

Fecha de presentación: Septiembre, 2023

Fecha de aceptación: Octubre, 2023

Fecha de publicación: Diciembre, 2023

LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

THE CORPORAL EXPRESSION IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CAPACITIES IN THE PHYSICAL EDUCATION

Julián Isidoro Montes Vera

E-mail: jimontes@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8648-180X>

Susana Varens Santos

E-mail: svarens@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1607-1770>

Joel García Sánchez

E-mail: jgarcia@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8761-785X>

Manuel García Viera

E-mail: mgarcia@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0868-8623>

Universidad de Cienfuegos Carlos Rafael Rodríguez, Cienfuegos, Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Montes Vera, J. I., Varens Santos, S., García Sánchez, J., & García Viera, M. (2023). La expresión corporal en el desarrollo de capacidades físicas en la Educación Física. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 8(3), 129-137. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>

RESUMEN

La educación física contemporánea, se busca una educación inclusiva en la sociedad. Al combinarse la danza con la actividad física a través de movimientos corporales en la clase de educación física, donde cada sujeto sea capaz de expresarse de forma creativa y espontánea con un elevado nivel de independencia personal, mediante la expresión corporal facilitando la comunicación entre sujeto-sujeto, profesor-sujeto y viceversa. Posibilitando potenciar el desarrollo físico-motor, el grado de satisfacción y los niveles de trabajo de las capacidades físicas y habilidades deportivas alcanzando un desarrollo integral mediante el trabajo interdisciplinario donde el estudiante alcanza un grado de autoconfianza y satisfacción personal. Logrando una empatía grupal, según los gustos y preferencia del grupo.

Palabras clave:

Expresión Corporal, Comunicación corporal, Educación Física, empatía

ABSTRACT

The contemporary physical education, searches for an inclusive education in the society. When combining the dance with the physical activity through corporal movements in the class of physical education, where each subject is capable of express in a creative way and spontaneous with a high level of personal independence, by means of the corporal expression by facilitating the communication secure-secure, teacher-secure and vice versa. Facilitating potential, the physical development motor, the degree of satisfaction and the levels of work of the physical capacities and sport skills by means of the interdisciplinary work where the student reaches a confidential degree and personal satisfaction by achieving a group empathy, according to the tastes and preferences of the group.

Keywords:

Corporal expression, corporal communication, physical education, empathy

INTRODUCCIÓN

La motricidad es una de las actividades fundamentales del ser humano al nacer. Siendo esta una forma de Expresión Corporal primitiva de la actividad humana, que forma parte del desarrollo socio-físico-motor estableciendo lazos de relación en los planos afectivos, culturales, sociales, simbólicos, así como en lo volitivo e intelectual que le va dando paso a la espontaneidad y a la tendencia natural del movimiento propio en los primeros años de vida y en el transcurso de esta. Permitted ampliar y enriquecer el lenguaje mediante la expresión corporal desde los primeros años de vida, excitando y ejercitando la actividad consiente y expresión de sus sentimientos, permitiéndole lograr una comunicación al interactuar con los adultos, los objetos del medio que lo rodea y consigo mismo, logrando establecer un patrón de comunicación con un estilo propio mediante la expresión corporal.

El desarrollo de la motricidad, resulta un factor básico en la formación integral del ser humano, a través del movimiento, descubre las infinitas posibilidades del accionar de su cuerpo, permitiéndole establecer una mayor relación con su entorno, capaz de satisfacer sus necesidades de comunicación y expresión de sus sentimientos. En la medida que el ser humano va desarrollado la motricidad alcanza mayor coordinación y fluidez de sus movimientos, logrando regular la coordinación de su cuerpo, en espacio y tiempo logrando alcanzar cierto grado de independencia, complejizando los movimientos lo que les va a permitir transformar el mundo que le rodea, permitiendo alcanzar un desarrollo motriz elevando mediante su interacción socio-cultural, permitiéndole organizar sus actividades, economizando energía en la ejecución de los movimientos logrando una participación más activa en las mismas. Permitted ejecutar movimientos corporales en un espacio-tiempo relacional, expresivo, comunicativo, creativo, e integrador mediante la expresión corporal. Recuperar también, como dice Planella (2017), lo corpográfico como algo que no es algo técnico, sino simplemente se trata de la de la posibilidad de que los cuerpos sean leídos desde la cultura (p.41).

Teniendo como punto de partida las vivencias motrices desde los primeros momentos de la vida, le permite mantener un estado emocional positivo, que favorece la independencia motriz y la adquisición de experiencias que lo conduzca a la actividad creadora.

En la medida que el hombre evolucionó, comenzó a comunicarse a través de la Expresión Corporal, por lo que se asume que es una de las formas más antiguas de comunicación entre los seres humanos, permitiendo desarrollar un lenguaje escrito en forma de pinturas o dialectos. La expresión corporal como medio de comunicación, permite expresar: sentimientos, sensaciones, emociones y pensamientos. Logrando convertir al cuerpo humano una herramienta de interacción con el medio y sus semejantes.

La Expresión Corporal como modo de comunicación permite a los educadores de diferentes enseñanzas profundizar en el desarrollo de su maestría pedagógica para lograr un desarrollo cognitivo de sus estudiantes en aras de lograr los objetivos trazados en las diferentes enseñanzas

mejorando así, su calidad de vida de forma consciente e independiente.

La censo-percepción es las técnicas más utilizadas en este campo tal como lo describe (Stokoe & Hare, 1985). Permitted al ser humano desarrollar los sentidos como: el visual, Kinestésico, auditivo, térmico, olfativo permitiéndole al ser humano el desarrollo de una actitud consiente y sensible de sí, permitiéndole encontrar y desarrollar un lenguaje propio permitiéndole expresar su sentir y la vez comunicarse de manera integrada, auténtica y creadora.

Por lo antes expresado podemos decir que la Expresión Corporal juega un importante papel en el desarrollo de la clase de Educación Física el cual proporcionará el desarrollo motor de los estudiantes, la imaginación mediante el placer del Juego, logrando un desarrollo de la improvisación, la espontaneidad y la creatividad en la solución de diferentes problemáticas que puedan presentarse en el Juego, actividades cotidianas en la formación personal, facilitando la comunicación y la interacción repercutiendo en la comunicación con sus semejantes y podemos incluir a otras especies del género no humano.

En la formación y desarrollo de los diferentes grupos como: el laboral, escolar, deportivo, social, entre otros, La Expresión Corporal facilita la formación de los diferentes grupos humanos según el grado de afinidad empática.

La Expresión Corporal en la clase de Educación Física permite el desarrollo un lenguaje corporal propio, logrando una forma de comunicación a través de los movimientos, permitiendo establecer un lenguaje corporal, emitido por, movimientos corporales de forma consiente e inconsciente que van a permitir transmitir información sobre el estado emocional de los sentimientos individuales y colectivos mediante un conjunto de señales emitidas pudiendo crear sus propios estilos de movimientos corporales. Por ello es importante que los aspectos técnicos, sean complementados a través de la práctica del ejercicio físico. Permitted la asimilación de las diferentes técnicas de forma teórico-práctica que le permita alcanzar el desarrollo creativo, al conocer los diferentes estados emocionales y de desenvolvimiento de sus estudiantes, tanto de forma individual, como colectiva, en la medida que realiza un trabajo diferenciado teniendo en cuenta su personalidad y desarrollo socio-físico-motor durante la ejecución de habilidades motrices específicas de la actividad que desarrolla, lo cual facilitará su empatía ante diferentes situaciones, según las preferencias y características de los estudiantes.

La Expresión Corporal permite que el profesor identifique la sensibilidad ante la diversidad que presentan sus alumnos, permitiéndole empatizar con las características individuales de cada estudiante, y a su vez dota al profesor de una valiosa herramienta que les permitirá a los estudiantes desarrollar sus actividades de manera autónoma y equilibrada logrando una independencia y desarrollo cognitivo durante la ejecución de la actividad donde establecerán su estilo propio. Permitted al profesor empatizar en los procesos individuales de sus estudiantes, logrando un trabajo diferenciado.

Al combinar la Expresión Corporal con la música se logra desarrollar un sistema rítmico que el profesor puede utilizar

en las clases de Educación Física para el desarrollo de habilidades deportivas y capacidades físicas, como: la resistencia, la fuerza y la rapidez de reacción y traslación.

La Educación Física Contemporánea tiene como objetivo la formación de hábitos hacia la práctica sistemática de actividad física de forma regular y en beneficio de la salud, al unir lo útil, el ejercicio físico, con lo agradable, la música, facilita el desarrollo de la Expresión Corporal a través de los movimientos armónicos en las clases de educación física, partiendo de lo simple a lo complejo.

Una correcta adecuación de las actividades durante el desarrollo de la Expresión Corporal en las clases de Educación Física teniendo en cuenta las características individuales de sus estudiantes y la empatía del grupo, así como otros aspectos a tener en cuenta como: el espacio en que se realizara la actividad permitirá crear un espacio y clima agradable, en que se realicen las actividades, permitiendo que el estudiante se sienta seguro, confiado, y le permita lograr alcanzar un nivel elevado de independencia, en la ejecución de los movimientos, bajo la supervisión del profesor en la realización de las diferentes actividades seleccionadas a desarrollar en las clases de educación física, incorporándose al baile donde el estudiante sea capaz de manifestar emociones positivas, superando la vergüenza, el miedo escénico, permitiéndole improvisar y actuar con libertad de movimientos, mejorando el trabajo de grupo debido al trabajo cooperativo, permitiendo mejorar mejor rendimiento físico, control corporal, postural, respiratorio y motriz en beneficios del desarrollo cognitivo, socio-emocional alcanzando una maduración intelectual y creativa, debido a la estimulación de la misma en el trabajo logrando una autonomía progresiva por parte de los estudiantes.

La Expresión Corporales como parte de la actividad artística, se comenzó a desarrollar en la década de los años 50 del pasado siglo, autores como (Ramos, Sánchez, 2009; & Coterón, 2012), hacen referencia de ella según lo citado por Cáceres, et. al. (2018), siendo Patricia Stokoe una de las más representativas autoras en este campo la cual al referirse a la Expresión Corporal señalo:

“la expresión corporal, como orientarnos en mi escuela o corriente, es una alternativa de danza (...) La definimos como una actividad artística, entendiendo como artística todas las actividades que tienen el desarrollo de los sentidos, la percepción, la imagen artística, la capacidad creativa y el impulso de la comunicación que el ser humano trae como proyecto al nacer” (Stokoe, & Hare, 1985), citado por Cáceres, et. al. (2018).

En el ámbito deportivo la Expresión Corporal contribuye al enriquecimiento y desarrollo del rítmico y lo estético pues permite mejorar las posibilidades comunicativas, creativas y sociales que derivan del tratamiento de la Expresión Corporal (Morales, et. al. 2016), citado por Cáceres, et. al. (2018).

Las estrategias para el aprendizaje y desarrollo de la Expresión Corporal se basan en el juego, la imitación, la experimentación y la imaginación (Velázquez, et. al. 2014), citado por Cáceres, et.al. (2018). El desarrollo y aplicación de estos conocimientos permiten el desarrollo de la creatividad expresiva aplicada a cualquiera de los lenguajes,

ofreciendo a los educadores diversas posibilidades en su trabajo en específico según plantea Márquez, & Celis, 2017; Marshall, 2013; Jessica, et. al., 2017, citado por Cáceres, et.al. (2018). Al coincidir que la expresión artística se basa en la forma en que se interpretan emociones por medio de nuestros movimientos inconscientes y conscientes, se caracteriza por la disciplina que lleva a expresar emociones. El propósito principal es sentir libertad en la ejecución de cada movimiento basado en los sentimientos que quieren expresar, ejemplo: si se quiere hacer una ejecución de éstas, se utiliza la creatividad para inventar formas y movimientos Martínez, (2014), citado por Cáceres, et.al. (2018).

Tradicionalmente, la educación física, más preocupada por la intervención práctica ha reducido su quehacer a un mero conocimiento de normativas, reglamentos, técnicas, tácticas, ejecuciones correctas en el momento mismo de la práctica, del actuar, suponiendo que la actuación, por sí misma, ya es conocimiento y que es constitutivo de lo valórico.

El docente juega un rol fundamental en la valoración de la asignatura por parte del estudiante, teniendo en cuenta estos aspectos planteados por diferentes autores respecto a la metodología y desarrollo de la Educación Física y las encuestas realizadas a los estudiantes que reciben la Educación Física en los dos primeros años de las diferentes carreras ofertadas en la Universidad de Cienfuegos en ambas sedes. Se desarrolló un sistema de actividades teniendo en cuenta la empatía de los grupos, así como sus preferencias y gustos que responden a los objetivos a desarrollar en el Plan de Estudio E, siendo este de gran aceptación por la comunidad estudiantil. El cual se vinculó con algunas actividades que se desarrollan en la Carrera de Arte, relacionado con las danzas y ejercicios de Expresión Corporal, donde los estudiantes desarrollan un trabajo interdisciplinario, en su trabajo en actividades extensionistas convocadas por la Universidad, el Departamento de Educación Física, la FEU y los estudiantes de la carrera de Arte.

Estudios recientes en España han llegado a conclusiones similares, destacando el papel fundamental que desempeña el profesor de Educación Física en la creación de actitudes positivas, de motivación y satisfacción del alumnado hacia el área (Cabello, et.al., 2018; Gutiérrez, et. al., 2017; Usán, et.al., 2018). Por otro lado, varios autores como (Fernández & Almagro, 2019; Fraile, et. al., 2019; Sevil, et. al., 2017), coinciden que es importante desarrollar un clima de motivación orientado hacia el disfrute y la repercusión de las actividades desarrolladas en la clase, por parte del colectivo de profesores que imparten la asignatura de Educación Física.

Gómez, et. al. (2019) resaltan la necesidad de que el colectivo de profesores que imparten la Educación Física no solo desarrolle actividades competitivas dentro de la clase, sino que deben de desarrollar otros beneficios a nivel físico-psíquico-social que repercutan en el desarrollo de la actividad diaria de la vida del estudiante.

La observación y estudio de las actitudes de los estudiantes facilita identificar y analizar los factores que condicionan

las experiencias de éxito de los estudiantes, factor determinante al asumir una actitud positiva o negativa.

Esto se ha podido comprobar mediante las encuestas informales realizadas a los estudiantes, donde se abordaron el grado de satisfacción, manifestando que la asignatura es aburrida, otros, que no ven la relación con las demás asignaturas del currículo de la carrera, muchos no saben identificar los beneficios hacia la salud. Muchas de las respuestas coinciden por lo planteado por Salz, (2011) “los estudiantes que no tienen éxito en las actividades encuentran a menudo la Educación Física aburrida y que debería eliminarse del currículo (Salz, “2011, p.19). Esto está dado por el poco trabajo sistemático en enseñanzas que le anteceden a la educación superior, por el grado de motivación e implicación de los profesores durante el desarrollo de las actividades en su clase, donde no se realizó el trabajo diferenciado con los estudiantes no se crearon condiciones empáticas durante el desarrollo de las actividades deportivas en la clase de Educación Física por x motivos entre ellos; los gustos y preferencias del colectivo, la poca estimulación consciente del profesor hacia el objetivo principal de la Educación Física, que está dado, por el mejoramiento de la salud física y mental del estudiante, donde este, sea capaz de desarrollar actividades físicas en beneficio de su salud y calidad de vida.

Autores como (Serra-Olivares, et. al., 2018) hacen referencia a la Educación Superior Europea, donde se establecieron cambios importantes a nivel curricular y metodológico a partir del 2010, trayendo consigo la evolución de la concepción educativa, este cambio se ha orientado hacia la formación por competencias dejando a un lado el modelo tradicional, permitiendo una perspectiva de mayor calidad pedagógica.

“El aprendizaje Basado en Proyectos/problemas (ABP) dota al contenido a impartir de realismo y significado” (Contreras, et. al., 2017 p.129) hacen referencia a Trujillo (2012), el (ABP) responde con eficacia a la adquisición de las competencias básicas y al desarrollo del contenido del currículo. El ABP es una estrategia innovadora, que se está implementando en nuestras universidades en Cuba y en las diferentes enseñanzas donde agrupa tareas, procedimientos y técnicas. Recayendo el protagonismo en los estudiantes forma activa y crítica en el desarrollo de la clase con el objetivo de alcanzar los aspectos fundamentales, según la metodología utilizada. El profesor solamente facilitará a cada estudiante la posibilidad de alcanzar el desarrollo cognitivo a través de la toma de control de su propio aprendizaje, logrado su independencia lo que coincide con lo planteado por (De Miguel, 2016; Medina Nicolalde, & Tapia-Calvopiña, 2017; Rosa Guillamón, et. al., 2019).

Según (Arribas-Galarraga, et. al., 2019) diferentes autores coinciden que el Aprendizaje Basado en Proyectos/ Problemas (ABP) se debe resolver un problema realmente complejo, para ello se requiere del trabajo en grupo, donde se aborde el problema con autonomía, siendo capaces de elegir los recursos, diseñar sus propias estrategias para alcanzar la solución del problema. Para ello deben desarrollar el trabajo grupal que le permita basarse en la cooperación y vivencias experimentadas por los miembros del grupo en ocasiones similares.

Para ello, se diseñará un sistema de ejercicios en forma de coreografía acompañado de música de preferencia de los estudiantes y ritmos tradicionales, que permita el desarrollo de la Expresión Corporal, donde, se tendrá en cuenta la toma de Conciencia Espacial, fundamental en tres espacios diferentes: El espacio vital, que es, el que se necesita para ejecutar cualquier acción. El espacio próximo o individual, va ser aquel que rodea al propio cuerpo, demarcado por el movimiento corporal, sin desplazamientos. El espacio total, es el que existe entre mi esquema corporal, las personas y objetos que me rodean.

Para la Toma de Conciencia Corporal se tuvo en cuenta la definición dada por Quintana (1997) y citado por (Muñoz, 2009) donde define la Toma de Conciencia Temporal, como, la toma de conciencia de la realidad de la existencia, a partir de los cambios o hechos que suceden. El tiempo es un concepto abstracto y de difícil comprensión. Las personas solo pueden sentir el paso del tiempo la utilización más clara de la relación trabajo-tiempo está dado por la utilización del Ritmo en el Movimiento, para ello, se tendrá en cuenta: El Ritmo Interno: se denomina “Tempo” siendo la velocidad alcanzada por cada individuo, considerada por la más cómoda, Natural y Agradable para realizar todas sus acciones según (Stokoe, 1985) citado por (Muñoz, 2009). El Ritmo Externo: no es más que la manifestación corporal que nos permite ordenar el cuerpo en tiempo y espacio de forma simultánea durante la realización de cualquier actividad motora.

Las manifestaciones expresivas desarrolladas en el campo de la Expresión Corporal son el resultado de la percepción reflexiva del movimiento expresivo. Gracias al desarrollo evolutivo del ser humano, a medida que va desarrollando desde edades tempranas, durante la infancia el niño va conociendo su cuerpo logrando una conciencia del mismo, logrando establecer diferentes patrones de expresión corporal facilitando la comunicación de forma intencional y creativa. El valor educativo de la comunicación a través de la Expresión Corporal radica en la posibilidad de actuación y la estética de forma ilimitada. Para muchos autores, las manifestaciones expresivas corporales más significativas son el gesto, la postura, el mimo, la danza y la expresión dramática. En el deporte es una herramienta valiosa para el desarrollo técnico-táctico en los diferentes deportes, así como en la educación física, donde el profesor realiza en las mayorías de los casos la postura de espejo auxiliándose de la palabra, para la correcta realización de los ejercicios físicos y elementos técnico-tácticos de los deportes practicados en clases, permitiendo que el estudiante cree su propio estilo de expresión corporal.

El Gesto puede ser voluntario o involuntario, es un movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable, dependiendo de las situaciones y momento en que se desarrolla la actividad física o deportiva, puede ser significativo, cargado de sentido donde se reflejan el sentimiento y el deseo, así como el estado emocional. Proporcionando una información en específica, individual o de equipo, así, como para engañar al contrario en diferentes situaciones de juego. Los estilos propios van evolucionan con el nivel de maestría alcanzado con la práctica sistemática de la actividad física y deportiva, a partir de las experiencias

acumuladas desde edades tempranas logrando desarrollar su propio estilo sobre las bases técnico-tácticas de los diferentes deportes y actividades físicas desarrolladas, creando un estilo personalizado.

La postura de la técnica, es modificada a un estilo propio, que le permite al atleta conocer los diferentes estados emocionales ante diferentes situaciones de juego, de forma recíproca y hábitos del contrario que le permite encontrar debilidades. Al combinar esta con la mirada se puede omitir los mensajes verbales, manteniendo una forma activa la comunicación entre los miembros del equipo para alcanzar diferentes resultados ofensivos y defensivos ante diferentes situaciones de juegos, permitiendo regular la interacción comunicativa ante los diferentes niveles de preparación de los atletas. Con la incorporación del mimo, que es el lenguaje de gestos que prescinde de la palabra, en el deporte, se utiliza para establecer un lenguaje codificado de señas para ejecutar diferentes situaciones de juegos, esto se aprecia en los juegos de beisbol, para desarrollar diferentes situaciones de juegos dentro del terreno y desde el banco, como en otras expresiones, también se utiliza para desorientar al jugador contrario, esta forma de Expresión Corporal se utiliza en numerosos deportes en diferentes situaciones de juego.

En la clase de Educación Física entre sujeto y sujeto, entre sujeto y equipo y entre el profesor y el grupo de clase. Para comunicarse mediante el mimo es necesario establecer un sistema de código a nivel de equipo o grupal el cual puede sufrir modificaciones en diferentes situaciones de juego.

La danza es una de las formas más utilizadas de Expresión Corporal esta puede ser simple o complejas al combinar cada uno de los factores, al representar diferentes situaciones como el sexo, rituales, religiones y actividades deportivas, expresadas a través de diferentes ritmos o coreografías, utilizando la mímica. Esta ha evolucionado en épocas y tiempo, implicando un mensaje significativo con contenido espiritual y estético. Expresiones danzadas se pueden apreciar en la gimnasia rítmica, el nado sincronizado donde se combinan elementos técnicos con diferentes ritmos y danzas, dándole belleza y ritmo a los movimientos, también se utiliza en el desarrollo de capacidades físicas durante los ejercicios de bajo medio y alto impacto en las bailoterapias, zumba, aerobios entre otros donde se trabaja las diferentes capacidades de resistencia, fuerza, flexibilidad, (...) entre otras, también es utilizada en la Educación Física durante el calentamiento para elevar las pulsaciones, donde se establece diferentes ritmos según el grupo etario con el que se trabaja en las clases de educación física.

El juego es un elemento básico de la expresión y comunicación corporal en la clase de educación física aún, más en edades tempranas que se pueden desarrollar mediante Juegos Simbólicos, de modo representativo, en el juego socio-dramático mediante la representación de roles. El juego simbólico permite la interacción bio-socio-cultural, donde el profesor se convierte en el modelo a imitar, utilizando como lenguaje el movimiento del cuerpo en un espacio adecuado que favorezca el desarrollo integral del educando.

El juego dramático o dramatización representa una situación dada, donde se reúnen un grupo de jugadores que durante el trabajo en equipo improvisan para darle solución de forma sencilla en función de las necesidades intercambiando el lenguaje oral-corporal, donde se van apreciando reglas sencillas de juego que permiten la organización y ejecución de los mismo, sin una secuencia temporal. El profesor se convierte en el coordinador del juego estimulando la actividad del mismo. El ritmo e interacción del juego estará dado en la medida que surgen las diferentes situaciones de juego.

En la Educación Física Contemporánea, el profesor de Educación Física juega un papel fundamental en el Juego Escénico, así, como en muchos deportes la actividad física convirtiéndose en un espectáculo donde, el profesor desarrolla su nivel de maestría mediante las clases prácticas imitado por sus estudiantes que lo irán perfeccionando en el trabajo sistematizado en las clases o entrenamientos deportivos donde irán adquiriendo un grupo de habilidades deportivas, teniendo en cuenta los diferentes elementos técnicos durante su realización. Mediante el trabajo sistematizado se grupo se logra perfeccionar el trabajo individualizado ante diferentes situaciones de juego, afianzando el trabajo en equipo favoreciendo los resultados del grupo. El profesor juega un rol fundamental, el cual va a coordinar y controlar las diferentes acciones antes las situaciones de juegos que se van presentando, para ello se debe desarrollar en un ambiente donde se sienta seguro según la combinación de los elementos técnicos y habilidades desarrolladas, favoreciendo las diferentes situaciones de juego. Centrándose en el sistema de conocimiento y el desarrollo de la expresión y comunicación corporal, los cuales serán tratados a largo plazo de manera homogénea en el periodo de clases o entrenamientos deportivos teniendo en cuenta el tipo de enseñanza, donde va adquiriendo cierto grado de complejidad, que le va a general la victoria en diferentes situaciones de juegos tanto ofensivo, como defensivo, predominando la espontaneidad, la maestría desarrollada durante las clases, logrando los objetivos estratégicos técnicos tácticos con un estilo propio, logrando desarrollar una toma de conciencia Corporal, Espacial y Temporal, teniendo en cuenta los diferentes planos musculares y partes del cuerpo, dándole la máxima movilidad y flexibilidad que permita mejorar el trabajo expresivo durante la realización de los diferentes elementos técnicos del deporte motivo de estudio.

Las extremidades juegan un papel fundamental para lograr los objetivos trazados durante el desarrollo de la expresión corporal. Las manos, en la expresión corporal, juegan un papel fundamental en la ejecución de la actividad según el tipo de actividad deportiva: lanzamientos y atrapes, golpes, agarres, señalizaciones, (...), entre otros, durante el desarrollo de los juegos o encuentros deportivos. Las extremidades inferiores facilitan la locomoción, el apoyo y los desplazamientos durante las situaciones de juegos según el ritmo e intensidad.

Durante el desarrollo de las actividades deportivas en clases o entrenamientos, al realizar los diferentes elementos técnicos o la combinación de estos se tendrá en cuenta el espacio que se va a realizar el elemento técnico o la

combinación de varios, con el objetivo de lograr una ejecución de las habilidades deportivas sin cometer errores técnico-tácticos durante la ejecución de la acción ofensiva o defensiva en situaciones de juego, donde se trabaja de lo simple a lo complejo, donde primero se trabaja el espacio próximo, para llegar a la percepción del espacio total, permitiéndole interactuar y realizar combinaciones de elementos técnicos que les permitan desarrollar jugadas ofensivas y defensivas en diferentes situaciones de juegos individuales o con los demás miembros del equipo en las diferentes posiciones que ocupan en el terreno según el deporte a desarrollar.

Durante la expresión corporal, con respecto al espacio próximo, se tendrá en cuenta la toma de conciencia corporal entre objetos, tipo de terreno y sus características, implementos deportivos a utilizar, jugadores, (...) entre otros aspectos y situaciones de juegos a la hora de realizar los desplazamientos y combinación de los elementos técnicos durante el desarrollo de habilidades deportivas técnico-tácticas ofensivas y defensivas, según la situación de juego. También, se tendrá en cuenta puntos de referencias como: las líneas de marcación en las diferentes partes del terreno o instalación deportiva, objetos, sonidos, olores, (...) entre otros. Permittiéndole reaccionar ante diferentes situaciones de juegos donde juegan un papel fundamental lo órganos sensoriales para conseguir una percepción de espacio a partir de sus propias experimentadas.

Durante la utilización del espacio total se debe reconocer el espacio utilizado en diferentes trayectorias ya sean rectas, curvas donde se combinan saltos y desplazamientos durante las diferentes situaciones de juegos, buscando otras dimensiones de espacio. Se debe entender el espacio físico como la interacción con los diferentes elementos tales como: objetos, sujetos y el grupo, durante la realización de los movimientos técnico-tácticos realizados en el terreno en las situaciones de juegos ya sean individuales o en equipo.

Para el desarrollo de la conciencia espacial se tendrá en cuenta los cuatro posturas básicas (Postura abierta, Postura Cerrada, postura hacia atrás y Postura hacia adelante). Durante la planificación de los ejercicios se tendrá en cuenta los planos musculares y partes del cuerpo con la que se realizará el elemento técnico-táctico logrando una correcta ejecución biomecánica del movimiento armónico teniendo en cuenta el tiempo y espacio. Por ejemplo, en situaciones ofensivas y defensivas entre los jugadores, los entrenadores o profesores pueden utilizar las diferentes posturas para comunicarse con un jugador en específico o con el equipo utilizando el lenguaje de señas, sin que el equipo oponente se entere. Los árbitros también utilizan diferentes tipos de posturas durante los partidos para señalar puntos, faltas y penalizaciones entre otras acciones durante el desarrollo de la actividad deportiva en ejecución.

En la toma de Conciencia Corporal, se trabajará el ritmo, teniendo en cuenta el pulso y la respiración, así como, los sonidos de percusión mediante palmadas, chasquido de los dedos, entre otros como instrumentos de percusión y la danza o juego expresivo. Estos contenidos les permitirán a los estudiantes descubrir sus posibilidades de movimientos

y comunicarse entre sí y con su entrenador deportivo o profesor de educación física.

La metodología a utilizar, facilitara el desarrollo de la actividad con el objetivo de alcanzar una motivación significativa en la funcionalidad del proceso pedagógico con el fin de favorecer la reflexión por parte del estudiante en el proceso de aprendizaje teniendo como objetivo principal, lograr una motivación significativa y funcional en el proceso pedagógico, favoreciendo la reflexión mediante la observación, mejorando los niveles de creatividad de los estudiantes, así como, las relaciones grupales, permitiéndole alcanzar una mayor tolerancia, respeto y solidaridad hacia sus compañeros y los oponentes.

En la medida en que se va moldeando la Expresión Corporal se logra una mayor colaboración del alumno, mejora su dinamismo y aumentando los niveles de curiosidad y espontaneidad durante el juego o desarrollo de la actividad física, permitiéndole explotar al máximo los niveles de expresividad y realizar varios modelos de evaluación de la Expresión Corporal, de forma global, integral, comparativa y educativa en su proceso de formación. Durante la fase inicial, se desarrollaran los procesos de formación, e la fase final, el proceso de entrenamiento y competencia como un todo, que permite el desarrollo del aprendizaje, convirtiéndose en una estrategia educativa en la enseñanza de valores y conductas que los dotara de seguridad, armonía, independencia y determinación y control de sus actos, permitiéndole desarrollar la imaginación, creatividades de forma espontánea y expresiva con total libertad, logrando alcanzar un disfrute pleno de la actividad física que desarrolla o juego, siendo capaces de controlar sus emociones logrando una mayor destreza en las habilidades logrando establecer un ritmo y equilibrio de los movimientos que realiza en espacio y tiempo durante la actividad que están desarrollando con la orientaciones recibidas de sus profesores o entrenadores.

Desarrollo y análisis de los resultados

En esta investigación se utilizó la danza, para proponer el desarrollo de la Expresión Corporal en la Educación física en diferentes grupos y centros escolares como la Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez" y la Universidad de Ciencias Médicas, donde fueron implicados ocho grupos de la Universidad de Cienfuegos; dos de la sede Carlos Rafael Rodríguez con treinta estudiantes y dos de la sede Conrado Benítez García con cuarenta estudiantes, y cuatro grupos de la Universidad de Ciencias Médicas con sesenta estudiantes, en ello trabajaron un grupo de profesores, que forman parte del grupo de autores del presente trabajo con el objetivo de trabajar en el desarrollo de la capacidad física resistencia, para lograr un nivel elevado de satisfacción, a nivel de grupo. Para ello se tuvo en cuenta los gustos y preferencia de los miembros del grupo, logrando establecer una armonía empática a partir del grupo etario con que se trabaja, en este caso son jóvenes de ambos sexos, algunos de ellos con limitaciones físicas y deformaciones óseas de columna vertebral (sifosis y escoliosis) y pie, siendo estas las más frecuente en este grupo etario, lo cual permitió sobreponer los prejuicios individuales y colectivos, facilitando el desarrollo de

la actividad, para ello, se realizó un diagnóstico donde se tuvieron en cuenta las diferentes aspectos y formas de manifestaciones para el desarrollo de la Expresión Corporal en la clase de Educación Física para lograr el desarrollo de la resistencia como capacidad física y el fortalecimiento de los diferentes planos musculares, mediante ejercicios localizados. Mediante la danza se logró el desarrollo de la creatividad, la comunicación, al facilitar la interacción con los demás miembros del grupo, fortaleciendo la confianza personal y colectiva, mejoró la autoestima y el conocimiento corporal de los estudiantes.

Durante el desarrollo de la Danza en la clase de Educación Física se tuvo en cuenta los objetivos a lograr, donde se fueron explorando las diferentes posibilidades que brinda la misma, según su género, permitiendo lograr un trabajo interdisciplinario con el mundo cultural, desde lo folclórico, las diferentes danzas del mundo, bailes de salón, entre otros..., que permitieron insertar a los ejercicios técnicos de bailoterapia y gimnasia aerobia, según los gustos y preferencia del grupo, al unir lo útil con lo agradable, teniendo en cuenta, las características de este grupo etario, se pudo desarrollar mediante la expresión corporal en mejoramiento de la condición física de resistencia en un ambiente agradable e interdisciplinario, al combinar los ejercicios físicos con la danza.

Los ejercicios fueron planificados de forma conjunta a partir del diagnóstico realizado al grupo, para ello se tuvo en cuenta las características individuales de cada uno de los miembros, así como, las características del grupo, los objetivos a lograr según el plan de estudio, permitiéndole elegir al profesor la modalidad más adecuada a desarrollar según los gustos y preferencias de los estudiantes, teniendo en cuenta el diagnóstico de habilidades y capacidades físicas en aras de realizar un trabajo diferenciado e inclusivo, donde los estudiantes con certificado médico tengan una participación activa en la clase de educación física.

Partimos siempre que la Danza está hecha para todos, aunque algunos no incluyan el baile dentro de sus preferencias, se le hace una prueba en el diagnóstico inicial, por ello hay que tener en cuenta la diversidad del grupo, así como sus limitaciones y de esta forma elegir y desarrollar la unidad con la metodología y contenidos más adecuados. La combinación de ejercicios físico con la danza fue dirigida más a lo recreativo de forma intencionada, donde le permitió al estudiante pueda utilizar descubrimientos guiados o estilos similares, dándole un toque personal, los pasos no fueron muy complejizados, para que el estudiante logre un nivel de creatividad, sin muchos niveles de exigencias, permitiéndole establecer un sistema de comunicación que pudieran liberar energía, al desarrollar una carga física en beneficio de su salud y calidad de vida, de forma sistemática, con el objetivo de desarrollar la capacidad física de resistencia, donde el estudiante fue capaz de realizar la actividad, sintiéndose a gusto en el colectivo, permitiéndole aumentar su autonomía y los niveles de creatividad e improvisación individual de forma grupal tomando conciencia de la importancia de realizar la actividad física, para ello se le incentivó la investigación sobre la actividad que desarrollaría, así como, los beneficios que les aportarían al organismo a corto y largo plazo, permitiéndole escoger, el

tipo de música y ritmo de su preferencia, donde el profesor, realizó las adecuaciones necesarias en función del desarrollo de la capacidad física.

Para ello se les orienta la realización de trabajos investigativos sobre el tema donde abordaron los beneficios físicos sobre el organismo, patrones utilizados en otros lugares y como ellos pudieran introducirlos en la clase de educación física, esto se realizó de forma intencionada con el objetivo de desarrollar la creatividad del estudiante y le permitiéndole alcanzar cierto grado de independencia. Por esta razón, no se llevó un sistema de ejercicios planificados por el profesor directamente, sino que se le dio la posibilidad a cada estudiante que introduzca un ritmo determinado de movimientos que armonice con la música seleccionada, según la intensidad y el ritmo de trabajo a lograr, donde tuvo en cuenta ciertos parámetros y elementos técnicos, en cuanto a la dosificación de las cargas, ritmo y la relación de trabajo-descanso, los cuales fueron supervisados por el profesor. En aras del desarrollo de una cultura general integral por parte del estudiante se le orientó que realizar una investigación histórica, donde el estudiante tome conciencia de la actividad, teniendo en cuenta la característica de la modalidad elegida con el objetivo se orienten y conozcan el tema que se va a desarrollar en la clase de educación física, así como, la selección del tipo de música a utilizar de la variedad de música recopilada por los estudiantes según sus gustos y preferencias, que estén acorde con los ejercicios y la capacidad a desarrollar, la cual permitiera el desarrollo de una coreografía durante cuarenta y cinco minutos que se ajustara a los ejercicios según el tipo de impacto en que se desarrollaría la actividad, una vez seleccionada la música se insertaron los ejercicios según la cadencia de pasos y desplazamientos en función del ritmo y cadencia de la música.

Se fue montando la coreografía por pequeños fragmentos de pasos y movimientos de forma ininterrumpida, durante cuarenta y cinco minutos, donde el estudiante fuese capaz de ir asimilando los nuevos pasos y ritmos de manera repetitiva hasta lograr el montaje completo de la coreografía, durante el montaje de la coreografía, se trabajó durante cuarenta y cinco minutos, cada uno de estos ritmos se fueron alternando con ejercicios físicos de medio y alto impacto en la medida que se fue dominando la coreografía.

Para el montaje de la coreografía, se trabajó primero con fragmentos musicales donde se ejecutaron los pasos y ejercicios correspondientes, que debían repetir y aprender, no se pasó a otro fragmento hasta que la totalidad del grupo no dominara el fragmento comenzado. Poco a poco se fue insertando otros fragmentos con nuevas cadencias de ejercicios, donde se realizó el primer fragmento y el segundo. Esto se fue realizando de forma consecuente, hasta lograr el montaje completo de la coreografía. Mientras que se fue logrando el montaje de la coreografía, se trabajó con lo montado, de forma continua, estableciendo los tiempos de trabajo-descanso durante cuarenta y cinco minutos ininterrumpidos, con el fin de ir trabajando la capacidad física de resistencia durante el periodo de montaje de la misma.

Se trabajó en pequeños grupos por afinidad siempre que uno de los miembros del grupo dominara la coreografía y los ejercicios que se desarrollaron en los fragmentos, una

vez aprendido se realiza de manera macro con el grupo completo con el objetivo de alcanzar una coordinación del grupo y una vez aprendido, se le añade un nuevo fragmento donde se le darán los nuevos ejercicios y ritmo a trabajar de forma general y se repetirá el trabajo en pequeños grupos.

Cuando los estudiantes consiguieron aprender los pasos de los distintos fragmentos y se ejecutó la actividad en un único grupo macro una vez añadido progresivamente todos los fragmentos trabajados en clase, hasta poder desarrollar entre todos la coreografía a la cual se le pueden hacer cambios, variaciones de ritmo y modificaciones del mismo en función de los gustos de los estudiantes, así como, para bajar o aumentar el ritmo e intensidad de los ejercicios, sin perder el objetivo de la clase como último paso de progresión.

La actividad tuvo 100% de aceptación por parte de los diferentes grupos clases trabajados en los diferentes centros escolares de Educación Superior.

CONCLUSIONES

El trabajo de la Expresión Corporal en la Educación Física, permite que el estudiante alcance un desarrollo integral e interdisciplinario, elevando el grado de satisfacción, confianza individual y colectiva, aumentando los niveles de aprendizaje y cognitivos, facilitando el desarrollo motor y capacidad de trabajo físico, elevando los niveles de desarrollo de las capacidades física y habilidades deportivas, al ser insertadas estas en el desarrollo de la actividad coreográfica, donde alcanzan un grado de satisfacción personal.

La Expresión Corporal fortalece el trabajo en grupo a partir de las características individuales y colectivas teniendo en cuenta el contexto y el nivel de empatía que permite un trabajo en equipo, logrando la inserción del grupo al 100%.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arribas-Galarraga, S.; Luis-de Cos, I.; Luis-de Cos, G.; Urrutia-Gutiérrez, S. (2019). Aprendizaje Cooperativo: Un Proyecto de Expresión Corporal en El Grado De Educación Primaria. (*Dialnet-Journal Of Sport And Health Research*), 11(ext.1), 155-166.
- Cabello, A., Moyano, M., & Tabernero, C. (2018). Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 19-24.
- Cáceres, Y. Y., Madrigal Castro, A. D., & León Vázquez, L. (2018). *La expresión corporal como alternativa del deporte para Todos. Selección de ejercicios. Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(239), 77-86.
- Contreras, O.R., Arribas-Galarraga, S. y Gutiérrez, D. (2017). *Didáctica de la Educación Física por modelos para educación primaria*. Síntesis

De Miguel, M. (2016). *Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias. Orientaciones para promover el cambio metodológico en el espacio europeo de educación superior*. Ediciones Universidad de Oviedo.

- Fernández, C., & Almagro, B.J. (2019). Relación entre motivación e inteligencia emocional en Educación Física: una revisión sistemática. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 584-589.
- Fraile, J., Tejero, C.M., Esteban, I., & Veiga, O.L. (2019). Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 58-63
- Gómez, V., Padial, R., Gentil, M., Chacón, J., & Zurita, F. (2019). Implicaciones del Deporte Federado hacia la Empatía y Actitud a la Educación Física en Adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 412-417
- Gutiérrez, M., Tomás, J.M., & Calatayud, P. (2017). Influencia del clima motivacional en Educación Física sobre las metas de logro y la satisfacción con la vida de los adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 157-163.
- Medina-Nicolalde, M., & Tapia-Calvopiña, M. (2017). El aprendizaje basado en proyectos una oportunidad para trabajar interdisciplinariamente. *OLIMPIA*, 14(46), 236-246.
- Muñoz Rivera, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *Revista Digital Buenos Aires*, 13(130), 1-1 <http://www.efdeportes.com/>
- Planella, J. (2017). *Pedagogías sensibles. Sabores y sabores del cuerpo y la educación*. Pedagogies, Edición de Kindle.
- Quintana, Á. (1997). *Ritmo y Educación Física: de la Condición Física a la Expresión Corporal*. Gymnos.
- Rosa-Guillamón, A., Carrillo-López, P. J. & García-Cantó, E. (2019). Learning based on projects. A didactic experience from the physical education area. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 3(1), 141-159.
- Salz, J. L. (2011). *Attitudes of Charter High School Students toward Physical Education*. (Masters Thesis) California State University.
- Sevil, J., Aibar, A., Abós, A., & García, L. (2017). El clima motivacional del docente de Educación Física: ¿Puede afectar a las calificaciones del alumnado? *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 94-97.

- Serra-Olivares, J., García-Rubio, J., Gil, P., Cejudo, C., & González, S. (2018). Estilos de aprendizaje y evaluación formativa: Estudio con universitarios de Educación Física chilenos. Sporttk: *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 129-138.
- Stokoe, P., & Hare, R. (1985). *La Expresión Corporal en el jardín de la infancia*. Paidós.
- Trujillo, F. (2012). Enseñanza basada en proyectos, una propuesta eficaz para el aprendizaje y el desarrollo de las competencias básicas. *Revista Eufonía Didáctica de la Educación Musical*, 55(99), 7-15.
- Usán, Salavera, C., Mejías, J.J., & Murillo, V. (2018). Orientación motivacional y percepción de promoción del bienestar en profesorado de Educación Física hacia sus alumnos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 46-49.