pantomimas-“(12), también fue sinónimo de farsante y bufón el actor que representaba este género. Otros engloban en la palabra mimo a los dos términos, como Maurice Chevaly en su libro *A la découverte d’un art dramatique vivant*. Por tanto podríamos decir, según esto, que mimo es aquella acción simple realizada, siendo un espectáculo mudo.

Hoy en día podemos hablar de dos tendencias en el mimo moderno: el “**Mimo Subjetivo**” y el “**Mimo Objetivo**”. En el primero de ellos, el actor expresa de manera corporal y esencialmente los diversos estados de ánimo. Y en el segundo, muestra objetos imaginarios al público con los que realiza sus escenas, estos objetos son realizados con la ayuda de su cuerpo mediante la

acción motriz y muscular del mimo o actor, dándoles una sensación real, aunque imaginaria.

La pantomima:

“La pantomima es de las artes más antiguas de la humanidad. Los romanos llamaban –PANTOMIMUM- a los bailarines-actores que –mimaban- una acción sin usar la palabra”. (14)

La pantomima antigua fue un arte mudo cargada de gestos exagerados y muy expresivos, sin embargo el mimo actual es, en esencia, un juego, un juego que tiene como aliado el silencio.

“En Gran Bretaña consiste en un espectáculo tradicional de Navidad, consistente en la actualización de un cuento infantil mediante alusiones locales y referencias al momento presente” (1), siendo de carácter burlesco y de cambio de papeles, el hombre representa a la mujer y la mujer al hombre.

(12) Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. .994 (página 256)

(14) Expresión Corporal. Propuestas para la acción. Mar Montávez Martín y María Jesús Zea Montero. I.S.B.N.84-605-8015-6. 1998 (Página 339)

(1) Abecedario del Teatro. Rafael Portillo y Jesús Casado. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música. 1986. (Página 113)

2.3.1 EL MIMO Y LA PANTOMIMA COMO ACTIVIDAD ESCOLAR

Algo que siempre estamos reprimiendo en los educandos es que dejen de hacer “tonterías”, pero esas cosas no son más que pantomimas de su mundo, de sus amigos, de sus profesores y profesoras, por tanto que mejor ocasión para canalizar ese potencial en nuestra área de Educación Física y dentro de los contenidos de la Expresión Corporal. Si los observamos de lejos, nos daremos cuenta de que son los mejores actores para estas técnicas.

Pero, ¿como realizar esto de forma colectiva en clase?, a continuación se expondrá una serie de consideraciones a tener en cuenta a la hora de trabajar en grupo:

- En grupo, explicaremos que vamos a llevar a cabo un juego, pero que lo haremos en pequeños grupos o en uno solo, dependiendo del ratio del que dispongamos. La animación por parte del profesor o profesora debe ser entusiasta, llena de energía y explicando bien lo que vamos a realizar y sabiendo a donde quiere llegar.
- Cada grupo escogerá el tema sobre el que vaya a trabajar y estudiará bien cada acción y cada personaje, para lo que se repartirán papeles

dentro del grupo, previamente explicarán al maestro o maestra el tema elegido y su desarrollo, para que podamos orientarlos.

- Se pasará al ensayo, donde se irá puliendo las posibles confusiones que tenga el alumno o la alumna, el resto de compañeros y compañeras podrán hacer su comentario, pero siempre bajo la coordinación del maestro o maestra que reconducirá el coloquio y la discusión.
- Cada alumno o alumna que intervenga deberá hacerse las siguientes preguntas:
 - *¿Quién soy yo?*
 - *¿Dónde estoy?*
 - *¿Cuándo ocurre esto?*
 - *¿Por qué estoy aquí?*
 - *¿Cómo voy a reaccionar?(12)*
- Habrá que determinar, la ayuda que necesita el alumno o alumna que interviene por parte de sus otros compañeros o compañeras, si participarán ayudándole y actuando con él, si utilizarán objetos animados o de verdad, etc.
- Para los más tímidos, podemos utilizar el disfraz o utilizar otros elementos como el **Saco Corporal**, ideal para el desarrollo de la expresión corporal y la imaginación.
- Y por último, que todo se desarrolle de forma lúdica, sin forzar situaciones. Tal vez, el mejor comienzo pueda ser la acción que realice el profesor o profesora ante su alumnado.

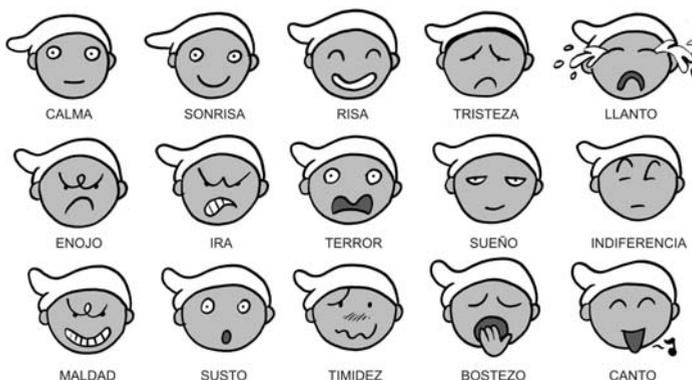
(12) Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. 1994 (página 259)

2.3.2 EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

- 1- **Movimientos Ondulantes y cortantes.** Ponemos música que se adapte a lo que queremos que expresen los alumnos-as y les pedimos que realicen:
 - a. El movimiento de un robot al caminar
 - b. El movimiento del aire
 - c. El movimiento de las olas del mar, etc.
- 2- **El árbol.** Partiendo desde el suelo en posición fetal, hacemos entender al alumnado que deben simular el nacimiento, crecimiento, florecimiento y muerte del árbol, todo con música suave de fondo.
- 3- **Imitaciones.** Le pedimos al alumnado que represente distintas situaciones como por ejemplo:
 - a. El estiramiento de un gato

- b. El salto de un jugador de basket a cámara lenta
- c. Desperezarse, después de haber dormido
- d. Acurrucarse por el frío, etc.

4- **Las caras.** Siguiendo el esquema siguiente adoptaremos frente al espejo los siguientes sentimientos:



5- **La historia.** Se le pide al alumnado que deben preparar, sin hablar, alguna acción, objeto, película, etc., para que los demás lo adivinen. Cada alumno o alumna o por grupos deben prepararse una historia en la que sin hablar, expliquen una historia que deben adivinar, o no, sus compañeros o compañeras.

- Un día de lluvia en la que paseamos y no llevamos paraguas.
- El pinchazo del coche mientras vamos conduciendo.
- Alguna situación que pueda ocurrir dentro del autobús.
- Etc.

6- **Del Mono al Hombre/del Hombre al Mono.** Toda la clase, o no, forma un círculo grande y vamos pasando por distintos estadios, somos monos y poco a poco nos vamos convirtiendo en hombres y al revés.

7- **El Espejo.** Por parejas y uno enfrente del otro, vamos realizando una serie de acciones lentas y nuestro compañero o compañera la va repitiendo igual como si fuera nuestro reflejo en el espejo.

8- **Las Estatuas.** Montados en sillas o pedestales, elaboraremos un personaje y nos caracterizaremos de él, este trabajo puede mandarse como tarea para desarrollar en casa y presentar como ejercicio para el día de la evaluación, por ejemplo, de:

- Un pistolero
- Napoleón

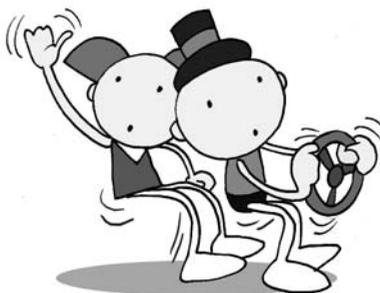
- Un viejo
- Etc.

9- La Máquina. Por grupos se les puede pedir que elaboren una máquina con sus cuerpos que se mueva. También que produzca algo.

10-Representaciones. Visionar películas de cine cómico y escoger alguna secuencia para su representación posterior.

2.3.3 PARA SABER MÁS:

- **CREATIVIDAD TEATRAL.** Rosa Pereta Salvía, Fausto Carrillo Coda, Ricardo Boluda Martín y Francisco Antón García. Editorial Alhambra. 1988
- **TEATRO DE VOCACIÓN.** Rafael Morales Astola. Editorial Alfar. 1993
- **DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA.** José Cañas. Editorial Octaedro. 1994
- **EXPRESIÓN CORPORAL. PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.** Mar Montávez Martín y María Jesús Zea Montero. 1998



2.4 TÍTERES

2.4.1 DEFINICIÓN

“Muñecos, fabricados normalmente de tela y madera, entre otros materiales, cuyos miembros son móviles y articulados y que se accionan mediante hilos, varillas o mecanismos especiales simulando hablar, cantar, actuar, danzar, tal y como lo podrán hacer las personas reales.” (12). Según algunos autores afirman que esta palabra “deriva de la palabra onomatopéyica –titi-, alusiva al sonido que producía el titiritero para imitar la voz de sus muñecos” (1).

2.4.2 HISTORIA:

Desde chinos, egipcios, griegos, romanos,...., hasta nuestros días la utilización del títere ha tenido una gran importancia en cada civilización, incluso en algunas con una marcada mezcla de arte y religión.

Para algunos, el títere es “*el pariente de la máscara, nacido, no para el teatro en sí, sino en un ambiente mágico-religioso*”. (15)

El títere ha servido como ayuda para cantar y narrar las historias y leyendas de grandes acontecimientos históricos y heroicos en la Edad Media y en el Renacimiento.

Hoy en día, el títere, sigue contando historias a grandes y pequeños, aunque su expansión y evolución no haya sido tan grande como se hubiese querido. Existen ciudades donde, todos los años, se celebran grandes encuentros de títeres como en las ciudades de Munich, Salzburgo, Ginebra, etc.

Hay que decir, igualmente, que existen gran variedad dentro de los títeres, por citar algunos podemos hablar de:

- **Bunraku**, de Japón, títeres que son movidos por tres títeres a la vez que se visten de negro y le dan una gran plasticidad de movimientos al títere, siendo la representación mucho más espectacular.
- **Teatro de Sombras**, representación con figuras planas.



(12) Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. 1994 (página 217)

(1) Abecedario del Teatro. Rafael Portillo y Jesús Casado. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música. 1986. (Página 154)

(15) Los Títeres en la Escuela. Inés Hernández Sagrado. Editorial Amarú. 1995(página 13)

2.4.3 TIPOS DE TÍTERES

Podríamos establecer muchas formas de clasificar a los títeres, según el autor al que consultáramos. Para Inés Hernández Sagrado *“el primer eslabón sería la máscara y el último la marioneta de hilo”*, ya que entre uno y otro existen una gran variedad de ellos: *“guantes, cabeza y tela, de dedos, etc.”*(15), estableciendo la siguiente clasificación de modelos:

- Títeres Planos o de Silueta
- Títeres de Canuto y Canuto de goma-espuma
- Títeres de Mano al Aire
- Títeres de Cabeza que Gira
- Títeres de Calcetín
- Títeres de Cucurucho
- Títeres de Papeles de Periódico y Seda
- Títeres de Fuelle de Madera
- Títeres Secundarios
- Títeres de Caja
- Títeres de Punto
- Títeres de Cabeza de Bola de Madera, de Pelota de Plástico, de Bola de Corcho
- Gusano con Hilos
- Títeres de Pasta de Papel

José Cañas, en su libro *(Didáctica de la Expresión Dramática, editorial Octaedro, página 221)*, los clasifica dependiendo desde donde son accionados estableciendo:

1. Figuras accionadas desde arriba.
2. Figuras accionadas desde abajo.(12)

Rafael Portillo y Jesús Casado, en su libro *(Abecedario del Teatro, página 154-155). (1)*, establecen otra distinta:

- Títere de cuerdas
- Títere de guante
- Títere de hilos
- Títere de sombras
- Títere de varilla
- Títere de cachiporra

(15) Los Títeres en la Escuela. Inés Hernández Sagrado. Editorial Amarú. 1995(página 16)

(12) Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. 1994 (página 221)

(1) Abecedario del Teatro. Rafael Portillo y Jesús Casado. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música. 1986. (Página 154, 155)

Figuras accionadas desde arriba

En este primer grupo incluye, este autor, las sombras chinescas, ya que las manos del que las realiza las acciona desde arriba. Pero este tema es considerado en otro apartado de este libro, donde lo analizaremos con más detalle.

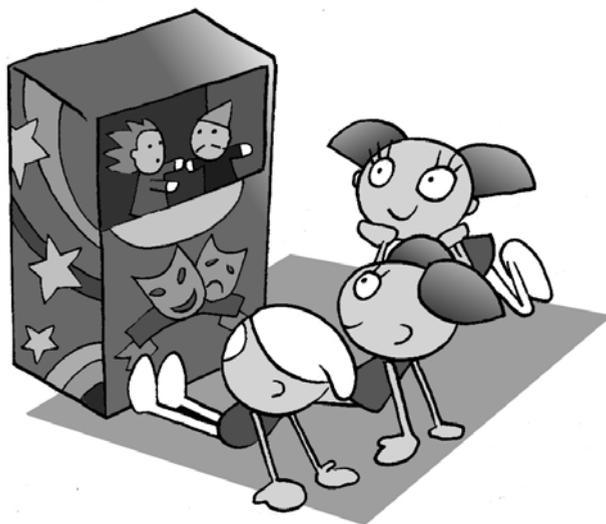
La clasificación que se realiza dentro de este apartado es la siguiente:

- Las Marionetas

Figuras accionadas desde abajo

Sus inicios se llevaron a cabo con figuras de tipo plano, siendo su clasificación la siguiente:

- Títere de palo
- Títere de mano o guante
- Títeres de eje o de varilla



2.4.4. LOS TÍTERES DENTRO DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

El títere ha suscitado siempre mucho interés por parte de grandes y pequeños, no cabe duda, que con esas historias de buenos y malos, princesas, príncipes y dragones, brujas y hechiceros, que tanto nos hacían soñar, pero que sin embargo, no era tratado dentro de los contenidos de la educación física de antaño, y aun hoy creo, que muchos centros no lo tienen incorporado todavía.

Tal vez se siga pensando, que la Educación Física, es solo correr, saltar, lanzar, etc., por este motivo, a todo el profesorado de Educación Física, nos queda mucho que investigar, escribir, sensibilizar, escuchar, luchar, explicar y hacer comprender a la sociedad la importancia de nuestra asignatura y la de los contenidos, entre otros, de la expresión corporal, entre ellos los títeres, ya que como Inés Hernández Sagrado explica en su libro (*Los Títeres en la Escuela de ediciones Amarú*) podemos establecer una serie de valores por los que debe estar el títere en la escuela, y que son: (15)

- El canal de comunicación que ofrecen, de expresión de sensaciones, adaptándose a los distintos estadios evolutivos del menor.
- Desarrollan la imaginación y les facilita juegos para el desarrollo del lenguaje, con la creación de historias.
- Se favorece el trabajo en equipo.
- Se aprende a dialogar, a respetar los turnos de palabra, a tomar conciencia de los compañeros-as.
- La timidez cobra seguridad con esta técnica.
- La movilidad fina se desarrolla, sobre todo con la utilización del títere de dedo.
- El valor socializante que lleva intrínseco esta técnica.

Para otros, como es el caso de José Cañas, en su libro *Didáctica de la Expresión Dramática de editorial octaedro*, esta técnica o “fenómeno, ..., ha de ser tenido muy en cuenta a la hora de ser abordados los planes de centro que recojan actividades de carácter dramático-expresivo” (12), aunque yo diría, que se recogiera dentro de los contenidos que el profesor de educación física vaya a impartir en el área de Expresión Corporal. José Cañas, establece, igualmente, una serie de características importantes a la hora del trabajo del títere en clase, como son:

- Un elemento-puente entre el profesor y el alumno
- Un ejercicio de expresión
- Un espectáculo

(15) Los Títeres en la Escuela. Inés Hernández Sagrado. Editorial Amarú. 1995(página 16)

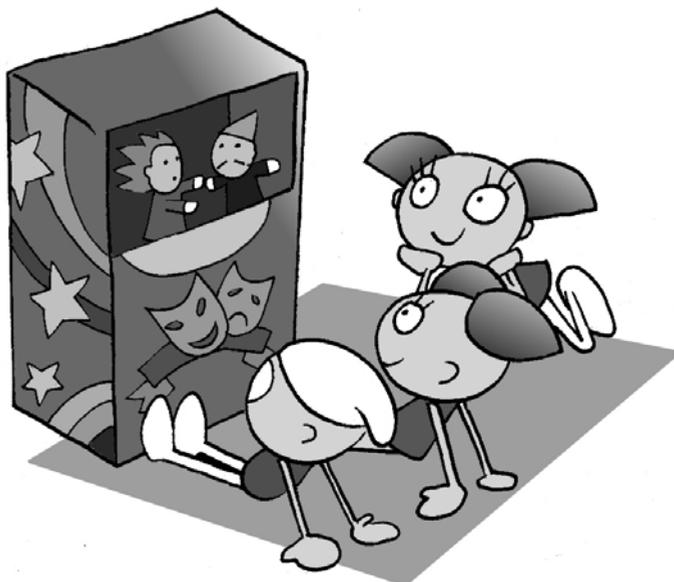
(12) Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. 1994 (página 224)

2.4.5. COMO MANIPULAR LOS TÍTERES

- El Títere debe verse perfectamente por el público.
- Es preferible trabajar de pie que sentados, sin amontonarse detrás del teatrillo y metiéndose en la situación del muñeco.
- No realizar gestos precipitados, ni bruscos. El movimiento del personaje debe ser sobrio, preciso y con ritmo.
- Se deben dominar los siguientes movimientos: Flexiones de codo (se dobla suavemente la muñeca) y flexiones de cabeza (doblando el dedo índice).
- La combinación de estos movimientos consigue hacer fácilmente el saludo, la inclinación de la cabeza, el aplaudir, etc.
- Debemos hablar con voz clara y natural, teniendo en cuenta que cada personaje debe adquirir su voz correspondiente, controlando el tono diferente para cada títere o muñeco.

Para la construcción de Teatrillos, podemos utilizar varios recursos:

- Hacer o comprar uno. (de madera u otro elemento).
- Utilizar una sábana entre dos muebles.
- Utilizar una gran caja de cartón.
- Etc.



2.4.6. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

1- Creación de Títeres. Como trabajo de clase, se le puede pedir al alumnado que traigan de sus casas, algunos materiales básicos, con los que construir un títere, un calcetín, un guante, etc.

2- Representación manual con los compañeros-as. Junto a sus compañeros y compañeras pueden ir manipulando el títere e ir preparando su papel en la obra.

3- Representación en el teatrillo. Por grupos han podido preparar algún teatrillo, de los muchos que hay, y representarlo delante de sus compañeros y compañeras, aunque también está las fiestas del colegio para hacerlo.

4- Otras Actividades. Acudir junto el profesorado o invitar al centro a algún grupo de titiriteros que lleven a cabo una obra y así el alumnado se haga una composición de lugar de lo que son los títeres y cómo se puede llevar a cabo una obra. Después de la actuación pueden hablar con los se dedican a esto y aclarar sus dudas.

5- Adaptación de obras o cuentos populares.

- a. El Soldadito de Plomo
- b. Caperucita Roja
- c. Etc.

2.4.7. PARA SABER MÁS:

- **DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA.** José Cañas. Editorial Octaedro. 1994
- **LOS TÍTERES EN LA ESCUELA.** Inés Hernández Sagrado. Editorial Amarú. 1995



2.5. MÁSCARAS

2.5.1. HISTORIA DE LAS MÁSCARAS Y CARETAS

Estos son dos términos muy similares, se dice que máscara es sinónimo de careta y que *“constituye uno de los atributos principales del arte escénico”* (1).

La Careta, es exclusivamente para cubrir el rostro, para disimular los rasgos de la cara. Su origen se pierde en el tiempo y en la más remota antigüedad.

La Máscara, que puede cubrir todo el cuerpo. Y surge *“a la par que el teatro, como manifestación paralela al nacimiento de todas las culturas y relacionada, estrecha y esencialmente, a los ritos religiosos de los pueblos”* (12).

El ser humano ha utilizado máscaras cuyos materiales han sido diversos y han variado a través de los tiempos, confeccionándose con elementos como la madera, la paja, la corteza, las hojas de maíz, la tela, la piel, los cráneos de animales, el cartón piedra, el papel maché, el látex, los plásticos y otros materiales.

Desde usarse como uso para perpetuar a los muertos, egipcios, fenicios, romanos, pasando en la Edad Media a servir como protección de los caballeros en sus luchas, agregándoles muecas faciales para demostrar el carácter de quien las portaba. Según las diferentes culturas, estos símbolos han ido variando en sus formas, tamaños, decoración, etc.

También muchos pueblos primitivos las han usado para realizar sus rituales, representando a seres, dioses y demonios, algunos para asegurarse el éxito en la caza o para ahuyentar pestes y enfermedades, entre otras cosas.

Hoy en día se ha popularizado tanto que se utiliza en carnaval, y en cualquier otro tipo de fiesta como diversión o incluso con fines paganos y/o religiosos como ocurre en la Semana Santa de Priego de Córdoba, o en el tradicional día de las máscaras en Pedro Abad (Córdoba).

El trabajo de esta técnica en clase es bueno por que sirve para:

- Iniciación a la dramatización de una manera lúdica.
- Desinhibición personal.
- Descubrimiento del propio cuerpo. Aprender técnicas de relajación.
- Desarrollar la sensibilidad.
- Potenciar la creatividad.
- Desarrollar la observación y la percepción.
- Desarrollar la concentración y la imaginación.

- Desarrollar la expresión.
- Aprender y mejorar la comunicación.
- Desarrollar el lenguaje corporal.
- Desarrollar la improvisación.
- Aprender técnicas de vocalización y respiración.
- Favorecer la espontaneidad.

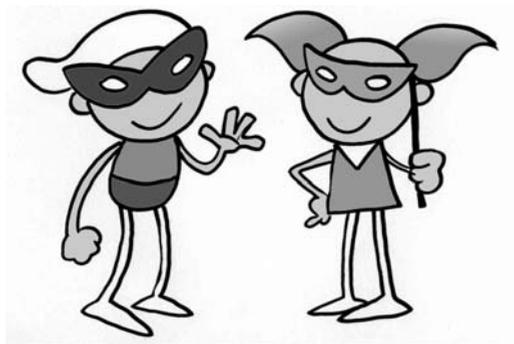
(1) *Abecedario del Teatro. Rafael Portillo y Jesús Casado. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música. 1986. (Página 98)*

(12) *Didáctica de la Expresión Dramática. Una aproximación a la dinámica teatral en el aula. José Cañas. Editorial Octaedro S.L. 1994 (página 241)*

2.5.2. TIPOS DE MÁSCARAS:

Para José Cañas, en libro *Didáctica de la Expresión Dramática*, se pueden construir distintos tipos de máscaras, aunque si hacemos caso a las definiciones anteriormente expuestas, de careta y máscara, tal vez, podríamos establecerlas como tipos de caretas:

- **Medias máscaras:** Muy fáciles de realizar. Dejan libre la boca para permitir hablar con más comodidad y claridad a los que las usan.
- **Máscaras completas:** Estas cubren por entero el rostro y se suelen utilizar tanto en mimo como en teatro.
- **Máscaras plegadas:** Son muy fáciles de fabricar y el coste es nulo.
- **Máscaras de bolsa:** También muy fáciles de hacer. Su coste igualmente nulo.
- **Máscaras venecianas:** Son un poco más complicadas de realizar al incorporar una varilla que permita a la persona ponérsela o quitársela a voluntad.



2.5.3. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

1- **Máscaras faciales delante de espejos.** Adoptaremos distintos sentimientos o estados de ánimo. Pasando la mano por la cara cambiaremos, por ejemplo, a:

- a. Odio
- b. Amor
- c. Tristeza
- d. Alegría
- e. Etc.

2- **Igual anterior,** pero de manera individual o por parejas o por grupos, deberemos adivinar que sentimiento expresa el compañero-a con la cara, solo con gestos de cara, el resto del cuerpo queda quieto.

3- **Elaboración de Máscaras.** Realizaremos distintos tipos de máscaras, papel, cartón, escayola, etc., y después las pintaremos, buscaremos un buen atuendo y nos disfrazaremos, por ejemplo, en carnaval.

4- **Dramatización con máscaras.** Elaborar algún texto en el que los personajes tengan que salir con máscaras que expresen algún sentimiento.

5- **Combinar con otras técnicas.** Se puede realizar algún trabajo con máscaras mediante alguna de las técnicas descritas en este libro, como por ejemplo con el cuentacuentos, en el que el narrador vaya contando un cuento y aparezcan personajes con caretas de animales, personas expresando sentimientos, etc.

2.5.4. PARA SABER MÁS:

- **DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA.** José Cañas. Editorial Octaedro. 1994
- **EXPRESIÓN CORPORAL. PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.** Mar Montávez Martín y María Jesús Zea Montero. 1998

2.6. EL TEATRO DE SOMBRAS:

2.6.1. DEFINICIÓN

Se tratan de figuras planas, recortadas, en cartón, cuero, metal o pergamino. Suelen ir provistas de varillas que les permiten ser accionadas para dar así la sensación de movimiento. Estas figuras se colocan entre un foco de luz y una pantalla, foco que se sitúa generalmente a una distancia de 3 a 3,5 m de la citada pantalla, sobre la que se proyectan a fin de que sean contempladas desde el otro lado por el público.

También podemos definir las como *“Espectáculo que consiste en proyectar la silueta de unas figurillas en movimiento sobre una pantalla. Las figurillas se colocan entre la pantalla y la fuente de luz”* (1). Es el juego de sombras que podemos hacer con las manos, con cartón u otros materiales, sobre una superficie que sirva como pantalla.

En las sombras chinescas tradicionales el público se coloca delante de la pantalla y los titiriteros se colocan detrás de la pantalla. Las sombras se manejan entre la luz y la pantalla.

2.6.2. HISTORIA

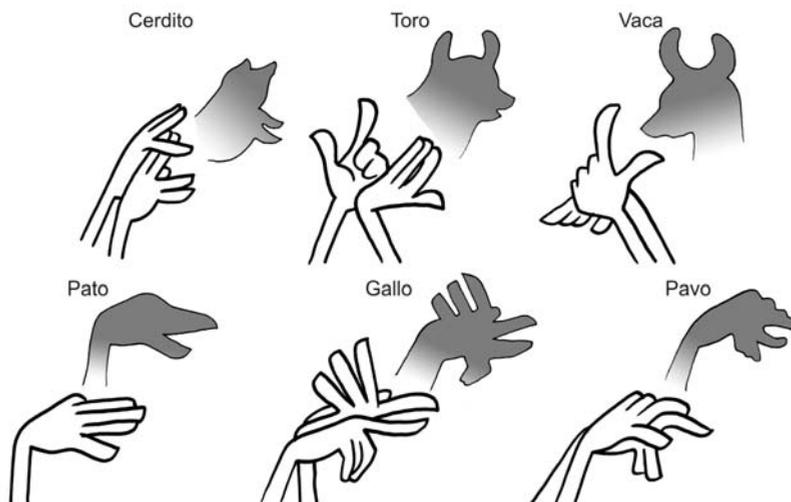
Mucho antes de que fueran inventadas la película cinematográfica y la televisión, se veía el teatro de sombras chinescas en las vastas zonas rurales de China. Desde hace miles de años, el teatro de sombras chinescas atrae a multitudes gracias a su peculiar encanto artístico.

El arte de sombras chinescas data de la dinastía Han, de hace unos dos mil años. Durante la dinastía Son, vivió una etapa de gran prosperidad. Según registros históricos en la capital de la dinastía Son del Norte se veía funciones ofrecidas por pequeños grupos de sombras chinescas en muchas calles y callejones. Después, tras invadir las planicies centrales, las tropas de los Jin expulsaron a varios artistas de sombras chinescas hacia el norte (la actual provincia de Hebei y las tres provincias del noreste). Huyendo del peligro, otros artistas fueron a las provincias de Shaanxi y Gansu. Debido al cambio de la capital, la mayor parte de estos artistas fueron a Lin An (actual ciudad de Hangzhou en la provincia de Zhejiang). Desde entonces, se formaron tres escuelas de sombras chinescas.

(1) Abecedario del Teatro. Rafael Portillo y Jesús Casado. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música. 1986. (Página 138)

2.6.3. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

- Enseñar a hacer sombras con las manos. Delante de una luz enseñaremos a elaborar figuras al alumnado. Por ejemplo según el siguiente modelo:



- **Igual anterior pero con papel.** Con recortes de cartulina y pegados a un palo, realizaremos la misma operación delante de un foco de luz.
- **Representación popular de cuentos.** Podemos elaborar relatos de cuentos populares mediante figuras con las manos o con figuras de cartulina, o con personajes reales detrás de una sábana y a la cual se le proyecta un foco de luz.

2.6.4. PARA SABER MÁS:

- **DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA.** José Cañas. Editorial Octaedro. 1994
- **EL TEATRO DE SOMBRAS EN LA ESCUELA.** Soledad Martín Rodríguez, María Luisa Cabañas Marin y Juan José Gómez-Escalonilla Tenorio. Editorial Wanceulen. 2005

2.7. CUENTACUENTOS

2.7.1. DEFINICIÓN:

Desde todos los tiempos y en todas las culturas y pueblos se han contado cuentos. ¿Pero que son los cuentos?

Para Baquero Goyanes *“el cuento es un preciso género literario que sirve para expresar un tipo especial de emoción, de signo muy semejante a la poética, que encarna en una forma narrativa próxima a la novela, pero diferente a ella en técnica e intención”*.

Antonio Rodríguez Almodóvar define el cuento popular como *“un relato de tradición oral relativamente corto, con un desarrollo argumental de intriga en dos partes o secuencias, por lo común, y perteneciente a un patrimonio colectivo que remite a la cultura indoeuropea”*.

También pueden considerarse como narraciones cortas sobre diversos temas y con distintas intenciones. Es ante todo un arte de distracción, la función principal es complacer, después, en todo caso instruir.

2.7.2. HISTORIA

- Posiblemente se encuentre en las primeras culturas neolíticas, que junto a las hogueras contarían las aventuras diarias de las luchas y cacerías, relatos maravillosos que encandilarían al resto del grupo.
- En lo que todos los investigadores están de acuerdo es en que el cuento popular ha pervivido durante miles y miles de años y ha ido pasando de generación en generación y enriqueciéndose con la aportación de miles de narradores anónimos.
- Los cuentos fueron orales y anónimos, pasando de generación en generación, hasta que fueron recopilados y transcritos por diversos autores.
- En la Edad Media existió una preferencia por las narraciones de carácter ejemplar y moralizante, denominadas apólogos.
- En el siglo XIV, el Decamerón de Boccaccio, realista y profano, intentando divertir y admirar. En Inglaterra se encuentra Chaucer con los cuentos de Canterbury. En España, Cervantes. En Francia La Fontaine.
- En el siglo XVII los escritores franceses Perrault y D'Aulnoy ya empezaron a elaborar este material, así como Basile en Italia.
- El Romanticismo se cebó en lo maravilloso, predominando los cuentos fantásticos, de misterio, así como las leyendas y los relatos tradicionales.
- En Alemania, la tradición de los cuentos populares fue recogida a principios del siglo XIX por los hermanos Grimm. En Rusia, fue Afanasiev. En Sicilia Giuseppe Pitre. En Noruega Asbjornsen y Moe.
- En España fueron recogidos por los amantes del folklore, como Antonio Machado.
- Después del siglo XIX, aparece el cuento literario, que deja de ser anónimo y el autor transmite vivencias personales, sentimientos, ideas, etc., que tienen que ver con los acontecimientos y la época en la que vive.

2.7.3. GRANDES CUENTISTAS

- **Charles Perrault (1.628-1.703)**
 - Escritor y poeta francés

- Publica la obra “Historias o cuentos de antaño con moraleja”, en su tomo “Cuentos de mi madre la Oye” incluye:
 - Barba azul
 - La bella durmiente del bosque
 - Blancanieves
 - Caperucita roja
 - La Cenicienta
 - El gato con botas
 - Pulgarcito
 - Los tres cerditos, etc.
- **Jacob Grimm (1.785-1.863)**
 - Filólogo y escritor alemán.
 - Con su hermano Wilhelm recogió cuentos y leyendas populares.
 - Publicaron “Cuentos infantiles y del hogar” y “Leyendas alemanas”.
- **Hans Christian Andersen (1.805-1.875)**
 - Poeta y cuentista danés.
 - Cuentos de origen popular
 - El encendedor de yesca
 - La pequeña sirena
 - El nuevo traje del emperador
 - El patito feo
 - La princesa del guisante
 - El niño malo
 - La reina de las nieves
 - La rosa más bella del mundo
 - Los zapatos rojos
 - El valiente soldadito de plomo
 - El gran claus y el pequeño claus, etc.

2.7.4. LA FINALIDAD DEL CUENTO

- Satisfacer las capacidades y necesidades humanas
 - Distracción
 - Curiosidad
 - Evasión
 - Fantasía

- Emoción
- Etc.
- Educativa
- Participativa

2.7.5. CARACTERÍSTICAS DEL CUENTO

- Suceso único
- Brevedad
- Argumento sin complicaciones
- Sencillez de la narración
- Lenguaje rápido y esencial
- Continuidad de acciones o movimientos
- Sobriedad de las descripciones
- Que intervengan frecuentemente los personajes con diálogos
- Utilización de onomatopeyas
- Tensión y efecto
- Personajes: pocos, claros y bien diferenciados
- Permite el libre juego de la imaginación
- Despierta emociones y sentimientos
- Combina realidad y fantasía
- Final feliz
- Fórmulas de apertura y cierre

2.7.6. FUNCIÓN ORIGINAL DEL CUENTO

- Explica la vida
- Transmite la experiencia y los acontecimientos
- Hace crítica de la propia sociedad

2.7.7. CLASIFICACIÓN DEL CUENTO

Aurelio M. Espinosa, realiza la siguiente clasificación de cuentos populares españoles:

- **Cuentos de Adivinanzas**
 - La mata de albahaca
 - La adivinanza del pastor
 - Piel de piojo, etc.

- **Cuentos Humanos Varios**
 - Cuentos y leyendas
 - Cuentitos y chistes
 - Latinismos populares
 - Trabalenguas
- **Cuentos Morales**
 - Los tres consejos
 - Almas en pena
 - Leyendas de santos
 - La leyenda de don Juan, etc.
- **Cuentos de Encantamiento**
 - La niña perseguida
 - La hija del diablo
 - El príncipe encantado
 - Juan el Oso
 - Juan sin Miedo
 - La princesa encantada, etc.
- **Cuentos Picarescos**
 - Pedro de Urdemalas
 - Los dos compadres
 - El tonto y la princesa
 - Juan tonto, etc.
- **Cuentos de Animales**
 - El lobo
 - La zorra
 - Carreras de animales
 - La leyenda del sapo
 - Cuentos de animales varios

2.7.8. CÓMO CONTAR UN CUENTO

- Seleccionarlo
- Adaptarlo si fuera preciso
- Preparar su presentación

- La pronunciación: Voz tranquila, reposada, persuasiva, clara, fácil de oír y agradable de escuchar y modulable para expresar variaciones de los sentimientos.
- Hacerlo de manera sencilla, lógica, dramática y con entusiasmo

En primer lugar, el narrador debe haber asimilado el relato y haberlo sentido antes de difundirlo, por simple que pueda parecer, es la única forma de hacerlo llegar a los demás.

Hablamos de asimilación y no de memorización, ya que esto último destruiría la libertad, la espontaneidad, sustituiría la forma por la idea, el relato debemos contarlo como una experiencia propia que fluye inconscientemente del recuerdo, acompañado de un dominio de su forma literaria.

Esto nos lleva a hablar de la expresión dramática como una de las cualidades más importantes del narrador, no significa comportarse como actores teatrales, sino ponerse en la piel del personaje, narrar algo que vivimos desde dentro para que el oyente pueda imaginarse las escenas a su manera, ayudados por la modulación de voz, movilidad de la mirada, gestos..., llevados a cabo de forma espontánea y no forzada.

Podemos decir, que el método más apropiado para obtener el éxito en el arte de narrar, comprende: la simpatía, la comprensión, la espontaneidad, apreciar el relato, conocerlo, servirse de la imaginación, dejarse llevar por la fuerza del relato, narrarlo con sencillez, vivacidad y alegría.

A nivel educativo podríamos distinguir tres bloques de objetivos:

1. Centrado en la palabra; su audición, comprensión, el lenguaje como comunicación y creación.
2. Juegos de expresión y dramatización.
3. La relación de lo oral y lo escrito: La lectura como ejercicio posterior a la audición

2.7.9. ¿PARA QUÉ ES IMPORTANTE EL CUENTO?

- El desarrollo intelectual
- La atención
- La memoria
- El desarrollo de la fantasía y la creatividad
- La comprensión del mundo
- La formación estética
- Satisfacer la necesidad de juego, ocio y placer
- Fomentar la lectura y la creación de hábitos lectores
- La comunicación y la asimilación de valores
- Etc.



En el libro *“Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación”* (16), de la editorial INDE, se habla del *–cuento motor–* como un recurso didáctico más, estableciendo una relación *“básica y esencial”* del cuento con la vida del niño, ya que refuerza su capacidad para imaginar, así como desarrolla un protagonismo al hacerse *-intérprete e intermediario-*.

Pero ¿cuándo lo hacemos jugando y cuándo dramatizando?:

- En primer lugar estará el Cuento Jugado o Cuento Motor, *“permitiéndosele así, expresar –in situ- las fantasías que suscita su contenido”* (16).
- A continuación pasaríamos al Juego Dramatizado.

Los objetivos básicos de los cuentos motores son: (16)

1. Hacer al niño protagonista, dueño del relato.
2. Desarrollar las habilidades perceptivas, básicas y genéricas
 - Perceptivas: Conciencia Corporal:
 - Esquema Corporal
 - Control y ajuste postural (Equilibrio)
 - Respiración
 - Relajación
 - Lateralidad
 - Especialidad

- Temporalidad (Ritmo)
- Coordinación, como habilidad resultante
- Habilidades Básicas
 - Desplazamientos
 - Saltos
 - Lanzamientos
 - Recepciones
 - Giros
- Habilidades Genéricas
 - Bote
 - Conducciones
 - Golpeos
 - Etc.

(16) Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación. Milagros Arteaga Checa, Virginia Viciano Garófano y Julio Conde Caveda. Editorial INDE. 1997 (Página 63-65)

1. Desarrollar la capacidad creativa y expresiva del niño, haciéndole intérprete corporal de lo que se le está verbalizando.
2. Favorecer las áreas cognitiva, social, afectiva y motora.
3. Interdisciplinarizar los contenidos del área de Expresión Corporal con las de otras áreas, como la musical, plástica, lenguaje, etc. (16)



(16) Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación. Milagros Arteaga Checa, Virginia Viciana Garófano y Julio Conde Caveda. Editorial INDE. 1997 (Página 63-65)

2.7.10. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

SESIÓN PRÁCTICA DE CUENTACUENTOS

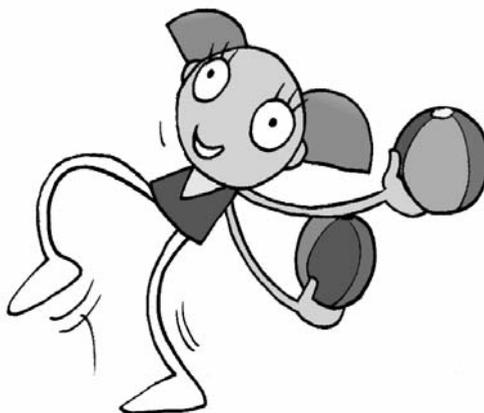
- Inicio presentación: trovador, antiguo contador de historias
 - ¿Qué es el cuento?
 - Importancia que tiene
 - Aspectos a tener en cuenta
 - Componente de animación como recurso en el aula
- Cuentos repetitivos, fábulas, etc.
 - Cuentos adecuados para cada edad
 - Tipo de cuentos
- Cuento sin letras
 - Papel importante del cuentacuentos
 - Recursos:
 - Voz
 - Tono
 - Entonación
 - Vocalización
 - Ritmo
 - Movimiento
 - Etc.
 - Otros recursos reales para la práctica
- ¿Qué transmiten los cuentos? Intención. Moraleja...
- 1. **Cuento Popular.** De manera individual o por grupos salir delante de los compañeros y compañeras y contar nuestra versión de un cuento popular, que previamente hemos preparado y se había mandado como tarea. El maestro o maestra puede ser el primero en romper el hielo.
- 2. **Cuento y Títeres.** Utilizando los recursos de los Títeres, podemos trabajar por grupos. Unos preparan los títeres y representan la obra según la va relatando otro compañero o compañera.
- 3. **Cuento y Pantomima.** Igual anterior pero utilizando los recursos del mimo. Uno o una hace el relato, mientras otros salen a expresar con sus cuerpos lo que se va relatando.

4. **Juegos para Jugar.** Contar un cuento que tenga varios finales y que sea el alumnado quien decida cual es el final, o como variante, dejar el cuento sin terminar para que por grupos propongan un final.

2.7.11. PARA SABER MÁS

- **DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA.** José Cañas. Editorial Octaedro. 1994
- **ESCENIFICAR UN CUENTO.** Marie-Colette Maine. Hogar del libro. 1986
- **EL ARTE DE CONTAR CUENTOS.** Sara C. Bryant. Hogar del libro. 1984
- **EL DÍA EN QUE LAS CANCIONES SE CALLARON.** Mabel Pierola y Roser Ros. Editorial CEAC.2002
- **HARÚN Y EL MAR DE LAS HISTORIAS.** Salman Rushdie. Editorial Lumen. 1999
- **PAPÁ, EXPLÍCAME EL CUENTO DE LA VIDA.** Antón Layunta. Editorial Integral. 2002
- **CUENTOS PARA JUGAR.** Gianni Rodari. Editorial Alfaguara.1989
- **FÁBULAS COMPLETAS.** Iriarte. Editorial Teorema, S.A. 1985

2.8. OTRAS TÉCNICAS



2.8.1. EL CLOWN

Es una palabra inglesa “con la que se conoce internacionalmente al payaso”, pero no a cualquier payaso, sino al que va “con la cara pintada de blanco, traje de lentejuelas, medias blancas y zapatillas de ballet” (1). Según Fellini, “Es la encarnación de la criatura fantástica que asume los aspectos

irracionales del hombre.... lo que de rebelde e insolente hay en cada uno de nosotros contra el orden establecido”.



(1) Abecedario del Teatro. Rafael Portillo y Jesús Casado. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música. 1986. (Página 40)

2.8.1.1. Ejercicios prácticos y orientativos

- 1. Nos colocamos la nariz.** Para comenzar, intentaremos perder el miedo al ridículo y comenzaremos colocándonos la nariz de payaso.
- 2. Nos maquillamos.** Por parejas nos pintaremos la cara de blanco, sin dejar atrás la nariz roja.
- 3. Sesión de chistes.** Individualmente saldremos a contar un chiste al resto de compañeros o compañeras, con la cara pintada y la nariz roja.
- 4. Representaciones.** Por grupos o de manera individual, buscaremos situaciones reales y las haremos raras, graciosas y estrambóticas para ser representadas bajo el papel del Clown o payaso. Por ejemplo:
 - La dificultad para abrir una silla plegable.
 - Intento de dirigir una orquesta.
 - Etc.
- 5. Visualizaciones.** Todo el grupo observará actuaciones de payasos que pueden aparecer en colecciones de CDS., para luego poder extraer alguna idea sobre la que trabajar, como por ejemplo:
 - Los payasos, Fofo, Miliki y Milikito.
 - Cirque du Soleil.

2.8.1.2. Para saber más

- **DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA.** José Cañas. Editorial Octaedro. 1994
- **TEATRO DE VOCACIÓN para aulas de teatro.** Rafael Morales Astola. Editorial Alfar. 1993
- **CREATIVIDAD TEATRAL.** Rosa Pereta Salvía, Fausto Carrillo Coda, Ricardo Boluda Martín y Francisco Antón García. Editorial Alhambra. 1988
- **LOS CLÁSICOS INMORTALES DE CHAPLIN.** S.A.V. Editora
- **COLECCIÓN CIRQUE DU SOLEIL.** Colección El Mundo.

2.8.2. EL MONÓLOGO

Rafael Portillo y Jesús Casano lo definen, en su libro Abecedario del Teatro, como el *“Parlamento de cierta extensión que tiene a su cargo un personaje en presencia de otros personajes, sin esperar a éstos una respuesta inmediata. Se trata, por tanto, de un discurso que no provoca intercambio verbal y que es en cierto modo separable de su contexto dramático”* (1).

Los monólogos se popularizaron, sobre todo, en T.V. en el año 2003 aproximadamente o antes, en programas como el Club de la Comedia, en la que personajes famosos del cine y la televisión, se dirigían desde el escenario a un nutrido público que les escuchaba sus comentarios jocosos, de esto se llegaron a publicar monólogos en los periódicos y editar CDS con las representaciones de estos.

Esta técnica es un buen recurso para la desinhibición, romper con la timidez y con el miedo al ridículo, así como para potenciar la memoria y por qué no, para reírse, llorar,...



(1) Abecedario del Teatro. Rafael Portillo y Jesús Casado. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música. 1986. (Página 103)

2.8.2.1. Ejercicios prácticos y orientativos

En este tipo de ejercicios puede ser interesante al principio proponerles un texto, que se lo aprendan y que luego lo expongan delante de sus compañeros y compañeras de manera natural. Esto que estoy diciendo no es fácil para ellos y ellas, pero si importante para que pierdan el miedo al ridículo y a hablar en público. Otra cosa importante a indicarles es que se expresen con las manos, con el cuerpo, que sean, en una palabra, expresivos.

- 1. Proponemos un Monólogo.** El profesor o profesora extraerá o preparará un monólogo, y lo repartirá a sus alumnos y alumnas para que se lo preparen para próximos días. Lo llevarán a cabo en la fiesta de monólogos preparada en la próxima clase de la semana próxima. Preparar el ambiente, colocar mesas como si de un café se tratara, con sus invitados, la llegada de actores, etc.
- 2. Proponerles que preparen ellos un Monólogo.** Igual que hicimos antes, pero ahora son ellos y ellas los y las que tienen que inventarse ese monólogo. Los temas tan variados como ellos y ellas quieran. La representación será igual que antes, para darle mayor colorido al acto.

2.8.2.2. Para saber más:

- Existen hoy en día en el mercado infinidad de libros sobre monólogos con sus correspondientes CDS. En cualquier librería lo encontrareis.

2.8.3 KAMISHIBAI

Significa –Teatro de papel- , siendo una forma muy popular de contar cuentos en Japón. Los cuentos que se representan versan sobre temas y evocan sentimientos generales acorde con la edad de los niños a los que se dirige.

Sus características son:

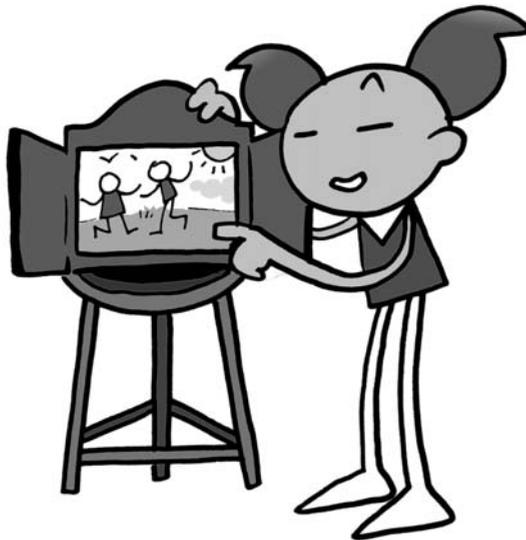
- La Expresión Oral y narrativa.
- Los contenidos están referidos a un cuento o a un contenido de aprendizaje.

Para la puesta en práctica de esta técnica, pueden adquirirse en el mercado todos los elementos necesarios para llevarlo a cabo, estos elementos son:

- 1 Teatrillo de madera de un tamaño aproximado DIN A3

- Cuentos, compuestos por láminas a todo color por una cara y texto en la otra.
- 1 Narrador que cuenta el cuento, mientras los niños y las niñas ven las imágenes y escuchan la historia.
- La lectura se realiza colocando la lámina en orden sobre el soporte del teatrillo de cara al auditorio y deslizando las láminas una tras otra mientras se va leyendo el texto.

Esto mismo podemos realizarlo con las nuevas tecnologías, llevando a cabo un trabajo en Power Point, mientras proyectamos las imágenes a través del proyector vamos narrando las escenas.



2.8.3.1. Ejercicios prácticos y orientativos

1. **Adaptación de cuentos populares.** Toda la clase decidirá que cuento escogemos, para luego, seguido, organizar el trabajo para que por grupos realicemos láminas a todo color con los distintos pasajes del cuento.
2. **Presentaciones en Power Points.** Adaptar cuentos populares, o no, mediante diapositivas en el ordenador.

Empresas que lo comercializan

www.hermex.es , teléfono 902 45 00 44

Cualquier otra empresa o establecimiento que se dedique al tema de materiales educativos.

2.8.4. LA ESGRIMA

Es un deporte de combate individual que se lleva a cabo frente a un oponente utilizando un Florete, Espada o Sable, siendo este combate regulado por una serie de normas.

La desaparición progresiva del duelo, hace que el auge de la esgrima aumente, en el último tercio del siglo XIX y principios del XX.

Las características básicas de este deporte son:(17)

- *La necesidad de un material específico, con el que se pueda combatir sin riesgo para los tiradores.*
- *Los participantes luchan de forma individual o por equipos.*
- *Es un deporte asimétrico, predomina la utilización de un lado del cuerpo sobre el otro.*
- *No existe contacto físico entre los tiradores, es un deporte de lucha por medio de tocados con el arma.*
- *El espacio donde se desarrolla el combate es un terreno, de forma rectangular (en forma de pasillo), con unas medidas reglamentarias.*

Para la Real Federación Española de Esgrima la clasificación de este deporte es la que sigue:

- Esgrima de Iniciación
- Esgrima deportiva
- Esgrima escénica

La esgrima escénica está enfocada para actores y actrices (abierto a cualquier alumno o alumna), la técnica es igual pero sin el componente competitivo y sin contacto corporal.

La iniciación a la esgrima la podemos afrontar desde los siguientes puntos de vista:

- Como forma Educativa.
- Como forma Recreativa.
- Como forma Deportiva.

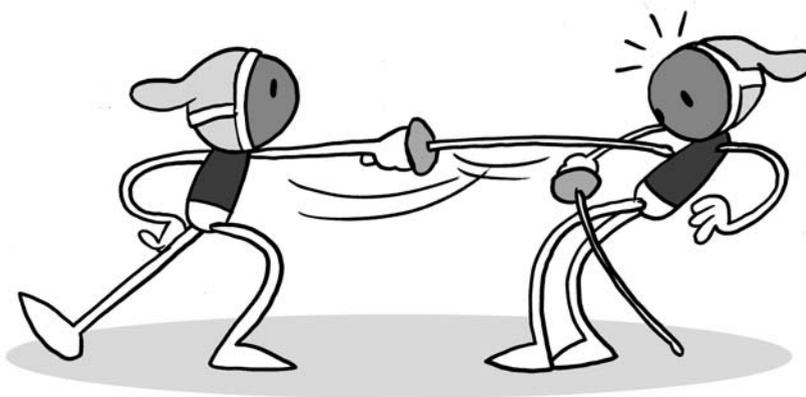
(17) Iniciación a la Esgrima, la esgrima alternativa. Yolanda Turón Marco. Editorial Imagen y Deporte, S.L. 1999 (página 9 y 14)

Dentro del área de Educación Física se desarrollan estos tres puntos “mediante el cumplimiento de los objetivos planteados en los diseños curriculares” (17), a saber:

- *Desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales de los alumnos y alumnas, que perfeccionan y aumentan sus posibilidades de movimiento.*
- *Profundización en el conocimiento de la conducta motriz, como organización significativa del comportamiento humano.*
- *Asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.*

Siendo los objetivos educativos principales de esta técnica los siguientes:

- *Conocimiento de un deporte individual, de combate y oposición con antecedentes históricos.*
- *Desarrollo de la expresión corporal, de la condición y cualidades físicas, además de la percepción y análisis de la situación de combate.*
- *Mejora, de la toma de decisiones, pensamiento táctico, ajuste del esquema corporal en los diferentes planos y canalización de la agresividad.*



(17) *Iniciación a la Esgrima, la esgrima alternativa. Yolanda Turón Marco. Editorial Imagen y Deporte, S.L. 1999 (página 9 y 14)*

2.8.4.1. Ejercicios prácticos y orientativos

Es importante consultar una obra de iniciación a la esgrima para tener nociones básicas de esgrima sobre todo:

- Agarre del arma
- Posición Básica
- Desplazamientos fundamentales
- Acciones básicas
- Ejercicios y juegos básicos

En cuanto al material utilizado para esta actividad, existen espadas, floretes y un sin fin de elementos de goma espuma adaptados a la edad escolar para su utilización.

Los ejercicios más usuales podrían ser:

1. **Ejercicios y juegos.** Fichas de ejercicios y juegos básicos de esgrima.
2. **Dramatizaciones.** Escenas en las que el texto se dice al mismo tiempo que se utiliza la espada o el florete. Cuando uno este diciendo el texto ataca y el otro defiende y viceversa.
3. **Adaptaciones teatrales.** Buscar algún texto y adaptarlo en el que se tenga que hacer uso de estos elementos.

2.8.4.2. Para saber más

- **INICIACIÓN A LA ESGRIMA. La esgrima alternativa.** Yolanda Turón Marco. Editorial Imagen y deporte, S.L. 1999 (Fichas y Vídeos)

3

DANZA



3.1. DEFINICIÓN

Podríamos definirla como *“movimiento rítmico del cuerpo al son de una melodía y, como tal, sinónimo de baile”, “es el primer rasgo visual del rito y está en la base misma del teatro, ya que éste nace del canto coral y de la danza comunitaria” (1).*

Igualmente podríamos decir que la danza es *“un vehículo de comunicación que no necesita palabras para difundirse. Los movimientos poseen significado en sí mismos y llegan a transmitirlo a través de pautas inherentes al ser humano, pero todos podemos captar lo esencial dentro de la danza” (19.1)*, lo mismo plantean otros autores y comentan que *“presenta un enorme universo de posibilidades expresivas, físicas, psíquicas y emocionales, contribuyendo a la relajación, eliminación de estrés, divertimento, colaboración y autoconfianza. En definitiva, es un camino perfecto hacia la socialización de los participantes” (19.2).*

El Ballet, es una palabra francesa y que sirve, hoy en día, para designar a la danza clásica. Por otro lado *“es un tipo de danza fascinante que comenzó hace cientos de años. Los movimientos de los bailarines nos cuentan una historia o nos muestran un estado de ánimo” (20).*

3.2. CLASIFICACIÓN

- **Danza Clásica**, es lo que todo el mundo conoce como ballet, surge en la Italia renacentista, y fue con Luís XIV cuando se fijan las bases de su técnica. Busca en el movimiento la máxima estilización y belleza.
- **Danza Contemporánea**, Se origina principalmente en Estados Unidos a comienzos del siglo XX, buscando nuevas formas de expresión por el movimiento, y dejando atrás las rígidas normas clásicas del ballet.
- Marta Castañer establece en su libro, "*Expresión corporal y danza*" (21), las siguientes tendencias actuales de la danza, a saber:
 - Danza Folclórica
 - Danzas Étnicas
 - Danzas Africanas
 - La Danza-Jazz y sus raíces étnicas
 - La Danza Moderna
 - La Danza Clásica, académica o "ballet"
 - La Danza Contemporánea

(1) *Abecedario del Teatro. Rafael Portillo y Jesús Casado. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música. 1986. (Página 53)*

(19.1) *Bailar para adelgazar y divertirse. Sonia Sampayo. Editorial LIBSA. 2007 (Página 5)*

(19.2) *Ritmo y Expresión Corporal mediante coreografías. Emilio J. Martínez López y M. Luisa Zagalaz Sánchez. Editorial Paidotribo. 2006*

(20) *Aprende Ballet. Helen Edom, Incola Katrak y Susan Meredith. Editorial Usborne. 2004 (Página 2)*

(21) *Expresión Corporal y Danza. Marta Castañer Balcells. Editorial INDE. 2000 (Páginas 34-43)*

3.3. HISTORIA

La danza aparece unida al hombre, prácticamente desde sus orígenes.

Primitivamente, la danza, "*era de carácter religioso*", "*Cada miembro de la tribu tenía asignado su papel dentro del ritual coreográfico: músicos, danzantes, testigos*". (22)

Los griegos la tenían como asignatura dentro de su educación.

Los romanos la tienen como una necesidad social.

El cristianismo la convierte en manifestación religiosa. El texto sagrado de los cristianos -La Biblia- *“narra cómo la danza era de uso frecuente entre los hebreos (22).*

En el Renacimiento tiene condición de espectáculo.

En las cortes francesas, ya con Luís XIV comienza a darse a conocer el ballet

Y así hasta nuestros días, donde hay danzas que se exportaron a otros países y se transformaron y viceversa.

3.4. EL SENTIDO DE LAS DANZAS

Ángel Zamora, en su libro *Danzas del Mundo*, destaca cuatro aspectos fundamentales a lo largo de la historia.

1. *Carácter mágico.*
2. *Carácter religioso.*
3. *Carácter lúdico-festivo.*
4. *Carácter de espectáculo.*

3.5. PASOS BÁSICOS DE DANZA

- La Marcha.
- El Salto o Paso Saltado.
- La Polka.
- La Polka Saltada.

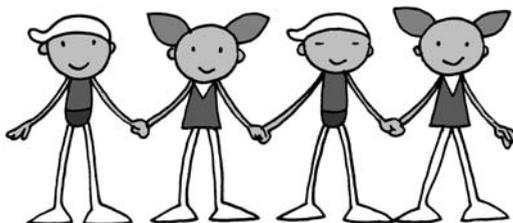


(22) *Danzas del Mundo. Ángel Zamora. Editorial CCS. 1995 (Páginas 7-10)*

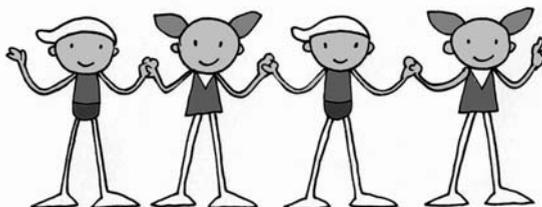
3.6. FORMAS DE ENLAZARSE

EN FILA

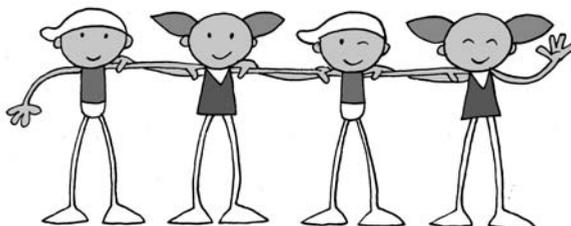
- EN V



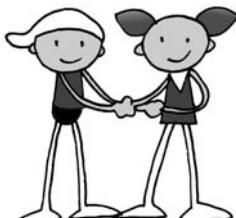
- EN W



- EN T

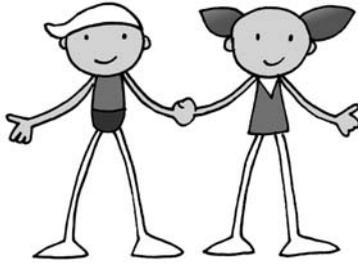


- EN X

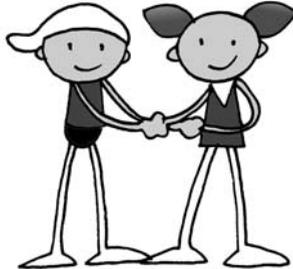


POR PAREJAS

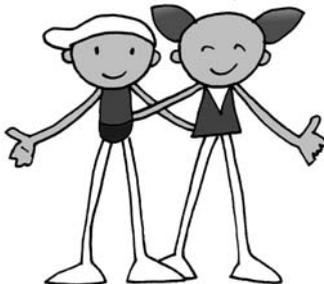
- EN V



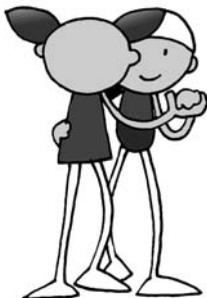
- EN X



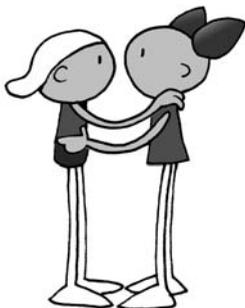
- PASEO



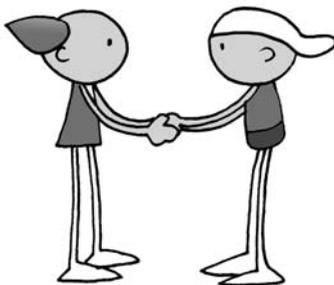
- BAILE MODERNO



- SCOTTISCH



- DE FRENTE



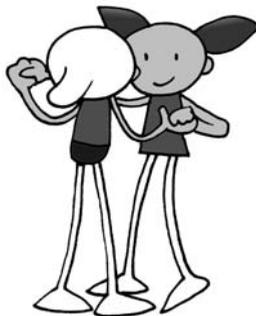
- TARANTELLA



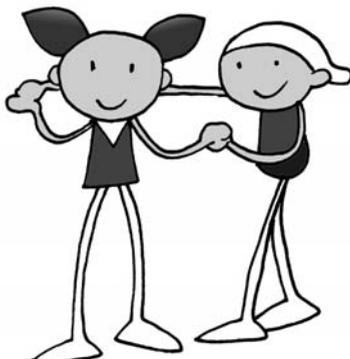
- MOLINILLO



- MARIPOSA



- RHEINLÄNDER



3.7. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

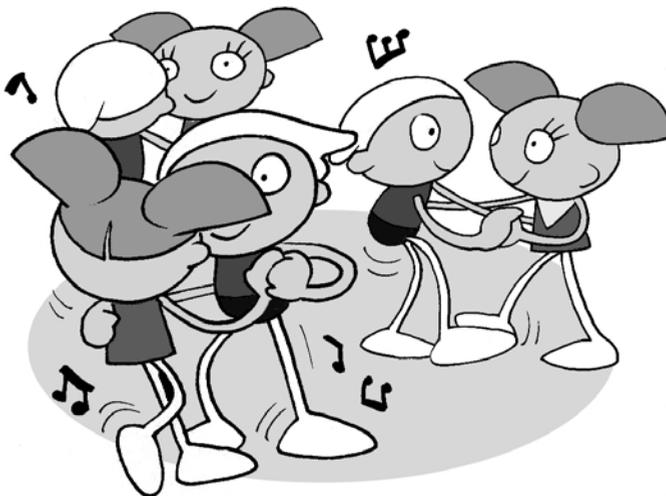
- **HOY, BAILAMOS BALLE**T. Partiendo de una secuencia sencilla de pasos básicos de ballet, conformamos una clase en la que acompañados de música, podamos interpretar alguna secuencia o fragmento que hayamos visualizado previamente o que se puedan inventar nuestros alumnos y alumnas.
- **DANZAS DEL MUNDO**. De la gran variedad y riqueza musical de la que tenemos en todo el mundo, cogemos algunas danzas representativas de algunos países y las pondremos en práctica dentro de clase, para ello existen en el mercado gran variedad de Cds, que ilustran y acompañan la música de diversas regiones como puede ser:
 - Danza Africana
 - Danza Oriental
 - Jazz y danza contemporánea
- **BAILES DEL MUNDO**. Al igual que en el ejercicio anterior, podemos buscar una gran variedad de DVD que existen en el mercado sobre este tema y poder seleccionar algunos de ellos para su puesta en práctica y, por que no, representación en el aula o en alguna cita importante.
- **COMBINAMOS TÉCNICAS. PUESTA EN ESCENA CON BAILES**. Los ejercicios que anteriormente se han descrito, pueden introducirse con otro tipo de técnicas, que igualmente se mencionan en el libro, como por ejemplo dentro de alguna escena de teatro, en la que se puede incluir algún baile o danza.
- **BAILAMOS CON COREOGRAFÍAS INVENTADAS POR EL ALUMNADO**. Con canciones famosas, inventamos coreografías para luego bailarlas, igualmente, podemos extraer esas coreografías que aparecen en las películas de musicales e intentamos ponerlas en acción. También existen en el mercado DVD que contienen coreografías adaptadas al ámbito escolar.

3.8. PARA SABER MÁS

- **EXPRESIÓN CORPORAL. PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.** Mar Montávez y María Jesús Zea. 1998
- **DANZAS DEL MUNDO.** Ángel Zamora. Editorial CCS.
- **BAILAR PARA ADELGAZAR Y DIVERTIRSE.** Sonia Sampayo. Editorial LIBSA. 2007

4

BAILES DE SALÓN



4.1. BAILES DE SALÓN

El baile y su historia se remontan a tiempos lejanos, aunque el baile tradicional que conocemos, hoy en día, es mucho más reciente.

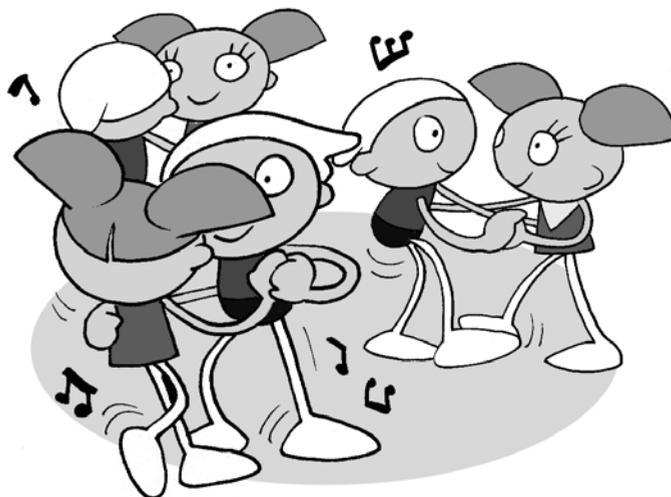
Desde los tiempos de griegos y romanos, donde las coreografías teatrales y las danzas tenían un valor muy representativo en la sociedad, se pasó al minué y otros bailes en la Alemania y en la Viena del siglo XVIII, hasta llegar al Vals, baile que fue la danza madre de los actuales bailes de salón.

Hoy en día cabe preguntarse por la función del baile, ¿para qué nos sirve? ¿Por qué bailar?, tal vez sea porque:

- *Descubrimos nuestro cuerpo, el disfrute y la autosatisfacción que este descubrimiento nos produce.*
- *Para romper el aislamiento en el que vivimos y llegar a relacionarnos con los demás.*
- *Para despertar nuestra imaginación, pues todo implica una puesta en escena, una dramatización que nos conduce al mundo de la creatividad.*
- *Por que adquirimos hábitos saludables.*

Existen dos tendencias:

- *Apolínea, creada en Inglaterra y denominada estilo internacional, muy reglamentada y orientada a la competición.*
- *Dionisiaca. Es mas libre, natural y espontánea. (23)*

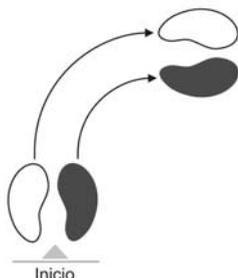


(23) **BAILES DE SALÓN.** Loreto Sánchez y José Ignacio Muñoz.
Editorial Planeta. 1998

Entre los bailes que vamos a tratar encontramos:

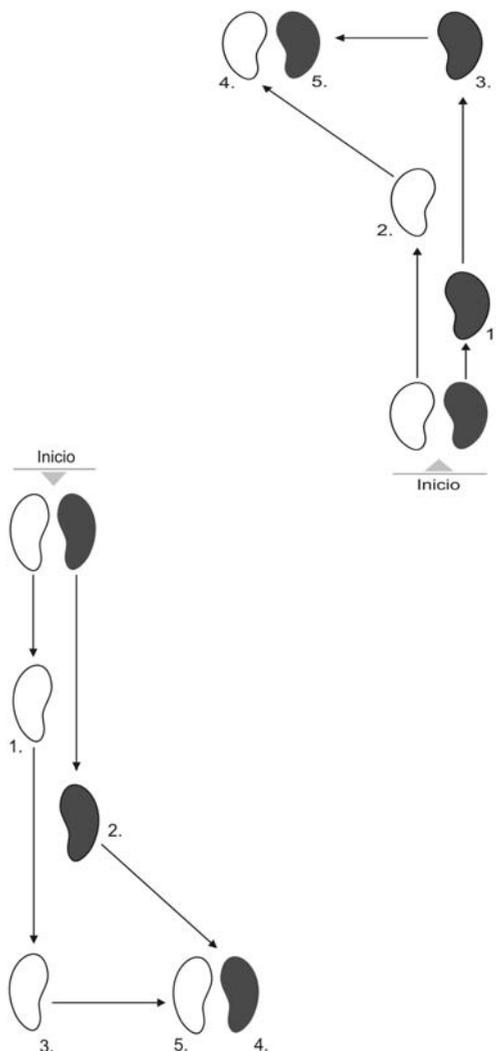
4.2. EL VALS

Ritmo de tres tiempos en un compás, siendo el baile más popular del siglo XIX. Su origen probablemente viene de danzas germanas medievales y de la carmagnole francesa, según otros. Se establecieron distintas formas de Valses, por un lado el Vals Vienés, más rápido y el Boston o Vals Inglés más lento y que puede verse hoy en día en las actuales competiciones.



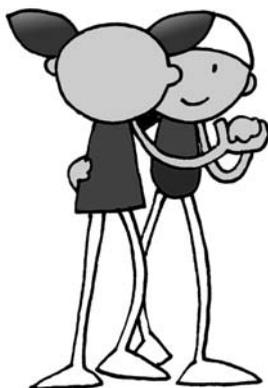
4.3. EL TANGO

Es un baile machista, donde el hombre es el que dirige todo. El estilo musical nace en los barrios marginales del Río de la Plata. Su origen es africano y situado allá por 1860 entre las clases más pobres de Buenos Aires. En aquella época se bailaba la Mazurca, la Polca, la habanera y un baile africano llamado Candombe, este último fue imitado de forma burlesca por los blancos, surgiendo de esta imitación el Tango, según algunos. Los primeros tangos bailados se realizaban en las esquinas por parejas de hombres, llegó a colarse en los burdeles, donde saber bailar bien este baile, era seña de buena compañía femenina. Más adelante se transformaría y adquiriría un carácter más nostálgico.



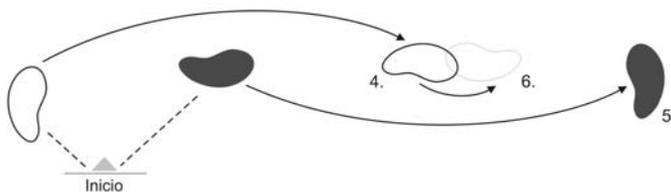
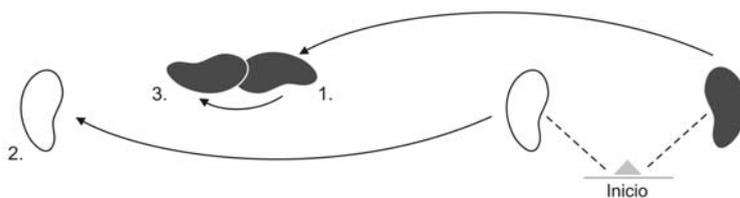
4.4. EL CHA CHA CHÁ

Aparece después del mambo sobre los años cincuenta. Se fusionan la estructura melódica de lo que fue la charanga francesa y el mambo. Surge sobre 1.951 de la mano de Enrique Jarrín. La característica de este baile es una serie de tres pasos rápidos que se dan en dos tiempos de compás. Estos chasses son los que le dan nombre al Cha-Cha-Chá.



4.5. EL PASODOBLE

Su origen es confuso, aunque es característico de España, unos dicen que proviene de Alemania y otros de Francia (Pas-redouble), se utilizó para marchas rápidas militares. Se puso de moda en 1.920



4.6. EL MERENGUE

Proveniente de los bailes originarios de África, de la calenda y la chicha, fueron traídos por los esclavos y se llevaban a cabo en pareja. No fueron aceptados en principio por su procedencia y por su carácter o movimientos eróticos. Su nacimiento fue en República Dominicana.

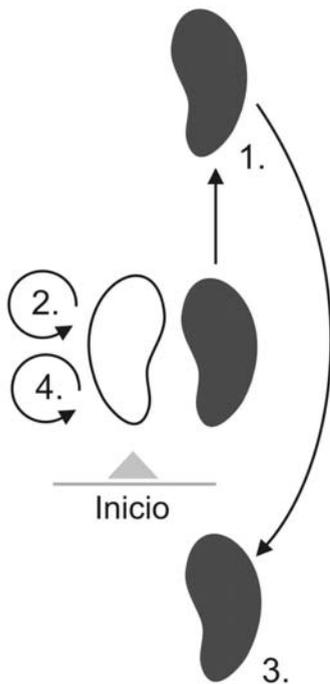


FIGURA 1

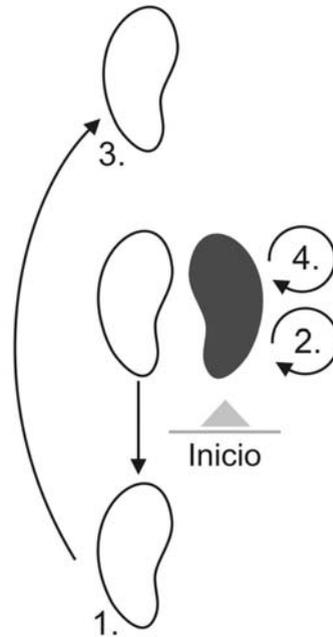
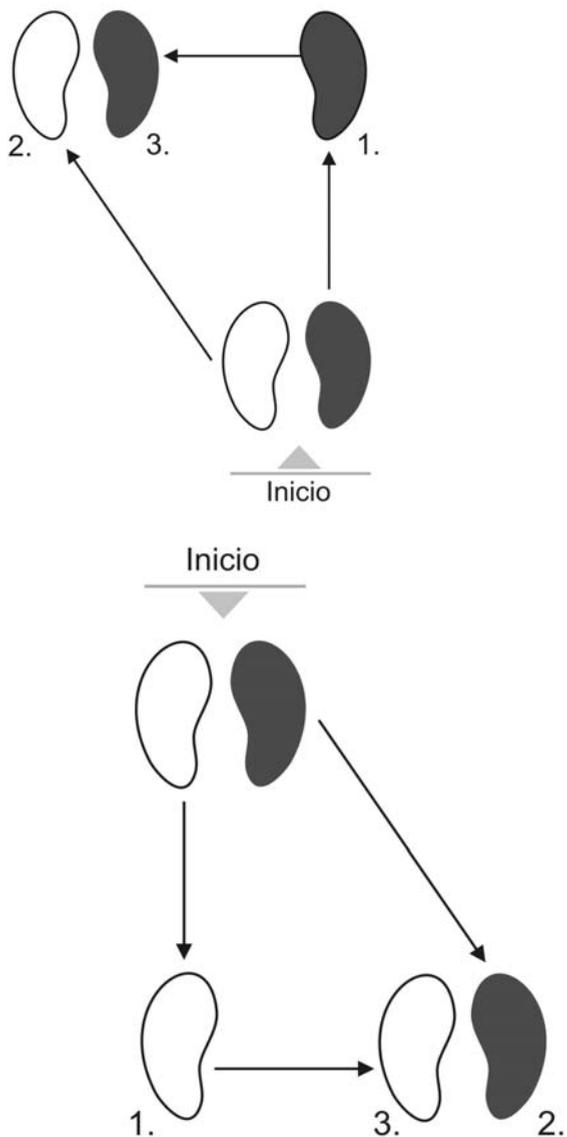


FIGURA 2

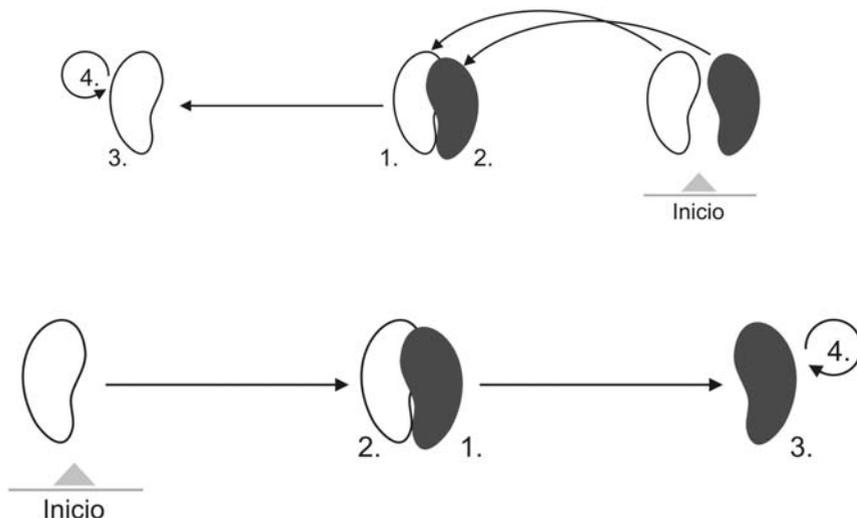
4.7. EL FOX-TROT

Su significado es trote del zorro o trote corto. Es una danza de la sociedad del siglo XIX y que surgió entre los negros y sobre todo en el Jazz que supuso una revolución, creándose rápidamente un baile adecuado al nuevo ritmo. Posee un deslizamiento lento en dos tiempos por paso, haciéndose más rápido de un tiempo por paso. No tiene patrón fijo.



4.8. LA POLCA

Un baile que se realiza por parejas y de carácter muy animado. Está escrito en un compás de 2 x 4. Sus orígenes no están claros, siendo uno de los bailes más populares del siglo XIX



4.9. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

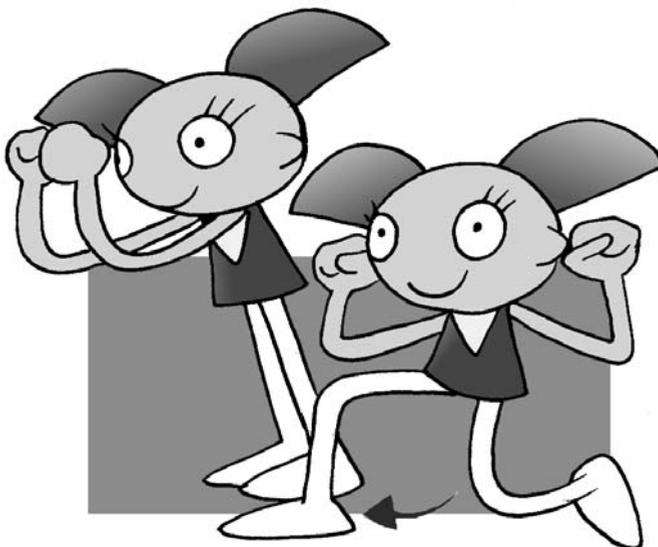
En cuanto a lo que son los bailes de salón podemos establecer un período de varias semanas para aprender de forma básica cada uno de los bailes de salón más populares, y a continuación celebrar un campeonato del mundo de bailes de salón, en el cual pueden prepararse sus trajes con papel, introducir variantes en los bailes y que sean sus propios compañeros y compañeras quienes elijan a los ganadores, luego se les entregará un diploma acreditativo de su participación en este gran campeonato del mundo de bailes de salón. Igualmente puede servir para que la pareja o parejas ganadoras o todo el grupo intervengan en la fiesta de fin de curso.

1. **Historia del Baile.** Se les dará una explicación del nacimiento del baile y su evolución.
2. **Visionar el Vídeo.** Una vez explicada la historia, pasaremos a ver el baile concreto a trabajar y a comentar cosas interesantes sobre el.
3. **Aprender los pasos.** Dibujaremos, con tiza, en el suelo los pasos a seguir y los aprenderemos individualmente. Seguidamente lo intentaremos por parejas hasta que salga.

4. **Bailar.** Probaremos con distintas melodías hasta que las parejas se hayan compenetrado y salga bien el baile.
5. **Aprendemos Jugando.** Estos bailes los podemos plasmar de forma jugada, como bien lo expone Mar Montávez y María Jesús Zea en su libro Expresión Corporal. Propuestas para la Acción.

4.10. PARA SABER MÁS

- **BAILAR PARA ADELGAZAR Y DIVERTIRSE.** Sonia Sampayo. Editorial LIBSA. 2007
- **BAILES DE SALÓN.** José Ignacio Muñoz y Loreto Sánchez. Editorial del Prado, S.A. 1993
- **CUALQUIER OTRO LIBRO QUE ACOMPAÑADO DE CDS, EXPLIQUE ESTOS BAILES.**
- **EXPRESIÓN CORPORAL. PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.** Mar Montávez y María Jesús Zea. 1998

5**AEROBIC****5.1. DEFINICIÓN**

Es una forma de realizar ejercicio físico al ritmo de la música, siendo esta la que marca la intensidad en cada momento de la clase.

5.2. HISTORIA

El doctor Kenneth H. Cooper, médico de las fuerzas Aéreas de EE.UU. es el pionero en integrar este tipo de ejercicios (1.998) como forma de entrenamiento y mejora del sistema cardio-respiratorio. La actriz norteamericana Jane Fonda fue una de las primeras en promocionarlo, pero no es hasta los años 90 cuando se convierte en lo que conocemos hoy en día.

El aeróbic es un ejercicio de tipo aeróbico, es decir, que no implica deuda de oxígeno. Por esta razón, desde el punto de vista de la intensidad de trabajo, es un ejercicio moderado, y su duración puede ser prolongada (superior a los quince o veinte minutos). Hoy en día podemos encontrar multitud de variedades, surgidas del aerobio, de técnicas parecidas a la que estamos desarrollando, como Hip Hop, Funk, Cardio Pick Box, Acuaeróbic, Batuka, etc., así como la incorporación de elementos para su práctica, tales como el Kangoo Jumps, etc.

5.3. FORMAS DE LLEVARLO A LA PRÁCTICA

- Circuit Aerobic
- Bodystyling
- Intervall-Aerobics
- Box-Aerobics
- Step-Aerobics
- Agua-Aerobics
- Dance-Aerobics
- Otros.

5.4. BENEFICIOS QUE APORTA

Los beneficios que aporta son sobre todo de mejora de la resistencia aeróbica.

Otras capacidades físicas a las que beneficia son la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y el sentido rítmico.

Así mismo ayuda a liberar la mente del estrés y en las relaciones interpersonales, sin olvidarnos de la mejora de la expresión corporal.

5.5. EL EQUIPAMIENTO

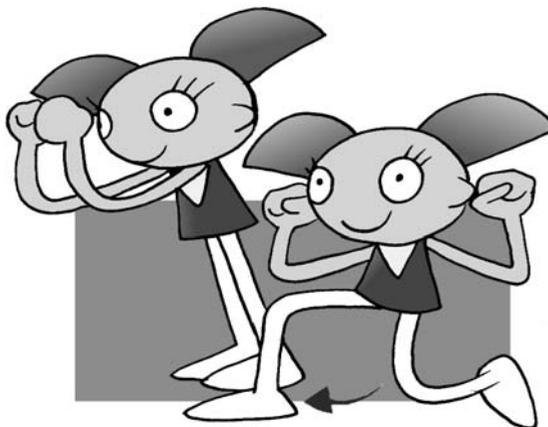
- Un espacio cerrado, amplio y con una temperatura de unos 20 grados, aproximadamente.
- Buena iluminación y espejos para que los practicantes puedan verse como llevan a cabo sus ejercicios.
- La superficie sobre la que se trabaje, no debe ser dura, si así fuera, el uso de unas buenas zapatillas con suela amortiguante es imprescindible.
- Un equipo de sonido.
- Una ropa que se adapte bien para moverse con plena libertad.

5.6. LA ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

- El ejercicio debe ser ininterrumpido y debe trabajar fundamentalmente los grandes grupos musculares.
- La duración mínima será de 15 ó 20 minutos.
- La intensidad del corazón estará entre el 60 y 70 % de nuestra capacidad máxima, aunque la intensidad de trabajo dependerá de la

capacidad cardio-respiratoria de cada uno-a, siendo el mejor indicador el pulso o frecuencia cardiaca que tengamos después del esfuerzo.

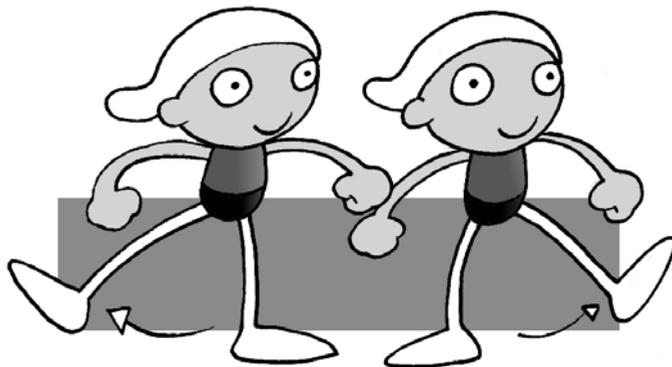
- Conviene averiguar el pulso de la música que se va a utilizar, de modo similar a la toma de la frecuencia cardiaca; para ello lo mejor es escuchar la música, marcar las pulsaciones musicales con la marcha y contar cada golpe de los pies en el suelo durante 6, 10 ó 15 segundos, multiplicando el número resultante por 10, 6 ó 4 respectivamente. El aeróbic, como todas las danzas populares tienen 8 tiempos, siendo el nombre de la pulsación BEAT.
- La clase de aeróbic o introducción al mismo, así como la step, estará estructurada en 4 partes, teniendo cada una su duración y su contenido:
 1. Calentamiento (5-10 minutos).
 2. Parte Principal o coreografía (30-45 minutos).
 3. Trabajo localizado (10-20 minutos).
 4. Flexibilidad y relajación (5-10 minutos).



5.7. ¿QUÉ RITMO LLEVAR?

- Primera Fase: Calentamiento. Las pulsaciones no deben sobrepasar las 140 por minuto.
- Segunda Fase: Alto o Bajo Impacto. Las pulsaciones estarán entre las 150 ó 160.
- Tercera Fase: Recuperación. Las pulsaciones bajarán a las 140 ó 120 aproximadamente.
- Para las coreografías, se aprenderán los pasos y se irán encadenando unos con otros hasta conseguir una secuencia completa que armonice todo un baile.

Algo importante a tener en cuenta, es que por un lado está el deporte o actividad del Aeróbic, y por otra la iniciación al deporte o actividad del Aeróbic en la escuela. Esta actividad al igual que otras que contempla la Expresión Corporal, han sido recientemente introducidas en el ámbito escolar y además es algo muy embarazoso para realizar con chicos de ciertas edades.



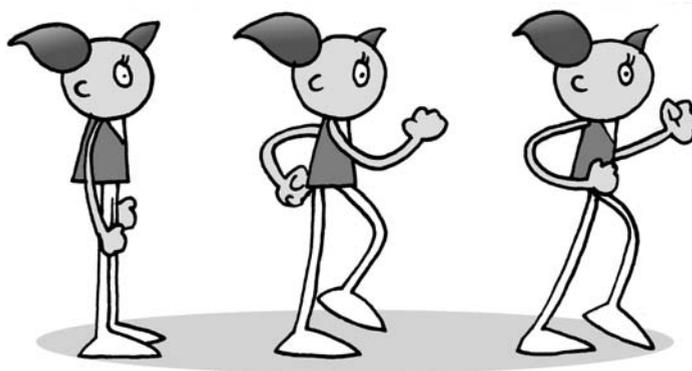
5.8. PASOS BÁSICOS DE AERÓBIC

Hay que tener en cuenta, como anteriormente se ha dicho, 8 tiempos.

A continuación indicamos algunos pasos básicos.

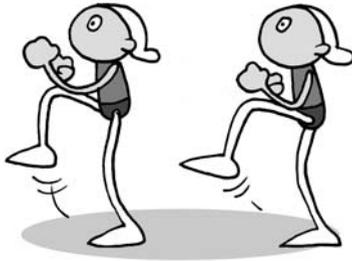
5.8.1. MARCHA

La marcha es el efecto de caminar en el sitio o con desplazamiento, se puede realizar de bajo o de alto impacto, y hacia delante, hacia atrás o en diagonal, igualmente se puede hacer trotando. El pie que impacta en el suelo toca en primer lugar con la punta, después apoya el resto de la planta hasta que el talón entra en contacto con el suelo. El movimiento debe realizarse con una ligera flexión de rodillas, glúteos y abdomen. Cada paso se corresponde con una pulsación musical. 1 TIEMPO.



5.8.1.1. Otros pasos basados en la marcha

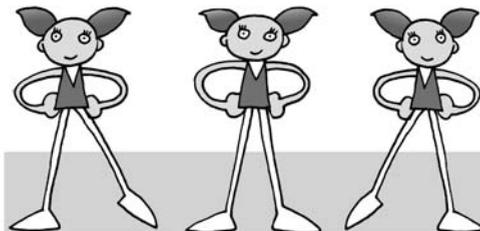
- Elevación de rodillas (Knee-lift). Levantar alternativamente ambas rodillas de forma mucho más acusada que en la marcha.



- Patadas (Kicks). Dar pequeños "latigazos" o patadas acompañadas de pequeños saltos, que pueden ser frontales, laterales o hacia atrás.

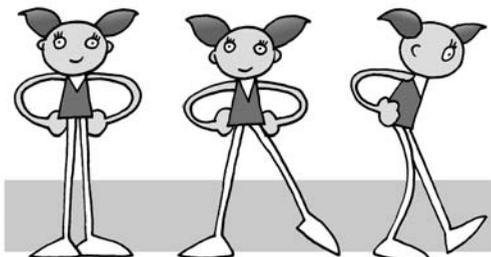
5.8.2. ABRIR

Estamos con los pies separados en posición inicial y abrimos el pie hacia la izquierda un poco y tocamos con el derecho y también al revés. 2 TIEMPOS.



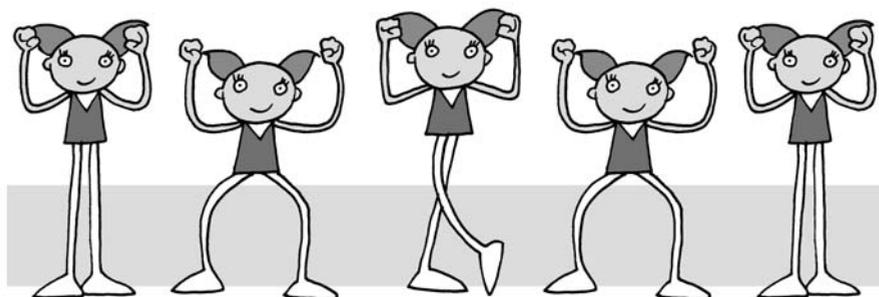
5.8.3. TALÓN

La pierna de apoyo se flexiona un poco y con la otra tocamos el talón en el suelo hacia delante indistintamente con los dos pies. 2 TIEMPOS.



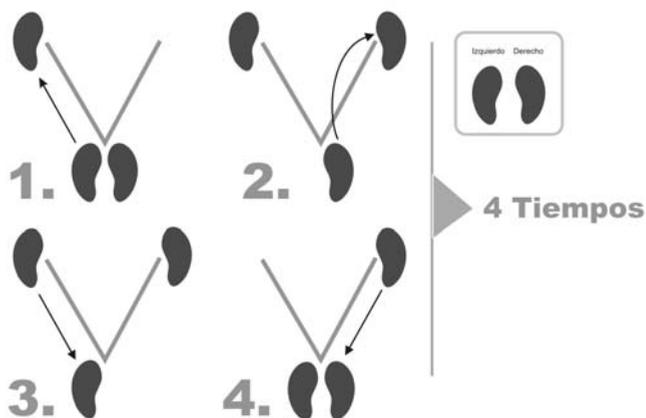
5.8.4. CRUCE

Partiendo de la posición inicial, cruzo el pie izquierdo por detrás del derecho y al contrario, siempre flexionando la rodilla correspondiente al pie que lanzamos. 2 TIEMPOS.



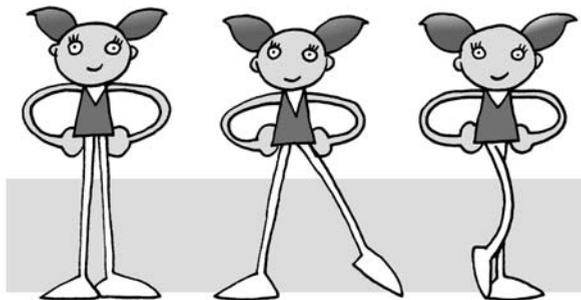
5.8.5. LA "V"

Partimos del vértice de la "V". Echamos pie izquierdo en diagonal hacia la punta izquierda de la "V", el derecho va a la punta derecha, el izquierdo vuelve al vértice de la "V" y el derecho iguala. Esto es en 4 TIEMPOS, por lo que el ejercicio completo se realiza haciéndolo en sentido contrario.



5.8.6. PASO TOCA

El pie que se desplaza soporta todo el peso del cuerpo, este se apoya sobre la planta del pie con la rodilla flexionada. La pierna contraria también se mantiene en ligera flexión y al unirse a la otra toca con la punta del pie en el suelo. Se diferencia del de abrir en que se produce de forma lateral. 2 TIEMPOS.



5.8.7. PASO DE LA VIÑA

Es un desplazamiento lateral en 4 TIEMPOS con cruce de una pierna por detrás de la otra. Cuando iniciamos el movimiento, el pie que sale gira ligeramente en la dirección que desplazamos por detrás de la otra pierna y la rodilla se alinea. El cruce se realiza por detrás.

5.8.8. FONDO

La pierna que se separa lo hace a una distancia en que la pierna contraria pueda mantener la rodilla flexionada a 90° y alineada con pie plano. El tronco se inclina hacia delante formando una línea recta con la pierna que se estira. El peso del cuerpo debe quedar repartido entre ambos pies. 2 TIEMPOS.

5.8.9. SALTOS DIVERSOS

- Saltos (hops). Saltar sin desplazamiento con ambos pies juntos; la altura y la velocidad de los saltos son los factores que determinan la baja o alta intensidad de trabajo.
- Salto abriendo y cerrando las piernas (jumping jack). Mientras se da un salto, separar las piernas, flexionar ambas rodillas a la vez al caer y volver a juntar las piernas.

5.8.10. OTROS MOVIMIENTOS

- Movimientos pendulares (leg swing). Mover pendularmente una pierna sin que ésta llegue a tocar el suelo y volver a la posición inicial.
- Separación de pierna (touch-step). Como en los fondos, separa lateralmente una pierna, cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que no se desplaza, y volver a la posición inicial.
- Flexión-extensión de rodillas (plies). Flexionar y extender las rodillas con las piernas abiertas; el peso del cuerpo puede recaer en ambas o en una de ellas, indistintamente.
- Cambios de peso.

- Giros (twist). Girar con el tren inferior, bien sobre las puntas de los pies unidas, o con salto.
- Ejercicios pliométricos. Realizar saltos con mucha altura, continuados.

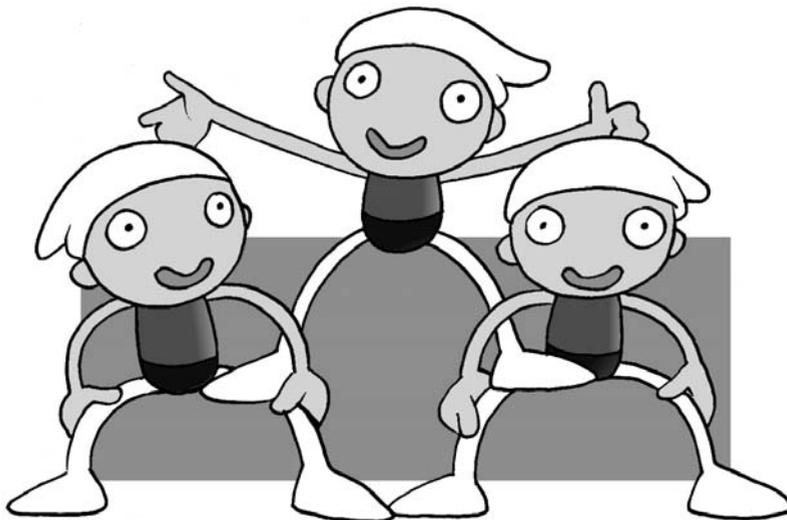
5.8.11. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

1. **Aprendemos los Pasos Básicos.** Se les va explicando paso a paso todos y cada uno de los pasos que hemos visto, anteriormente, o que creamos conveniente enseñar.
2. **Nos reflejamos.** Los llevamos a cabo delante de un espejo.
3. **Imitamos.** Los llevamos a cabo delante del compañero-a que irá marcando el ritmo y cambiando de pasos.
4. **Distintos ritmos de música.** Ponemos a prueba, al alumnado, y al mismo tiempo nos divertimos, llevando a cabo los pasos con distinto tipo de música, como por ejemplo, el Rock, Flamenco, etc.
5. **El Transformismo Aeróbico.** Este ejercicio lo define muy bien en su libro Mar Montavez y su compañera María Jesús Zea. Trazamos un circuito por el que el alumnado pasa y en el que se establece una serie de pasos a realizar a tendiendo a la música que se plantea.
 - Viña, uve, marca, paso toca para estilos de música como el Country, Rock y flamenco.
6. **La Coreografía.** Podemos partir de una coreografía básica que el maestro o maestra tenga preparada y realice con toda la clase, para después, y por grupos, poner como tarea la realización de una coreografía inventada por ellos-as con los pasos que hemos aprendido, aunque podemos dejarlo abierto a que introduzcan nuevos pasos.
7. **Aerobitón.** Nuestra coreografía la compartimos con los demás, por grupos iremos subiendo al escenario y llevaremos a cabo nuestro baile. También podemos hacerlo para que los demás desde abajo lo sigan y lo aprendan.

5.8.12. PARA SABER MÁS

- **INICIACIÓN AL AERÓBIC. (Vídeo)** Ana Manso y Juan Barberá. Vol. I. Editorial Gymnos.
- **AERÓBIC EN FAMILIA.** Eva Nasarre y Jordi. Editorial Parragón. 1984
- **MANUAL PRÁCTICO DE AEROBIC, Las claves para un Cuerpo Vivo.** Ana Charola. Editorial Gymnos. 1996
- **DIVER-FIT. AERÓBIC Y FITNESS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES.** Toni Liarte y Rosa Novell. Editorial Inde. 1998
- **EXPRESIÓN CORPORAL. PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.** Mar Montávez Martín y María Jesús Zea Montero. ISBN 84-605-8015-6. 1998.

- **EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA AL AULA.** Julio Amorós Burillo, Joaquín Huelano López, santiago Trenado Mata. Editorial Perea. 1993
- **BAILAR PARA ADELGAZAR Y DIVERTIRSE.** Sonia Sampayo. Editorial LIBSA. 2007
- **RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL MEDIANTE COREOGRAFÍAS.** Martínez López, Emilio J. Zagalaz Sánchez. Editorial Paidotribo.

6**ACROSPORT****6.1. DEFINICIÓN**

Es una forma de realizar actividades gimnásticas adaptándolas a las necesidades reales del alumnado, acomodándose al ámbito educativo y favoreciendo la cooperación, participación, creatividad y el desarrollo de su sensibilidad artística.

Los alumnos y alumnas en este tipo de actividades lograrán un gran número de experiencias en relación a distintas sensaciones y emociones corporales que otros contenidos difícilmente podrían abarcar.

6.2. OBJETIVOS

- Desarrollar las actitudes de cooperación y participación
 1. lograr el respeto mutuo
 2. aportar ideas para el trabajo común
 3. responsabilizar al grupo en la realización de un trabajo
 4. asumir roles diferentes dentro del grupo (volteador, portor, ayudante,...)
- Aumentar la sensibilidad artística

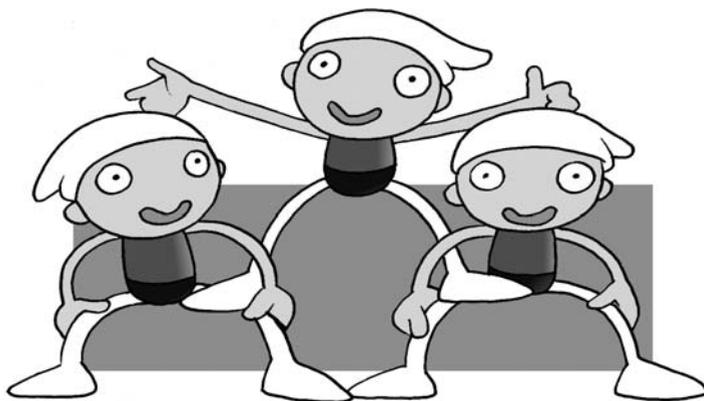
5. incorporar lo estético a la escala de valores
 6. observar y valorar la expresividad artística propia del grupo y de los demás.
- Desarrollar la creatividad
 7. sentir la satisfacción por la obra creada
 8. indagar sobre esta capacidad a nivel grupal
 9. buscar nuevas posibilidades creativas
 - Lograr un enriquecimiento de los tres mecanismos básicos del lenguaje corporal
 10. alcanzar una mayor organización espacial, incidiendo en los tres niveles espaciales (bajo, medio y alto)
 11. mejorar las estructuras espacio – temporales
 12. conseguir un mejor conocimiento de las posibilidades de movimiento del cuerpo y su control postural
 - Conseguir actitudes lúdicas no competitivas
 13. vivir el proceso por mero placer
 14. valorar el ejercicio físico como algo bello o estético

6.3. ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Adecuación de los ejercicios a la edad
- Control de aspectos higiénicos (contacto físico)
- Progresión adecuada del ejercicio

6.4. CUIDADO CON

- Agarres firmes (sudor)
- Zonas de apoyo
- Posiciones correctas
- Caídas, vértigos, problemas de equilibrio, tono muscular
- Duración en posiciones invertidas, poco tiempo
- Precipitarse o confiarse a la hora de realizar el ejercicio
- Añadir factores de control comunes a cualquier otro tipo de actividad



6.5. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

1. **Introducción al acrosport.** Breve apartado teórico
2. **Tipos de agarres**
3. **Apoyos correctos**
4. **Balanzas**
5. **Distintas formas de subida**
6. **Pirámides de dos**
7. **Pirámides de tres**
8. **Posibilidades de aplicación al aula.** Como ejemplo

“En busca del Tesoro”

- Aspecto del Capitán (Posiciones equilibrio individual)
- Comenzamos a navegar en barco (Pirámides de dos)
- Avistar barco enemigo (2 + 1)
- Preparar cañones (Figura de tres)
- Avistar tierra (Pirámide de dos)
- Llegada a tierra. Bailes indígenas
- Palmeras (Figuras de tres)
- Buscar el tesoro (Pirámide de tres)
- Figura final

9. Análisis final. Reflexión por parte de todos-as, del desarrollo de la clase, miedos, dudas, etc.

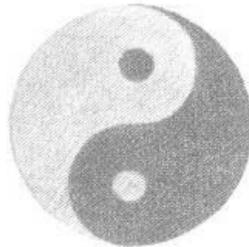
10.El alumnado inventa. Al igual que en el apartado 8 el alumnado y por grupos deberá establecer una historia en la que tengamos que realizar pirámides de 1 a 3 participantes, recordar que la creatividad tiene que estar presente y por supuesto la seguridad.

6.6. PARA SABER MÁS

- **DIVER-FIT. AERÓBIC Y FITNES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES.**
Toni Liarte y Rosa Novell. Editorial Inde. 1998

7

TAI CHI



7.1. DEFINICIÓN

Según se recoge en el libro Tai chi Paso a Paso *“El nombre completo en chino es Tai Chi Chuan..... A menudo la traducción es –el esencial puño supremo-. Mucha gente dice simplemente –boxear con un adversario imaginario-.”* (24)

El Tai Chi es un método oriental milenario proveniente de un arte marcial llamado Wushu, y heredado a través del tiempo por las distintas clases sociales chinas.

El Wushu está compuesto por dos escuelas: la externa con ejercicios duros y exigentes, y la interna, donde se imponen los movimientos suaves y fluidos. Estos movimientos se realizan de manera sosegada, armoniosa y continua, y están acompañados a la vez por una respiración suave, serena y profunda.

Con este “arte” se consigue un estado de concentración y relajación. Algunos lo denominan *“armonía del movimiento”*. (24)

7.2. HISTORIA

Este arte se cree que fue una herencia secreta que realizaba un sector minoritario de familias chinas. Eran transmitidas de padres a hijos, hasta que ya en el siglo XX se ha ido transmitiendo a todos los interesados.

7.3. CLASIFICACIÓN

Existen cinco estilos y llevan el nombre de las personas que lo desarrollaron:

Chen.
Yang.
Wu
Shin
Ng

7.4. EL EQUIPAMIENTO

Utilizar ropa cómoda para tener libertad de movimientos.

Zapatillas planas y flexibles

Un espacio cubierto o al aire libre.

Un equipo de música y música pausada y tranquila.

(24) *Tai Chi Paso a Paso. Maestro Lam Kam Chuen. Editorial Integral. 1989. (Página 14 y 15).*

7.5. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

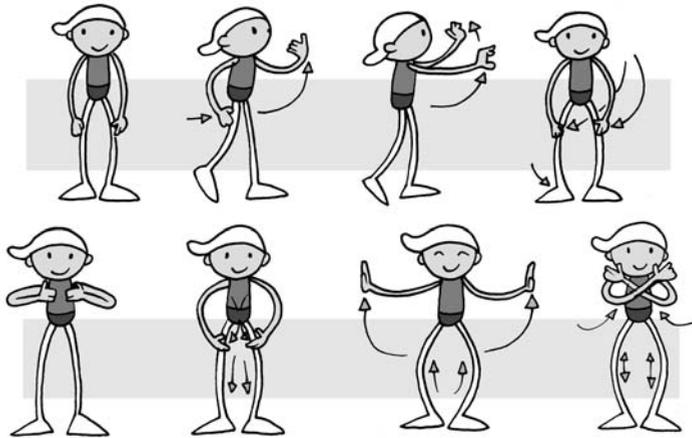
1. La Historia en cámara lenta. Nos inventamos una historia corta y sencilla de manera individual y la llevamos a cabo delante de los compañeros y compañeras. Por ejemplo:

- El vuelo del águila
- Pinto una pared
- etc.

2. Aprendemos algunas Técnicas.

3. Bloquear la diagonal

- De frente, con piernas separadas y brazos caídos.
- Levantamos el talón derecho del suelo y, apoyándose sobre la punta del pie, descargamos el peso sobre el pie izquierdo. Después girar un poco hacia la izquierda girando el pie sobre la punta, al mismo tiempo elevamos el antebrazo izquierdo realizando un arco hacia fuera.
- Continuando con el movimiento del antebrazo izquierdo hasta llegar a la altura de la cabeza girando la palma de la mano hacia fuera. Cuando estemos haciendo este movimiento, estaremos elevando la mano derecha, al mismo tiempo, colocándola a la altura de nuestro pecho. Hay que expulsar el aire mientras movemos el brazo.
- Hay que volver a la posición de partida de una manera lenta y suave.



7.6. PARA SABER MÁS

- **TAI CHI PASO A PASO.** Maestro Lam Kam Chuen. Editorial Integral. 1989

8

LA RELAJACIÓN



8.1. DEFINICIÓN

Para la Real Academia de la lengua –relajar- sería *“conseguir un estado de reposo físico y moral dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de toda preocupación”* (11).

Según el libro –Abecedario del Teatro- de Rafael Portillo y Jesús Casado es una “Fase inicial de los ensayos y de la preparación personal del actor antes de salir a escena, que consiste en una serie de ejercicios respiratorios y gimnásticos que le sirven de –calentamiento- para ponerlo en situación y ayudarle a concentrarse.

8.2. CLASIFICACIÓN

“Muchos son los métodos o técnicas contrastadas que facilitan la desconstrucción muscular. En función del objetivo a conseguir utilizaremos la más adecuada en función de nuestro conocimiento sobre la misma” (7). A continuación se exponen una serie de técnicas más usuales, existiendo infinidad de ellas.

- *Método Jacobson.*
- *Método de Ajuria Guerra.*
- *Método mediante la respiración.*

- *Relajación Imaginativa.*
- *Musicoterapia.*
- *Método autógeno de Schultz.*
- *Método de training autógeno.*
- *Técnica de Desensibilización*
- *Relajación Progresiva.*
- *Masaje activo y pasivo.*
- *Otros (Yoga, Tai chi, Watsu, etc.)*



(11) Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española.

(7) Manual Práctico y de consulta para estar en forma. Pedro Rojas Pedregosa. I.S.B.N.84-611-1844-6. 2006 (Página 180)

8.3. OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN:

- Tomar conciencia del propio cuerpo mediante la relajación segmentaria.
- La recuperación del organismo tras el esfuerzo.
- La Eliminación de tensiones.
- La Concentración.
- Otros.

8.4. CONSIDERACIONES

- Ver y analizar el sistema a emplear, según la edad y experiencia de los participantes.
- ¿Cuándo aplicarla?, antes para introducirlos en la técnica y que la aprendan, o al final como recuperación de la actividad realizada.

- ¿Cuanto tiempo empleamos? De 10 a 15 minutos aproximadamente.
- ¿En qué lugar lo voy a realizar? Hay que tener en cuenta la temperatura de la sala, que no haya nada de ruidos, etc.
- ¿Lo aplico al grupo entero, o solo a una parte?
- Etc.



8.5. LA RESPIRACIÓN

8.5.1. DEFINICIÓN

La respiración es el intercambio gaseoso, de entrada y salida de aire, que se produce en los pulmones. Se toma oxígeno del aire y se elimina anhídrido carbónico.

También habría que aclarar que *“La respiración, como escribiera el psicólogo Ernst Kretchmer, hace ya unos 50 años, es algo más que un mero intercambio de gases.”*(25)

8.5.2. OBJETIVO FUNDAMENTAL

- *Suministrar oxígeno a los órganos vitales para su funcionamiento. También contribuye a hacer más completa la relajación.* (26)

8.5.3. MOVIMIENTOS

- Inspiración
- Expiración

8.5.4. TIPOS

Según Hiltrud Lodes, en su libro *-Aprende a Respirar-* (25), existen dos tipos de respiración:

- **La Respiración Torácica.** Si predomina la actuación de los músculos intercostales.
- **La Respiración Diafragmática.** Si predomina la actuación del diafragma.

Así mismo podríamos hablar, también, de tres tipos de respiración:

- Respiración Torácica. Propia de las mujeres.
- Respiración Torácico-Abdominal. Propia de los niños.
- Respiración Abdominal. Propia de la persona deportista.

Para Cipriano Romero (26), para que una respiración sea eficaz debe ser una –respiración completa-. La respiración completa es la combinación de las siguientes fases:

- **Respiración Clavicular.** *De este movimiento son responsables los músculos auxiliares: escalenos, trapecios, esternocleidomastoideos y pectorales mayores. Realizan la acción de contraer el cuello y elevar los hombros, movilizand o las costillas superiores y expansores de los pulmones.*
- **Respiración Pectoral.** *Se encargan los músculos intercostales de realizar la elevación rotación de las costillas medias e inferiores, aumentando el volumen de la caja torácica. Proporciona una buena expansión pulmonar y es la más frecuente.*
- **Respiración Abdominal.** *Es el diafragma, músculo que separa la cavidad torácica del abdomen, es la que ensancha la base del tórax.*

(25) Aprende a RESPIRAR. Hiltrud Lodes. Editorial integral. 1990. (Página 14)

(26) Acondicionamiento físico para alevines, infantiles y juveniles. Cipriano Romero Cerezo. Federación Andaluza de Fútbol. 1988 (Página 119)

8.5.5. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

Cuando realizamos o llevamos a cabo algún esfuerzo destinado al aprendizaje o a la mejora intencionada de lo que se denomina “ritmo respiratorio” debemos de llevarlo a cabo de la forma más natural posible.

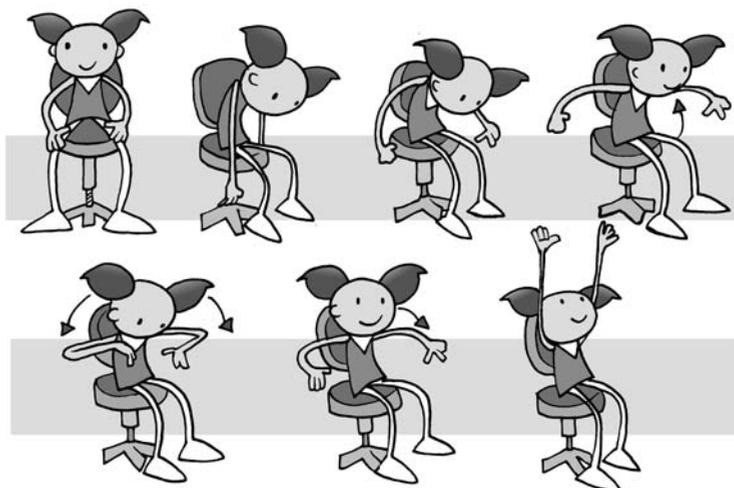
0. Clase teórica. Repaso y/o enseñanza del aparato respiratorio.

- a. ¿Por dónde respiras?
- b. ¿por la nariz o por la boca?
- c. ¿Qué músculos se mueven cuando respiras?
- d. ¿Cuánto tiempo tardas en inspirar?
- e. Etc.

1. **Ejercicios respiratorios.** Llevaremos a cabo ejercicios de respiración Abdominal, torácica y total, de manera que seamos capaces de discriminar cada una de estas formas de respirar.
2. **Escucharse.** De manera individual trataremos de escuchar nuestro ritmo respiratorio, observando como se produce este, regular, irregular. Alguna face es más larga (inspiración, intervalo, espiración).
3. **Escuchar al otro-a.** Igual que antes pero el compañero-a, coloca sus manos en distintas partes de nuestro cuerpo, observaremos la respiración Torácica, Abdominal y la completa.
4. **Balancearse.** Sentados en el suelo, rodillas flexionadas y manos en las rodillas, nos balancearemos hacia atrás y hacia delante como si nos meciéramos. Descansar y volver a realizarlo comprobando como fluye la respiración.
5. **Soplar la vela.** Soplaremos hacia una vela imaginaria, echando todo el aire. Seguidamente dejar que la inspiración vuelva por sí sola.
6. **Emitir el sonido “em”.** Emitimos el sonido “em”, sintiendo la vibración, al emitirlo, por todo el cuerpo.
7. **Reírse “ja-ja-ja-ja”.** Emitiendo este sonido “ja-ja-ja-ja” y espirando por la boca al realizarlo hasta quedarse sin aliento. Las manos las colocaremos en el abdomen y al finalizar el ejercicio observaremos la respiración.
8. **La ola de oxígeno.** A continuación se expone una Técnica muy sencilla de respiración para poder realizarla con el alumnado. Su duración es de 10 ó 15 minutos, mejora la capacidad respiratoria, igualmente estimula la circulación de la sangre, aportando, al mismo tiempo, equilibrio y estabilidad a la columna, mejorando el tono postural. (*Revista Sport Life. Agosto de 2002 número 40, página 30-31*)
 - 8.1. Esta posición se conoce como “El Rey” en yoga. Sentados con las piernas separadas y los pies tocando completamente el suelo. Reposas las manos sobre los muslos, y mantén la columna recta.
 - 8.2. Deja colgar los brazos a los lados, al tiempo que estiras el cuello y curvas la columna despacio hacia abajo, respirando profundamente mientras vas encorvándote vértebra a vértebra, sobre las rodillas, hasta que el tronco repose sobre los muslos. Para un poco con cada inspiración. Notarás como se va soltando la tensión interior.
 - 8.3. Nota como el movimiento de tu respiración procede de la zona lumbar hacia los pulmones, pasando por todo el cuerpo, hasta llegar a las vértebras cervicales y a la cabeza. Sigue este

movimiento con tu cuerpo, incorporándote al inspirar y volviéndote a relajar al espirar. Repítelo cinco veces, notando como cada vez la ola se hace más grande, más exagerada.

- 8.4. Ahora, al final de cada inspiración ve incorporándote un poco. Espira sin moverte pero relajando el cuerpo para que acompañe el movimiento de salida del aire. Hazlo hasta que la espalda esté medio erguida.
- 8.5. A continuación acompaña la respiración con el movimiento de tus brazos. Inspira profundamente al tiempo que los vas subiendo por el costado hasta que estén extendidos por encima de la cabeza. Al espirar baja los brazos dibujando un semicírculo con los brazos, manteniendo los codos algo doblados en todo momento. Hazlo cinco veces seguidas para que el movimiento de tus brazos parezca una ola que rompe.
- 8.6. Termina de incorporarte y haz fluir la ola por tu cuerpo mientras que mentalmente la sigues por todo tu cuerpo hasta espirar lentamente el aire por la boca, redondeando bien los labios.
- 8.7. Inspira y yérquete con los brazos extendidos hacia el cielo. Al espirar dóblate hasta que tu tronco repose sobre tus piernas, tus brazos cuelguen por debajo de tus rodillas y hayas expulsado todo el aire. Al inspirar dobla los codos hacia delante y ve incorporándote hasta encontrarte totalmente erguido y con los brazos otra vez extendidos hacia el cielo. Repítelo dos o tres veces.
- 8.8. Ahora sigue con el ejercicio previo pero agachándote cada vez menos. Cuando ya no te agaches inspira una última vez mientras estiras el tronco hacia arriba, como si alguien te estuviera tirando de los brazos elevados. Espira lentamente y baja los brazos al mismo tiempo dibujando un semicírculo lo más amplio posible. Cuando hayas terminado de exhalar deberías tener los brazos relajados al lado del cuerpo, pero sin tocarlo. Ahora respira profundamente una última vez, sin realizar ningún movimiento.



8.5.6. PARA SABER MÁS

- **APRENDE A RESPIRAR.** Hiltrud Lodes. Editorial Integral. 1990
- **RELÁJATE Y DISFRUTA.** Yolanda Vázquez Mazariego y Marta Barcia. Artículo de la revista Sport Life número 40 de agosto de 2002
- **CRÉDITOS VARIABLES DE EDUCACIÓN FÍSICA. BLOQUE DE EXPRESIÓN CORPORAL. VOLUMEN II.** Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial Paidotribo. 2000.

8.6. EL MASAJE

Textualmente masaje quiere significar “AMASAR”, teniendo varias raíces u orígenes:

- Para los árabes **MASS** significa -tocar con suavidad-.
- Para los griegos **MASSEIN** significa -amasar, frotar-.
- Para los hebreos **MASCHEH** significa -palpar, tantear-.
- Para los franceses **MASSER** significa -amasar, sobar-.

Según el neurólogo Saúl Schanberg “Ningún otro sentido puede excitarnos tanto como el tacto”. Se sabe que la falta de contacto físico en bebés produce falta de seguridad y ansiedad entre otras cosas. El masaje nos debe de aportar placer.

8.6.1. DEFINICIÓN

Podríamos establecer que es aquel conjunto de maniobras o manipulaciones que realizadas con las manos, principalmente, sobre la

totalidad, o en parte, de la superficie corporal tienen como objetivo lograr un fin terapéutico.

Aunque hay que aclarar, que desde el centro escolar no buscamos en esta técnica un efecto terapéutico, sino una forma o camino para la comunicación, pérdida del miedo a tocarnos, a relacionarnos con los demás, etc.

8.6.2. OBJETIVOS

- Bienestar placentero.
- Distensión física y mental.
- Autoconciencia del esquema corporal.
- Seguridad.

8.6.3. CLASIFICACIÓN

Podemos establecer una relación de terapias interesantes a saber:

- Aromaterapia
- Automasaje
- Digitopuntura
- Drenaje Linfático
- Masaje Sueco
- Método trager
- Reiki
- Reflejo terapia o masaje zonal
- Shiatsu
- Terapia de la moralidad
- Etc.

8.6.4. HISTORIA

La historia del masaje ha estado desde siempre unida al ser humano. ¿Quién de nosotros no ha sufrido algún golpe y rápidamente nos hemos friccionado la zona dolorida?

- **Las primeras recomendaciones** e indicaciones se encuentran en el libro "*Kong-Fou*", libro de los bonzos, escrito unos 2.700 años A.C.
- **En la India**, 1.800 años A.C., se escribe otro, el "*Ayur Veda*", que contiene diversos apartados que nos hablan de manipulaciones para tratar zonas doloridas.
- **En Persia y Egipto**, se encuentran tumbas con pinturas que representan escenas donde se realizan maniobras propias de masaje.

- **Grecia y Roma**, son las dos civilizaciones donde abundan las referencias históricas sobre el masaje, sobre todo el terapéutico.
 - **Hipócrates**, 460 años A.C., y padre de la actual medicina, habla ya de la utilización del masaje para atenuar el dolor.
 - **En las Termas Romanas** existían salas en las que los Tracladores, primeros masajistas de la historia, aplicaban masajes con aceite de oliva y esencias. Julio César era dado a ellos mediante pellizcos, uno de los movimientos que integran el masaje, para aliviar sus terribles neuralgias.
 - **Galeno**, médico, 130 años A.C., utilizaba el masaje para relajar y preparar la musculatura de los gladiadores y para paliar el dolor de las contusiones. Su obra titulada “*Gimnastica*”, expone maniobras precisas con fines curativos.
 - **Asclepiades** y su discípulo Areteo, recomendaban tratamientos a base de dieta, vino, plantas medicinales y masajes.
- **El mundo Árabe** es otra cultura de gran importancia en el mundo del masaje.
 - **Avicenna**, médico árabe, establece de forma precisa, algunas de las actuales indicaciones del masaje.
 - **Abulcasis**, autor de un tratado de 30 tomos en los que aparecen reflejados diversos pasajes con claras referencias a los masajes.
- **En la Edad Media** cae considerablemente la utilización de las técnicas del masaje, provocado por el predominio del cristianismo que consideraba pecaminoso estos y otros contactos corporales.
- **En el Renacimiento**, se vuelven a revisar los tratados sobre el masaje y la gimnasia, sobre todo los de Hipócrates, Asclepiades, Galeno y Avicenna.
- **Los siglos XVII y XVIII** son importantes para Ambros Pare, que introduce el masaje en Francia y es el pionero de la cirugía.
- **Tissot**, año 1.780, publica el libro “*Gimnastique medicinale et chirurgicale*”, con diferencias entre modalidades de masaje terapéutico y parámetros de dosis, intensidad y tiempo de aplicación.
- **Siglo XIX**, se produce un gran avance de todas las especialidades médicas y con ellas el uso del masaje, el ejercicio físico, así como otras técnicas (hidroterapia, etc.)
- **Bonnet**, en 1813, médico reumatólogo, edita su obra “*Traite des therapeutiques des maladies articulaires*”.
- **Per Henrik Ling**, sueco, es el autor más notable de la época al dotar de reconocimiento científico a la Cinesiterapia y al Masaje. Funda en Estocolmo el Instituto Gimnástico Central y es el primero en aplicar masajes antes de la realización de los diferentes ejercicios de gimnasia, crea el Masaje Sueco.

- **Metzger**, holandés y seguidor de Ling, publica el libro *“Tratamiento de las luxaciones articulares por medio del masaje”*.
- **Hoy en día**, es notable el avance producido en la medicina y como el uso del masaje está indicado en multitud de casos, aunque también es verdad, que posee sus contraindicaciones, y es raro ver alguna clínica que no posea estos servicios.

Vimala Schneider afirma en su libro -Masaje Infantil- que: *“Muchas de las costumbres familiares de nuestros antepasados, abandonadas a principios del siglo XX en interés del progreso, están siendo recuperadas ahora, al redescubrir la ciencia moderna su importancia de cara al bienestar de nuestros hijos y al de la comunidad en conjunto. Los estudios interculturales han demostrado que en aquellas sociedades en las que los niños son cogidos en brazos frecuentemente, son acunados, amamantados y reciben masajes habituales, los adultos son luego menos agresivos y violentos, más cooperadores y compasivos”*(26).

(26) Masaje Infantil. Vimala Schneider. Editorial Medici. 2002. (Página 2)

8.6.5. EJERCICIOS PRÁCTICOS Y ORIENTATIVOS

1. **Gritamos.** Dividir la clase en grupos y a cada grupo le asignamos la letra de una canción conocida. A la señal del maestro-a iniciarán al unísono cada grupo su canción, intentando que su canción sea la que más se oiga. El objetivo será hacerles soltar todo el stress y la agresividad acumulada, como forma de relajarlos y relajarlas.
2. **Masaje en fila.** Nos colocamos todos-as en fila india y las manos entre el hombro y el cuello, y al ritmo de la música, que será rítmica, vamos bailando al mismo tiempo que masajeamos esa zona al compañero o compañera.
3. **Masaje sentado.** Nos sentamos, con las piernas abiertas, en diagonal y uno delante del otro o de la otra, de manera cómoda. Una persona guía se sentará al principio de esta espiga que estamos formando, e irá realizando una serie de caricias y masajes por la cabeza, cabeza y hombros, que serán transmitidos de unos a otros hasta llegar al final.
4. **Amasamos.** Por parejas, uno se tenderá boca abajo y el otro de rodillas a un costado, de manera suave y sin hacer daño, amasará la espalda del compañero o de la compañera.
5. **Pasamos la pelota.** Con una pelota de tenis e igual que antes, el compañero o compañera pasará la pelota por todo un costado de la espalda y seguidamente por el otro, presionando un poco la pelota con la palma de la mano.
6. **Lavamos la cabeza.** Al igual que en la peluquería, pero sin echar agua ni champú, masajearemos, por parejas, el cuero cabelludo con nuestras yemas de los dedos de forma suave y por toda la cabeza.

7. **Sesiones de Entrenamiento. Procedimientos de relajación para enseñar a niños mayores, pequeños y/o con necesidades especiales.** Todo se encuentra muy bien explicado e ilustrado en el libro “Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Joseph R. Cautela y June Groden.. Editorial Martínez Roca, S.A. 1989”

8.6.6. PARA SABER MÁS

- **EXPRESIÓN CORPORAL. PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.** Mar Montávez Martín y María Jesús Zea Montero. ISBN 84-605-8015-6. 1998.
- **EL ARTE DEL MASAJE.** Para aprender y aplicar, paso a paso, todas las técnicas del masaje. Begoña Odriozola, Tomás Mata, Jordi Pigem y Jaume Roselló. Editorial Integral. 1992
- **MASAJE INFANTIL.** Guía práctica para el padre y la madre. Wimala Schneider. Editorial Medici. 2002
- **SALIR DE LA BOTELLA (Manual de Instrucciones).** Eduardo Roselló Toca. Editorial Los Libros del Comienzo. 1990
- **CRÉDITOS VARIABLES DE EDUCACIÓN FÍSICA. BLOQUE DE EXPRESIÓN CORPORAL. VOLUMEN II.** Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial Paidotribo. 2000.

- **EDUCACIÓN FÍSICA. PROPUESTAS PARA EL CAMBIO.** Belén Tabernar Sánchez. Editorial Paidotribo. 2003
- **EXPRESIÓN CORPORAL. PROPUESTAS PARA LA ACCIÓN.** Mar Montávez Martín y María Jesús Zea Montero. ISBN 84-605-8015-6. 1998.
- **EXPRESIÓN CORPORAL EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.** María Pilar Cachadita Casco, Juan José Rodríguez Terrón y Kiki Ruano Arriagada. Editorial Wanceulen. 2006
- **ARTÍCULO –MOVIMIENTO, CREATIVIDAD, EXPRESIÓN Y JUEGO.** La forma más antigua que tiene el ser humano de comunicarse- Florencia Verde Street. Revista Gymnos, número 4, junio 1999.
- **JUEGOS Y EDUCACIÓN FÍSICA.** Cristina González Millán. Editorial Alambra. 1987.
- **MANUAL PRÁCTICO Y DE CONSULTA PARA ESTAR EN FORMA.** Pedro Rojas Pedregosa. I.S.B.N.84-611-1844-6. 2006.
- **EL DESARROLLO DE PROCESOS ACCIÓN SOCIOEDUCATIVA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL.** María del Mar Herrera Menchén. Universidad de Sevilla. 1998.
- **PLANIFICACIÓN DEPORTIVA. Teoría y Práctica.** Juan A. Mestre Sancho. Editorial Inde. 1995.
- **CRÉDITOS VARIABLES DE EDUCACIÓN FÍSICA. BLOQUE DE EXPRESIÓN CORPORAL. VOLUMEN II.** Anna Canalda Llobet y Rosa Cases Caminal. Editorial Paidotribo. 2000.
- **COLECCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA & ENSEÑANZA. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA. DESARROLLO CURRICULAR.** Marta Carranza Gil-Dolz del Castellar, Jaime Bantulá Janot, Conxita Busto Marchante, Carle Vallés Casaemont. Editorial Paidotribo.1996
- **EDUCACIÓN FÍSICA. PRIMER CICLO DE PRIMARIA,** Segundo premio del IV Concurso de Publicaciones de la Delegación Provincial de Educación y Ciencia de Córdoba y Cajasur. Rafael Leiva del Rosal y Enrique Burgos Luque. María Teresa Amate Obrero; Leopoldo Blanco Colrtina; Enrique Burgos Luque; Josefa Campos Berral; Vicente Gómez Lozano; Francisca Gómez Revaliente; Rafael Leiva del Rosal; María José Matas Caballero; Ramón de la Rosa Cuevas; Eduardo Torres Mejías.I.S.B.N. 84-699-2043-X. 2000
- **CUATRO ESTACIONES.** Teatro para niños. José Gonzalez Toricas. Editorial S.M. 1998
- **DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA.**
- **DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA.** Una aproximación a la dinámica teatral en el aula. José Cañas. Editorial Octaedro, S.L.1994
- **ABECEDARIO DEL TEATRO.** Rafael Portillo y Jesús Casado. Editorial. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de las Artes escénicas y de la Música. 1986
- **TEATRO DE VOCACIÓN.** Rafael Morales Astola. Ediciones Alfara.1993
- **CREATIVIDAD TEATRAL.** Rosa Pereta Salvía, Fausto Carrillo Coda, Ricardo Boluda Martín y Francisco Antón García. Editorial Alambra, S.A. 1988
- **EL ARTE ESCÉNICO.** Konstantin Stanislavski. Siglo Veintiuno editores. 1980
- **CUENTOS PARA JUGAR.** Gianni Rodari. Editorial Alfaguara.1989

- **EL PORQUERIZO Y OTROS CUENTOS.** Hans Christian Andersen. Compañía Europea de Comunicación e Información S.A. Biblioteca de El Sol. 1991
- **CUENTOS.** Jacob y Wilhelm Grima. Compañía Europea de Comunicación e Información S.A. biblioteca de El Sol. 1991
- **FÁBULAS COMPLETAS.** Iriarte. Editorial Teorema, S.A. 1985
- **CONTAR, CANTAR Y JUGAR.** Juan Cervera. Editorial Miñón. 1987
- **“TEATRILLOS”.** Con niños de Educación Infantil y Primaria. Isabel Agüera. Editorial Narcea. 1991
- **ESCENIFICAR UN CUENTO.** Marie-Colette Maine. Hogar del libro. 1986
- **EL ARTE DE CONTAR CUENTOS.** Sara C. Bryant. Hogar del libro. 1984
- **LA MOVIDA DE MI PUEBLO.** Santiago Domínguez Fernández. Editorial CCS.1995
- **EL DÍA EN QUE LAS CANCIONES SE CALLARON.** Mabel Pierola y Roser Ros. Editorial CEAC.2002
- **HARÚN Y EL MAR DE LAS HISTORIAS.** Salman Rushdie. Editorial Lumen. 1999
- **PAPÁ, EXPLÍCAME EL CUENTO DE LA VIDA.** Antón Layunta. Editorial Integral. 2002
- **COLORES SALTARINES.** Kate Lee y Carolina Repchuk. Editorial SM. 1999
- **LOS TÍTERES EN LA ESCUELA.** Inés Hernández Sagrado. Editorial Amarú.1995
- **EL TEATRO DE SOMBRAS EN LA ESCUELA.** Soledad Martín Rodríguez, María Luisa Cabañas Marín, Juan José Gómez-Escalonilla Tenorio. Editorial Wanceulen S.L. 2005
- **SOMBRAS DE MANOS.** Vicente Muñoz Puelles. Editorial Anaya. 2002
- **MUSEO DEL NIÑO Y CENTRO DE DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA DE LA ESCUELA.** El arte de las sombras chinescas. 2007.
- **MONÓLOGOS.** El club de la comedia. Los monólogos “Como lograr que te dejen”. © Globomedia, S.A., y Sogecable, S.A., Diario Córdoba 06/08/2003, página 62
- **INICIACIÓN A LA ESGRIMA. LA ESGRIMA ALTERNATIVA.** Yolanda Turón Marco. Editorial Imagen y Deporte, S.L. 1999
- **APRENDE BALLET.** Helen Edom, Incola Katrak y Susan Meredith. Editorial Usborne. 2004
- **AERÓBIC EN FAMILIA.** Eva Nasarre y Jordi. Editorial Parragón. 1984
- **MANUAL PRÁCTICO DE AEROBIC, Las claves para un Cuerpo Vivo.** Ana Charola. Editorial Gymnos. 1996
- **BAILES DE SALÓN.** Loreto Sánchez y José Ignacio Muñoz. Editorial Planeta. 1998
- **DIVER-FIT. AERÓBIC Y FITNESS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES.** Toni Liarte y Rosa Novell. Editorial Inde. 1998
- **DANZAS DEL MUNDO.** Ángel Zamora. Editorial CCS.1995
- **LA DANZA Y LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA.** Apuntes y Ejercicios del curso de la UCO Corduba, impartido por Carmen Morente Márquez. 2003
- **MUSA 1 CANCIONES Y DANZAS.** L.Martínez Chinchón, E. Colomer Soler, J. Álvarez León. Editorial Vicens Vives. 2002
- **EL LIBRO DE PIANO DE POOH.** Louis Weber, C.E.O., Publications Internacional, Ltd. 2002
- **EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA.** Marta Castañar Balcells. Editorial INDE. 2.000
- **LA DANZA EN LA ESCUELA.** H. María García Ruso. Editorial INDE. 1997
- **BAILAR PARA ADELGAZAR Y DIVERTIRSE.** Sonia Sampayo. Editorial LIBSA. 2007
- **EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA AL AULA.** Julio Amorós Burillo, Joaquín Huelano López, santiago Trenado Mata. Editorial Perea. 1993

- **JUEGOS MULTICULTURALES.** Jaime Bantalá Janot, Josep María Mora Verdeny. Editorial Paidotribo. 2002
- **¿PUEDO JUGAR YO?** Juan Miguel Arráez Martínez. Editorial Proyecto Sur. 1997
- **ATLAS ILUSTRADO DE LOS JUEGOS DEL MUNDO EN FAMILIA.** Jim Glenn y Carey Denton. Susaeta Ediciones S.A.
- **EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADOS A LAS ACTIVIDADES CORPORALES DE EXPRESIÓN, VOLUMEN I y II.** Mercé Maten Serra, Conxita Durán Delgado y Margarita Troguet Taull. Editorial Paidotribo.
- **LA EXPRESIÓN CORPORAL.** P. Stokoe y A. Shüchter. Editorial Paidos. 1984
- **DESARROLLO DE LA EXPRESIVIDAD CORPORAL. Tratamiento Globalizador de los Contenidos de Representación.** Milagros Arteaga Checa, Virginia Viciano Garófano y Julio Conde Caveda. Editorial INDE. 1997
- **EXPRESIÓN CORPORAL. Técnica y Expresión del Movimiento.** Marta Schinga. Editorial Praxis. 2002
- **RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL MEDIANTE COREOGRAFÍAS (LIBRO + DVD).** Martínez López, Emilio J. Zagalaz Sánchez. Editorial Paidotribo.
- **TAICHI PASO A PASO.** Maestro Lam Kam Chuen. Editorial Integral. 1996
- **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.** Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Joseph R. Cautela y June Groden. Editorial Martínez Roca, S.A. 1989
- **APRENDE A RESPIRAR.** Hiltrud Lodes. Editorial Integral. 1990
- **SALIR DE LA BOTELLA (Manual de Instrucciones).** Eduardo Roselló Toca. Editorial Los Libros del Comienzo. 1990
- **EL ARTE DEL MASAJE.** Para aprender y aplicar, paso a paso, todas las técnicas del masaje. Begoña Odriozola, Tomás Mata, Jordi Pigem y Jaume Roselló. Editorial Integral. 1992
- **MASAJE INFANTIL.** Guía práctica para el padre y la madre. Wimala Schneider. Editorial Medici. 2002
- **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA ALEVINES, INFANTILES Y JUVENILES.** Cipriano Romero Cerezo. Federación Andaluza de Fútbol. 1988
- **RELÁJATE Y DISFRUTA.** Yolanda Vázquez Mazariego y Marta Barcia. Artículo de la revista Sport Life número 40 de agosto de 2002

VIDEOGRAFÍA

- **INICIACIÓN AL AERÓBIC.** Ana Manso y Juan Barberá. Vol. I. Editorial Gymnos.
- **INICIACIÓN A LA ESGRIMA I y II.** Yolanda Turón Marco. Editorial Imagen y Deporte, S.L. 1.999
- **LOS CLÁSICOS INMORTALES DE CHAPLIN.** Volumen 12 y 13. editorial s.a.v.
- **COLECCIÓN DVD CIRQUE DU SOLEIL.** Diario El Mundo. 2003

