

Recibido: 13-3-2017

Aceptado: 22-3-2017

PROPUESTA DIDÁCTICA DE TRABAJO DE LAS SENSORPERCEPCIONES DENTRO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

DIDACTIC PROPOSAL TO APPLY THE SENSORY PERCEPTIONS WITHIN THE BODY EXPRESSION IN PRIMARY EDUCATION

Autor:

Conesa Ros, Elena

Institución:

Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia econesaros@um.es

Resumen:

El cuerpo representa la herramienta básica de trabajo, el objeto de conocimiento, dentro de la Educación Física, y por ello es imprescindible experimentar, conocer y valorar de forma individual y grupal las posibilidades de movimiento, expresión y comunicación corporal que nos ofrece la Expresión Corporal. Esta propuesta está destinada al trabajo con alumnado de 2º de Educación Primaria, presentándose las diferentes sesiones, con la organización de cada actividad y los recursos necesarios. Esta unidad didáctica se presenta de forma genérica debiendo adaptarla a las características del alumnado.

Palabras Clave: educación física, unidad didáctica, danza y juegos motores.

Abstract:

The body represents the basic work tool, the object of knowledge, within Physical Education, and it is for this reason that it is imperative to experience, to know and to value individually and in groups the possibilities of movement, expression and corporal communication that offers us the Body Expression. This proposal aimed at working with students of 2nd Primary Education, presenting the different sessions, with the organization of each activity and the necessary resources. This didactic unit is presented in a generic way having to adapt it to the characteristics of the students.

Key Words: physical education, didactic unit, dance and motor games.

1. JUSTIFICACIÓN

Los contenidos de expresión corporal, entendida como la habilidad de un individuo para expresar y comunicar a través del cuerpo, ha ido desarrollándose progresivamente dentro del curriculum de Educación Física para las diferentes etapas formativas no exento de cierta dificultad. Esta disciplina es un contenido complejo y difícil de abordar por parte de los docentes en las clases de educación física, principalmente debido a la falta de tiempo en el calendario académico y el de conocimiento de esta materia (Conesa, Angosto y Armada, 2017). Su importancia como parte de la formación del individuo ha sido reconocida en los últimos años por profesionales de diferentes áreas artísticas y de la educación (Ortega Cuello, 2015).

El cuerpo representa la herramienta básica de trabajo, el objeto de conocimiento, dentro de la Educación Física, y es por esta razón por la que es imprescindible experimentar, conocer y valorar de forma individual y grupal las posibilidades de movimiento, expresión y comunicación corporal que nos ofrece la Expresión Corporal. Por tanto, en esta materia se trata de reconocer, percibir y aceptar las limitaciones de nuestro cuerpo y el de los demás, liberarlo de tensiones, abrirlo a las sensaciones, reconciliarlo con uno mismo, dominarlo, crear y comunicar con él a través del gesto, la postura, la tensión o la relajación y el movimiento.

En la metodología propuesta por Patricia Stokoe, se describe incluso un trabajo de conciencia corporal creado específicamente como paso previo a la expresión corporal que ella denominó sensopercepción (Stokoe, 1978). Para esta autora los aspectos fundamentales de la expresión corporal se sintetizan en 6 puntos:

- La sensibilización, es decir, la afinación del cuerpo propiamente dicho desde el punto de vista de los sentidos.
- El dominio del cuerpo por medio de su conocimiento más profundo y de su entrenamiento consciente.

- Conocimiento y aprendizaje del manejo y dominio de la rítmica corporal derivada de los movimientos básicos del cuerpo.
- Corporeización de los elementos musicales por medio del movimiento.
- Empleo de la música como estímulo de la creación.
- Integración de todos los elementos enunciados

Según Kalmar (2005) cuatro son los elementos de la Expresión Corporal dentro del área del cuerpo y el movimiento: el espacio, las calidades de movimiento, la incorporación de los elementos de la música y la sensopercepción, entendida esta como el proceso y resultado del registro de la realidad a través de los sentidos, punto de partida de la conciencia tanto del propio cuerpo como del mundo externo. La imagen sensoperceptiva es la base de todas las demás: la fantasía, por más alejada que parezca estar de la realidad, está basada originalmente en imágenes sensoperceptivas (Ortega Cuello, 2015).

Por tanto, el objetivo de esta publicación es realizar una propuesta de trabajo de iniciación a las sensopercepciones a través de la Expresión Corporal en el segundo curso del primer ciclo de Educación Primaria (alumnos de 7 y 8 años), encuadrándola dentro del Bloque 1: el cuerpo: imagen y percepción (LOMCE, 2013).

Por otro lado, las referencias legales que se han tenido en cuenta para la elaboración de esta unidad didáctica han sido las siguientes: la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE, 2013), el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, el Decreto 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Región de Murcia, el Decreto 359/2009, de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Región de Murcia y la Orden de 20 de noviembre de 2014, por la que se regula la organización y la evaluación en la Educación Primaria en la Región de Murcia.

1.1. Elementos curriculares

En cuanto a elementos curriculares que justifican el diseño y puesta en práctica de esta unidad didáctica, el objetivo de área que se trabajará con esta propuesta será el “K) *Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social*” (Real Decreto 126/2014).

Las competencias, establecidas en el artículo 5 del Decreto 198/2014, que se desarrollarán son la competencia “*aprender a aprender*” y la competencia “*conciencia y expresiones culturales*”, mediante los estándares de aprendizaje establecidos en esta unidad didáctica. Por un lado, la primera competencia se trabajará al tener que adaptar el alumno sus habilidades motrices a contextos con una complejidad creciente. Por otro lado, la segunda competencia se trabajará al dar protagonismo al alumnado en la organización de actividades físicas y toma de decisiones, manifestando perseverancia, auto-superación y actitud positiva ante las dificultades.

Los contenidos seleccionados para la presente unidad didáctica se han secuenciado adecuadamente teniendo en cuenta los contenidos estructurados en el anexo I del Decreto 198/2014 para el 2º curso de Educación Primaria dentro del área de Educación Física. Algunos de los contenidos que se van a trabajar son:

- *Partes del cuerpo y su intervención en el movimiento: experimentación en situaciones de juego.*
- *Reconocimiento de la derecha e izquierda en el propio cuerpo y en el espacio.*
- *Posibilidades sensoriales (vista, oído, tacto).*
- *Experimentación, exploración y discriminación de las sensaciones.*
- *Tensión y relajación.*

En cuanto a la evaluación, a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se hará uso de dos procedimientos de evaluación: la observación (permitirá valorar los estándares referidos a conductas y comportamientos) y la experimentación (se utilizará para comprobar la adquisición de estándares de carácter más procedimental).

Estos procedimientos de evaluación serán abordados mediante la utilización de los siguientes instrumentos: observación permanente y escala descriptiva. Estos instrumentos nos van a facilitar la valoración de la adquisición por parte de los alumnos de los siguientes estándares de aprendizaje: 1.2 ("Mantiene una adecuada actitud postural en la realización de actividades sencillas, juegos y ejercicios") y 2.1 ("Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones motrices"), y la escala descriptiva para el 7.1 ("Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños de la clase") y el 13.2 ("Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad"). Además, con la consecución de los estándares mencionados se contribuirá a la consecución de siguientes criterios de evaluación:

- 1. Resolver situaciones sencillas, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas.
- 2. Resolver retos elementales propios del juego y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos.
- 7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de sus compañeros, reflexionando sobre su aprendizaje.
- 13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros, en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

2. METODOLOGÍA

Las orientaciones metodológicas que se seguirán para el correcto funcionamiento y desarrollo de la Unidad Didáctica serán las siguientes (Salmerón-Baños, Lorente y Angosto, 2010):

- **Agrupamiento de los escolares:** se combinarán muchas formas según la actividad que se plantee: individual, por parejas, subgrupos o todo el grupo-clase.
- **Técnicas de aprendizaje:** se utilizará tanto la instrucción directa como la indagación.
- **Estilos de enseñanza:** fundamentalmente se utilizarán estilos cognitivos como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, así como estilos tradicionales como la asignación de tareas y el mando directo modificado.
- **Estrategias en la práctica:** se aplicará una estrategia analítica y global basada fundamentalmente en el uso del juego motor.
- **Ubicación del maestro:** focal externa para observar e interna para dar correcciones, integrar a algún escolar o dar información sobre alguna variante.
- **Recursos espaciales, materiales y humanos:** las sesiones se desarrollarán en una sala con espejos y los recursos materiales que se utilizarán son un equipo de música, un pandero, globos, antifaces, pegatinas,... entre otros materiales.

Del mismo modo, en la estructuración de cada una de las sesiones, se dividirán cada una de ellas en tres partes diferenciadas; parte inicial (12 - 15 minutos), con la finalidad de facilitar la puesta a punto corporal creando un clima que favorezca el trabajo grupal; parte principal (30 – 35 minutos), encaminada a desarrollar los contenidos de la sesión y preparar a los discentes para la consecución de los estándares de aprendizaje de la unidad didáctica; y parte final (8 - 10 minutos), donde se debe permitir una sensación plena de

trabajo efectuado, y volver a los niveles habituales cardio-musculares y respiratorios, atenuando al máximo la sensación de fatiga y esclareciendo las dudas provocadas.

A la hora de diseñar las diferentes actividades se ha pretendido que en todo momento se adecúen a los agrupamientos, el espacio y los recursos disponibles. Dicho esto, para atender a las necesidades del alumnado a lo largo de la unidad didáctica se llevarán a cabo los siguientes tipos de actividades: i) de detección de capacidades y conocimientos previos, ii) de desarrollo, iii) de motivación, iv) de refuerzo, v) de ampliación y vi) de evaluación.

Respecto a la atención a la diversidad en el desarrollo de esta Unidad Didáctica, se podrá ofrecer una respuesta adaptada a las diferencias de los escolares en cuanto a capacidades, necesidades educativas, estilos cognitivos e intereses, y para que puedan alcanzar los estándares propuestos, se llevarán a cabo las siguientes medidas ordinarias (Salmerón-Baños, Lorente y Angosto, 2010):

- Evaluación y diagnóstico individual para conocer las posibilidades de cada alumno.
- Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución en las tareas de cada alumno.
- Ampliar las instrucciones y volver a explicar individualmente a los alumnos que lo necesiten.
- Prestar atención a los procesos de aprendizaje de los alumnos que más lo necesiten.
- Actividades de aprendizaje variadas que permitan diferentes grados de profundización de los contenidos (actividades de ampliación y refuerzo).

3. TEMPORALIZACIÓN SESIONES

Esta Unidad Didáctica está compuesta por un total de 5 sesiones. Los contenidos que se trabajarán en cada una son:

1ª Sesión “El esquema corporal”: En esta primera sesión se trabaja el conocimiento del propio cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que le rodean.

2ª Sesión “La sensopercepción visual”: Aquí, trabajaremos la información sobre los fenómenos del mundo exterior que nos llegan al cerebro por medio de la vista, dándole al alumno la posibilidad de orientarse en el medio circundante.

3ª Sesión “La sensopercepción táctil”: Al igual que en la sesión anterior, aquí trabajaremos el tacto a través de la discriminación táctil.

4ª Sesión “La sensopercepción auditiva”: En esta sesión trabajaremos la percepción auditiva por medio de la agudeza, seguimiento y memoria auditiva.

5ª Sesión “Tensión-relajación”: Finalmente, en esta sesión, trabajaremos el funcionamiento tónico para la consecución de una armonía muscular.

4. DESARROLLO DE LAS SESIONES

1ª SESIÓN: EL ESQUEMA CORPORAL	
Lugar:	Sala de espejos
Materiales:	Equipo de música y pegatinas
Organización:	Individual, por parejas y por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte inicial	<ul style="list-style-type: none">• Por parejas. Si el grupo es par, el profesor actuará de árbitro, y si no, lo hará el componente que quede solo. El árbitro irá dando indicaciones del tipo “cabeza con cabeza”, “nariz con nariz”, “codo con codo”, “cadera con cadera”, rodillas, culo, etc. Los demás realizarán dichas acciones con su pareja, creando una relación dramática entre ellos. Es decir, no se limitarán a llevar a

	<p>cabo sólo la acción física marcada, sino que hay que involucrarse totalmente en la misma y darle un significado. Cuando el árbitro diga “gente con gente”, rápidamente se cambiará de pareja. El que quede solo hará de árbitro. El juego se ha de realizar con un ritmo muy rápido. Música de fondo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consiste en intentar enganchar una pinza de la ropa en las prendas de algún compañero en la parte que diga la profesora. Ejemplo: en las piernas, en los brazos, ...
2. Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> • Dispersos por la sala, descubrir y enumerar las partes del cuerpo que podemos tocarnos con la mano izquierda y que no puede hacerlo la mano derecha (codo derecho, muñeca derecha, dorso de la mano derecha,...). • Por parejas, uno tendido en el suelo, ir tocando diferentes partes del cuerpo del compañero; éste deberá enumerarlas con la máxima precisión. • Grupos reducidos, ir numerando por orden, la parte del cuerpo por la que nos cogemos a nuestro compañero. • Dispersos por la sala, cruzar los dedos y girar las manos; en esta posición deben intentar levantar el dedo que se indique.
3. Parte final	<ul style="list-style-type: none"> • Finalmente se resolverán dudas surgidas y conclusiones obtenidas por los alumnos.

2ª SESIÓN: LA SENSOPERCEPCIÓN VISUAL

Lugar:	Sala con espejos
Materiales:	Papeles con nombres
Organización:	Por parejas y con el gran grupo
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, dispersos por la sala: <ol style="list-style-type: none"> a) Contar los segundos que cada componente de la pareja puede aguantar sin parpadear. b) Parpadear el máximo de veces posible durante 10 segundos.

2. Parte principal

- En círculo, un jugador **A** sale del aula. El resto forma un círculo y elige un líder. El jugador **A** regresa y se coloca en el centro. El líder elegido inicia una serie de movimientos que el resto deberá imitar. **A** deberá adivinar quién es el líder.
- Por parejas. Sentados de forma cómoda frente a frente. **A** tiene que describir la cara de **B** con la mayor riqueza de detalles, como si **B** no se la hubiese visto nunca. Ha de describir todas las partes de la cara –pelo, cuello, etc.-, especificando el color, la forma, la textura o los matices. Evítense frase de tipo general, tales como “ tu cara es bonita” o “me gusta tu cara”.
* Cambiar los roles.
- Por parejas, se dará un tiempo (un minuto) para que **A** mire detenidamente a **B**; pasado el tiempo, **A** deberá volverse de espaldas y describir las características de **B**.
- Por parejas, de pie, seguir con la pupila el movimiento lento del dedo del compañero: de izquierda a derecha, de arriba abajo, en diagonal, en círculo, en línea quebrada, en espiral, en formas geométricas...
- Por parejas, distribuidos por la sala; cada componente se separa de su pareja, que está en el otro extremo de la sala. El profesor reparte un papel con el nombre de un animal repetido. Los componentes de la pareja con ojos abiertos se distribuyen y empiezan a reproducir al animal sin parar; el alumno deberá distinguir entre todas ellas la de su compañero y dirigirse hacia donde esté. Por ejemplo: pájaro, serpiente, cocodrilo, mariposa, gorila,...
Variante:
 - a) También con nombres de cosas: dos rocas, dos pelotas, dos tenistas,...
 - b) O de parejas que se relacionan (sacerdote-fiel, camarero-cliente, Romeo-Julietta, caballo-jinete, Tintín-Milú...).
- Se da la siguiente consigna a los alumnos: "vamos a hacer una fotografía de grupo". Se explica cómo se hará y se puede preguntar a los alumnos si alguna vez han hecho alguna fotografía de este tipo y aprovechar sus experiencias. Cada alumno se coloca en un lugar determinado dentro del grupo y adopta una postura concreta: sentado en el suelo con las piernas abiertas, de pie levantando un brazo, poniendo el brazo encima la espalda de algún compañero, de rodillas, etc. Todos han de mirar hacia delante, fijando la vista en un punto concreto: la cámara. Hay un alumno que será el fotógrafo y encargado de hacer la foto; éste, antes de hacerla, tendrá que mirar bien a todo el grupo y a cada niño/niña: donde está colocado dentro del grupo y que postura adopta. Cuando el

	<p>fotógrafo dice: "¡Ya!" , se hace la foto y todos los alumnos han de quedar inmóviles en sus lugares. A continuación, el fotógrafo se va y uno de los componentes del grupo ha de desaparecer de la fotografía, mientras el resto mantiene su postura y su colocación inicial. En principio es el profesor quien indica el alumno que ha de salir de la foto.</p> <p>Variante:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) De la fotografía de grupo, no desaparece nadie; un alumno sólo cambia la postura o la ubicación. El fotógrafo tendrá que adivinar dónde estaba o cómo estaba colocado un determinado alumno. b) También se puede hacer desaparecer dos alumnos a la vez.
3. Parte final	<ul style="list-style-type: none"> • Finalmente se procederá a realizar ejercicios de estiramiento.

3ª SESIÓN: LA SENSO PERCEPCIÓN TACTIL	
Lugar:	Sala con espejos
Materiales:	Antifaces
Organización:	Individual, por parejas, por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> • En círculo, uno en el centro con un antifaz y el profesor le acerca un compañero para que tocándole con las manos adivine de quién se trata (se realizan cambios, quien tiene gafas se las quita y luego se las pone otra, se agacha, se pone un gorro,...). Cuando lo adivine se queda el que ha sido adivinado y para no saber de dónde se le acerca el siguiente o se le alguna vuelta o el que se acerca camina por alrededor para despistar.
2. Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 6 van pasando todos por todos tocándose las manos, luego todos con antifaces y el profesor coloca a 3 que se quitarán el antifaz y se colocarán enfrente de una pareja y le dará sus manos para que el compañero adivine de quien se trata. Estos mismos 3 se colocan delante de otro compañero de los que tienen los antifaces. • Por parejas, observar con el tacto de las manos y con antifaces en los ojos, la posición corporal de la pareja y reproducirla después con los ojos abiertos sin el antifaz. <p>Variante: Igual en grupos de 4.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, uno delante del otro, el compañero que va delante lleva un antifaz y el otro es quien hará de guía y lo conducirá sirviéndose del código fijado (derecha, apretar hombro derecho, igual izquierdo, en el centro de los dos hombros avanzar hacia delante y en la cabeza parar). Variante: Grupos de 4-5 niños colocados en fila, los componentes del "tren" llevarán los ojos vendados, excepto el último que es quien hará de guía y lo conducirá sirviéndose del código fijado. • Por tríos, el de en medio va con los ojos tapados por un antifaz. Sus hombros pueden estar en contacto con sus compañeros. Al sentirse más protegido debe caminar rápido. • El profesor va pasando por el círculo, alumno por alumno, y al oído le dice sólo a uno la palabra "ASESINO". A partir de ahí se ponen todos de pie y ocupan libremente el espacio. Los alumnos empiezan a caminar por donde quieren y han de irse saludando dándose la mano. El que es asesino también dará la mano, pero lo hará haciendo una pequeña presión. El alumno o alumna que ha recibido el apretón de manos quedará muerto y se sentará inmediatamente en el suelo, diciendo la palabra "muerto". Éste intentará no delatar al asesino y disimulará un poco. Si alguien sospecha quién es el asesino se dirige al juez o al profesor y se para el juego; levantará la mano y dirá: "sospechoso". A continuación, dice en voz alta el nombre de quien intuye es el asesino. Si lo acierta habrá que esperar a que dos alumnos más también sospechen del mismo, y si no acierta queda eliminado del juego. El juego acaba cuando hay tres alumnos que sospechan del mismo compañero o compañera, o cuando queda 1 alumno y el asesino.
3. Parte final	<ul style="list-style-type: none"> • Todos caminando por el espacio con los ojos cerrados. Cada vez que se encuentren con alguien se cogen de la mano, hasta que toda la clase sea una fila.

4ª SESIÓN: LA SENSOPERCIÓN AUDITIVA	
Lugar:	Sala con espejos
Materiales:	Un pandero, antifaces, un juego de llaves, una hoja de papel, un libro y una pelota pequeña
Organización:	Individual, por parejas, por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO

1. Parte inicial	<ul style="list-style-type: none">• Sentados en el centro de la sala con los antifaces puestos, los alumnos, girando sobre el suelo, siguen la dirección del sonido emitido por el profesor, que va cambiando de lugar.
2. Parte principal	<ul style="list-style-type: none">• Por parejas, distribuidos por la sala; cada componente se separa de su pareja, que está con los ojos cerrados en el otro extremo de la sala. Cada pareja escoge una onomatopeya animal. Los componentes de la pareja con ojos abiertos se distribuyen y empiezan a reproducir la onomatopeya sin parar; el alumno con ojos cerrados deberá distinguir entre todas ellas la de su compañero y dirigirse hacia donde esté.• Por parejas, dispersos por la sala, varios compañeros dicen a sus parejas: "Búscame entre la multitud" y se confunden con el resto del grupo. Las parejas, con los ojos cerrados deberán buscar entre el grupo a sus respectivos compañeros.• Los alumnos están colocados en círculo y cogidos de las manos (son los pájaros). Un alumno está en el centro del círculo con los ojos tapados (es el cazador). Los alumnos, cogidos de las manos, empiezan a caminar y el del centro está inmóvil con los ojos tapados. Los alumnos del círculo, a la vez que caminan, cantan la siguiente canción: "Todos los pájaros que cantan sin miedo, se esconden cuando llega el cazador". Cuando ya han cantado esta estrofa, los alumnos dejan de caminar y el que está en el centro dice, con voz fuerte, girando una vez sobre sí mismo, estirando el brazo derecho delante y señalando con el dedo índice: "¡Pajarito cantaaaa!"- Ha señalado con el dedo a un niño/niña del círculo y éste ha de decir o bien una frase en voz alta o cantar otra canción, por ejemplo: "Buenos días!!! ¿Cómo está el cazador?" El cazador ha de adivinar quién es el niño/niña que ha hablado o cantado, y ha de decir su nombre en voz alta. Si lo adivina se vuelve a empezar el juego desde el principio siendo el niño que ha hablado el cazador. Si el cazador no lo adivina, los pajaritos vuelven a caminar, cogidos de las manos y le cantan: "Ay cazador distraído no era él, escucha bien como canta cada pájaro!" Y el niño/niña que había cantado o hablado antes, vuelve a repetir la misma canción. Si esta vez el cazador adivina quién es, ocupa su lugar y el pajarito que ha cantado se coloca en el centro del círculo. Se vuelve a reiniciar el juego con el nuevo cazador.• Todos los alumnos están sentados en el suelo apoyando la espalda en una de las paredes de la sala o gimnasio. Un niño o niña, con los ojos tapados, está sentado en una silla en el centro del espacio. Delante de él en el suelo, hay un objeto,

	<p>por ejemplo, un juego de llaves. Se presenta el juego a los alumnos explicando que se trata de un personaje central que es el REY DEL SILENCIO, quien tiene el oído muy fino y delicado y que oye absolutamente todos los sonidos. Este Rey esconde un tesoro que solo se puede conseguir tratando de cogerlo sin que él se dé cuenta. Cada alumno, de uno en uno, intentará coger el objeto que tiene el Rey. Se habrá de recorrer un trayecto que va desde la pared hasta donde están sentados los alumnos, hasta la silla del Rey donde en el suelo está su tesoro. Si el Rey, cuando un alumno inicia la trayectoria oye algún ruido, (la voz, el roce del zapato con el suelo, la respiración, el sonido de alguna articulación...) rápidamente levanta la mano y en voz alta ha de identificar, con la máxima precisión, que ruido a escuchado y como cree que se ha producido. En este momento, el alumno que se está acercando, vuelve a su lugar inicial. En el caso que el Rey no levante la mano, es decir, que no haya oído ningún ruido, el alumno que ha conseguido coger el tesoro ocupa el lugar del Rey. Para conseguir el tesoro del Rey, el alumno no solo ha de cogerlo, sino que también ha de regresar hasta el lugar inicial en donde estaba sentado con el resto del grupo.</p>
3. Parte final	<ul style="list-style-type: none">• Los participantes se colocan en el suelo en una postura cómoda, por ejemplo, tendidos sobre la espalda o sentados con las piernas cruzadas. Los ojos cerrados.<ol style="list-style-type: none">a) Centrarse en los sonidos procedentes del exterior de la sala donde se desarrolla la clase (pájaros, voces, etc.). Ir haciendo un inventario mental de ellos.b) Centrarse en los sonidos más cercanos, los que tienen su origen en la sala donde nos encontramos (respiración de los compañeros, pasos de la profesora, movimientos, etc.).c) Centrarse en los sonidos del propio cuerpo, audible solamente por el sujeto que los emite (tragar, latidos del corazón, la respiración, entrechocar de los dientes, el rozar con la yema de los dedos el cuero cabelludo, etc.). la atención queda totalmente focalizada en el propio cuerpo.• Partiendo de una posición cómoda y con los ojos cerrados. El animador camina suavemente y hace una serie de sonidos. Los participantes tienen que identificarlos y hacer una relación de ellos. Posteriormente la expondrán en voz alta. Posibles sonidos:<ol style="list-style-type: none">a) Tirar un llaverob) Pasar las hojas de un libroc) Tamborilear sobre una superficied) Arrugar una hoja de papele) Botar una pequeña pelota

5ª SESIÓN: TENSIÓN-RELAJACIÓN	
Lugar:	Sala con espejos
Materiales:	Equipo de música
Organización:	Individual, por parejas, por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> Procedimiento: se forma un grupo en el centro del aula. Los componentes adoptan posturas escogidas. El líder inicia un zumbido suave que es imitado por todos. Lentamente se van abriendo las posturas, los componentes se van levantando conforme el volumen del zumbido aumenta. El volumen máximo coincidirá con todos los componentes puestos en pie. Inmediatamente todos saltan y gritan al unísono.
2. Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> A través de imágenes, explorar formas de dejarse caer distendidamente hacia el suelo: “el hielo que se funde”, “la hoja del árbol que se cae”, “un edificio que se derrumba”,... Desde la posición bípeda, pies ligeramente separados, el cuerpo bien alineado, descender hasta el suelo perdiendo tonicidad de arriba-abajo: cuello, hombros, tronco, brazos, piernas,... Se forma parejas y uno de dicha pareja permanece de pié y relajada. La otra con la punta de los dedos comienza a tocar zonas que el otro irá aflojando hasta caer al suelo. Ejemplo: cabeza, hombros, columna, rodillas, etc. Es importante tocar la mayor cantidad de zonas posibles para aflojar al otro. Luego se invierte el rol en la pareja. Después se trabaja tocando la menor cantidad de zonas posibles. En ambos casos hasta caer el suelo. Parejas, según donde A toque a B, B tensa esta parte cuando A le pasa la mano se relaja. Boca arriba poner todo el cuerpo en tensión (levantando todo) y relajar dejándolo caer. Todo esto mientras respiramos a 4 tiempos. Estirarse boca arriba, de manera que todos pongan su cabeza encima de la barriga de alguien, con los ojos cerrados. Pensar en alguna situación o en alguna película que les haya hecho mucha gracia o contar un chiste.

3. Parte final

- Tumbados boca arriba relajados con los ojos cerrados, ponerle una música relajante y al terminar que vayan abriendo los ojos y desperezándose.

5. CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS

La realización de esta propuesta didáctica resulta interesante y sencilla, ya que pueden realizarse en cualquier centro educativo que disponga de una simple sala con espejos, sin la necesidad de otro material que el propio cuerpo.

El trabajo de un contenido como las sensopercepciones puede producir un aumento de la motivación del alumnado hacia el conocimiento de su cuerpo y por tanto hacia la práctica de actividades físicas artístico-expresiva en las clases de Educación Física, mostrándose como una alternativa al deporte convencional que se realiza normalmente en cualquier centro educativo.

Para la realización de esta unidad didáctica siempre es conveniente realizar previamente un análisis de las características del alumnado sobre el que realizar la propuesta, ajustándola a las propias necesidades de los discentes (Gómez-Mármol, 2012), y pudiendo implementarse dentro del proyecto educativo del centro de enseñanza.

Además, como afirman Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Gómez y García-Calvo (2011), la actividad física deportiva se trata de un excelente medio de transmisión de valores educativos y culturales como pueden ser la cooperación, la valoración del esfuerzo, la autonomía o el respeto, son aspectos que son trabajados en el piragüismo y desarrollados en la presente propuesta didáctica.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Decreto 198/2014, de 5 de septiembre, por el que establece el currículo de la Educación Primaria en la Región de Murcia.

Decreto 359/2009 de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

García Ruso, H. (1997). *La Danza en la Escuela*. Barcelona: Inde.

Gómez-Mármol, A. (2012). Propuesta para el desarrollo de la espacialidad en las clases de Educación Física. *EmásF; Revista Digital de Educación Física*, 16, 7-19.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

Orden de 20 de noviembre de 2014, por la que se regula la organización determinados aspectos de organización y la evaluación en la Educación Primaria en la Región de Murcia.

Ortega Cuello, R. (2015). Utilización de los recursos de Expresión Corporal en las clases de Educación Primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 6(32), 8-19.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Amado, D., González-Ponce, I., y Chamorro, J. L. (2011). *Predicción del compromiso deportivo en el deporte escolar*. Comunicación presentada en el II Congreso del Deporte en Edad Escolar. Valencia, 26-28 de Octubre de 2011.

Salmerón Baños, A., Lorente García, L. & Angosto Sánchez, S. (2010). Propuesta didáctica para el trabajo del piragüismo en educación primaria. *Trances*, 2(2).

Stokoe, P. (1978): *Expresión corporal. Guía didáctica para el docente*. Buenos Aires. Ricordi

