



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

### **Influencia de un Programa de Expresión Corporal en el Autoconcepto Físico en un grupo de escolares.**

The Influence of a Corporal Expression Program in the Physical Self - Concept of an student´s group.

Autor:

Nuria Sánchez Sanagustín

Director:

María Rosario Romero Martín

Facultad Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Universidad de Zaragoza, Campus de Huesca

Año: 2017

## ÍNDICE

<b>1. PRESENTACIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>2. RESUMEN</b> .....	<b>4</b>
<b>3. ABSTRACT</b> .....	<b>4</b>
<b>4. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>6</b>
4.1 Autoconcepto y autoconcepto físico .....	6
4.2 Expresión Corporal.....	7
<b>5. OBJETIVOS</b> .....	<b>11</b>
<b>6. METODOLOGÍA</b> .....	<b>12</b>
6.1 Tipo de Estudio .....	12
6.3 Instrumento.....	12
6.4 Procedimiento .....	14
6.5 Análisis de datos .....	17
<b>7. RESULTADOS</b> .....	<b>19</b>
7.1 Pre - Post, puntuación global: grupo control vs grupo experimental .....	19
7.2 Pre - Post, puntuación por dimensiones: grupo control vs grupo experimental .....	19
7.3 Pre - Post, puntuación por dimensiones: grupo experimental .....	21
7.4 Pre- Post, puntuación global género: grupo control vs experimental .....	22
7.5 Pre - Post, puntuación por dimensiones género: grupo control vs experimental.....	22
<b>8. DISCUSIÓN</b> .....	<b>25</b>
<b>9. CONCLUSIONES</b> .....	<b>31</b>
<b>10. CONCLUSIONS</b> .....	<b>32</b>
<b>11. FORTALEZAS Y DEBILIDADES</b> .....	<b>33</b>
<b>12. EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES</b> .....	<b>35</b>
<b>13. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>37</b>
<b>14. ANEXOS</b> .....	<b>41</b>

## 1. PRESENTACIÓN

El presente documento muestra mi trabajo de Fin de Grado de Ciencias de la Actividad Física y de Deporte, para culminar mis cuatro años de estudio en este grado.

Este trabajo, ha consistido en la realización de un estudio con jóvenes adolescentes, con el objetivo de constatar la percepción del Autoconcepto Físico y su posible mejora mediante la puesta en práctica de dos pre-post acompañados de un programa de intervención, consistente en una Unidad Didáctica de Expresión Corporal. Se realizó con dos grupos de 4º de E.S.O del Colegio Santa Ana de Huesca, uno de ellos es el grupo control y el otro, el grupo experimental.

El estudio consta de varias partes diferenciadas entre sí. Comienza con un breve resumen de la investigación realizada y sus palabras claves. Seguidamente una justificación del tema, acompañado de argumentos que explican el porqué de la elección y su puesta en marcha.

Para continuar, el marco teórico, en el que definimos el objeto de estudio: autoconcepto; autoconcepto físico y expresión corporal, conceptos en los que se centra el estudio y revisaremos los antecedentes y aportaciones de autores relevantes en este campo.

Los objetivos principales del trabajo, son: conocer las valoraciones del autoconcepto físico de los jóvenes; observar si hay diferencias entre ambos grupos en cuanto a la percepción y valoración del Autoconcepto Físico; buscar diferencias entre géneros; valorar el autoconcepto percibido por los jóvenes de los jóvenes de nuestra investigación, antes y después del programa de intervención con el grupo experimental y desarrollar habilidades artístico expresivas en los jóvenes mediante Actividades de Expresión Corporal.

Tras ello, mostraremos la metodología utilizada en el estudio, sus características principales, los participantes, el instrumento utilizado, sus dimensiones y variables y el análisis de los datos.

Los resultados obtenidos quedan reflejados en el apartado correspondiente organizados en función de nuestros objetivos, seguidos de una discusión relacionando el estudio con los resultados de otros estudios.

Por otro lado, finalmente expondremos las conclusiones principales obtenidas, y algunas propuestas para continuar en estudios futuros.

Por último, mostraremos las debilidades encontradas a la hora de llevar a cabo el estudio, también los aspectos positivos y experiencias vividas a lo largo del periodo de la puesta en marcha y realización del trabajo. Ya que al tratarse de un trabajo de fin de grado, que me ha permitido sumergirme en una enriquecedora experiencia y por ello hemos creído importante reflejar las sensaciones y aprendizajes experimentados.

Para concluir este documento, quedan reflejadas tanto la bibliografía consultada siguiendo las normas APA y el anexo que detalla la Unidad de Enseñanza aprendizaje diseñada y realizada.

## **2. RESUMEN**

El objetivo de este estudio, se ha basado en la percepción y posible mejora del Autoconcepto físico de los adolescentes, mediante la promoción de actividades rítmico expresivas en la E.S.O. Concretamente se ha llevado a cabo con los alumnos de 4º de Educación Secundaria del Colegio Santa Ana de Huesca.

El diseño es un pre- post con grupo control. El cuestionario recoge información acerca del autoconcepto físico y sus percepciones, mediante el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF- Goñi et al, 2006), dado que este término en la adolescencia es un aspecto crítico en estas edades, pensamos que era un punto fuerte el poder trabajarlo y observar cómo por medio de distintas actividades rítmico expresivas y dadas las particularidades de este tipo de motricidad, podía cambiar la percepción del mismo en los jóvenes.

Los datos obtenidos del instrumento mencionado se han tratado con los programas EXCEL y SPSS.

El programa de intervención, ha consistido en la puesta en marcha de una Unidad Didáctica de Expresión Corporal, compuesta por sesiones de diferentes actividades rítmicas, con objetivo común centrado en observar y analizar el cambio de la percepción del autoconcepto físico desde un plano lúdico-recreativo.

Finalizado el trabajo, se reflejan las valoraciones obtenidas, pudiendo transferir los resultados a otros proyectos.

Palabras clave: autoconcepto físico, expresión corporal, adolescentes, unidad didáctica.

## **3. ABSTRACT**

The purpose of this Project is based on the perception and its possible improvement the teenagers have about the Physical Self-concept, through the promotion

of rithmical and expressive activities in High School. Specifically, it has been carried out with the 4th year students of Santa Ana School (Huesca).

Furthermore, the research is structured in a previous and final with control group. The questions gather information about the phisical self-concept and its perceptions trough the Phisical Self-concept Questionnaire (CAF- Goñi et al, 2006). Considering that this term is treated as a critical aspect in the teen ages, we though it was a strong point to work with it observing how that perception could change using as means different rithmical and expressive activities, taking into account the special features of this kind of motility.

The data obtained by the mentioned instrument have been used with EXCEL and SPSS platforms.

The intervention program consists of starting up a Didactical Unit of Body Language, compound by some different sessions of rithmical activities with the common aim focused on observing and analyzing that change of the self-concept perception, named previously, from a leisure and playful perspective.

Once the project is concluded, the assessments or valuations obtained are reflected, being us able to transfer the results to other researchs.

Key words: phisical self-concept, body language, teenagers, didactical unit

## **4. MARCO TEÓRICO**

En este apartado procederemos a detallar las bases teóricas de este trabajo, centrándonos en nuestro objeto de estudio; el Autoconcepto, Autoconcepto Físico, y Expresión Corporal.

### **4.1 Autoconcepto y autoconcepto físico**

Este concepto abarca diferentes concepciones multidimensionales, es decir, cuenta con un amplio rango de acepciones. Por ello a continuación mostramos definiciones que facilitan la comprensión de este término.

Se puede definir como el conjunto de percepciones que tienen los individuos de sus habilidades y apariencia física (Esnaola, Rodríguez, & Goñi, 2011).

Uno de los modelos multidimensionales del autoconcepto sigue una jerarquía determinada, es decir, el autoconcepto general ocupa la parte superior de esta organización, quedando segmentado el autoconcepto académico y no académico. Éste último, comprende los dominios de autoconcepto social, emocional y físico que a su vez cuentan con subdominios. El académico, abarcaría diferentes autoconcepto relativos a distintas materias escolares (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976).

El autoconcepto físico es un factor que se relaciona significativamente con otras variables vinculadas a los estilos de vida saludables como los hábitos alimenticios o la propia práctica física (Reigal, Videra, Márquez, & Parra, 2013). Una adecuada valoración del mismo, incrementaría la seguridad de afrontar según que tareas o situaciones.

Así pues centrándonos en el autoconcepto físico y en los sujetos a los que vamos a estudiar podemos determinar, que en la adolescencia uno de los constructos más relevantes cuando nos referimos a la conducta y desarrollo de una personalidad equilibrada es el autoconcepto ( Esnaola, 2005). Este término, posee gran valor en estas

edades ya que pone de manifiesto la interpretación que las personas hacen de los cambios y características físicas experimentadas en esta fase de vida.

Existe una relación evidenciable entre el autoconcepto físico, con el bienestar personal, con la práctica deportiva, con el éxito profesional, y con los hábitos de vida saludables (Goñi et al 2006).

Este término, comienza a tomar cierta importancia en la década de los años noventa, y en 1989 crean el instrumento de medida de autoconcepto físico considerado como el más relevante, el cual fue diseñado por los autores Fox y Gorbin, quienes determinan distintas escalas para poder evaluarlo, como: la escala de Habilidad Física, Condición Física, Atractivo Físico y Fuerza en el Physical Self -Perception Profile (PSPP).

Whitehead en 1995, realizó una adaptación de este test para la población de niños y jóvenes, llamado: Children and Youth Physical Self-Perception (Goñi et al 2006), que posteriormente fue traducido al castellano por Goñi, Palacios, Zulaika, Madariaga y Ruiz de Azúa en el 2002. Éste, ha sido el instrumento de valoración utilizado en el presente estudio como principal vía de investigación.

En los siguientes apartados de este trabajo se detalla en profundidad, adentrándonos en todas y cada una de sus escalas, así como en sus valoraciones específicas.

## **4.2 Expresión Corporal**

La expresión corporal es un término, que cuenta con una gran variedad de valoraciones conceptuales establecidas desde varios ámbitos, el educativo y el artístico. A continuación detallamos distintas acepciones que la definen.

El cuerpo, el movimiento y el sentimiento son los instrumentos básicos de una disciplina cuyo objeto de estudio es la conducta motriz del individuo con una finalidad expresiva, comunicativa y estética (Romero, 2012).



Es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y profundización del empleo del cuerpo (Schinca, 2000).

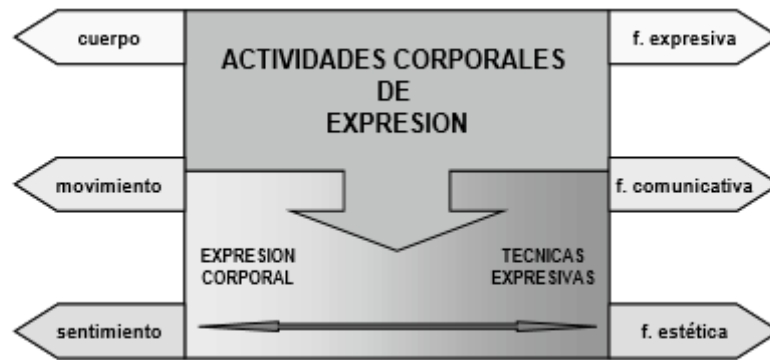
Este concepto, permite a las personas manifestarse corporalmente, utilizando al cuerpo como vía expresión logrando transmitir un mensaje comunicándose con el exterior. Ésta, solicita la creatividad y sensibilidad, desarrolla el poder expresivo del cuerpo y permite la construcción de una motricidad expresiva (Larraz Urgelés, 2013).

La Expresión Corporal académica, la cual va a ser desarrollada en este estudio, forma parte de un dominio de acción motriz, "campo en el cual todas las prácticas corporales que lo conforman son consideradas homogéneas bajo la mirada de criterios precisos de acción motriz" (Parlebas 2006). Dichos dominios, permiten agrupar las prácticas de Educación Física Escolar con criterios de lógica interna (Larraz Urgelés, 2014), perteneciendo la Expresión Corporal al dominio 6:

Acciones con finalidad artístico- expresiva: Pretenden finalidades estéticas y comunicativas y pueden ser actividades realizadas de forma colectiva.

Podemos destacar la(s) danza(s), la expresión corporal, la gimnasia artística, la natación sincronizada, algunos aspectos de la gimnasia rítmica deportiva, el acro-sport.

Las Actividades Corporales de Expresión, comienzan a tener valor en el año 1988 gracias a la publicación de Francette y Jean Paul Levieux "*Expresión corporelle*" los cuales aportan precisión y sentido a este término. Así pues, se denomina como Actividades de Expresión al conjunto de las manifestaciones culturales que tienen lugar en una sociedad, cuyos objetivos son la expresión, comunicación y la búsqueda del sentido estético a través del cuerpo, del movimiento y del sentimiento. A continuación se muestra un cuadro esquemático que representa las técnicas expresivas y las características de las Actividades Corporales de Expresión. (Romero, 2012)



**Figura 1: Expresión Corporal.**

El cuerpo, el movimiento y el sentimiento constituyen y conforman a la Expresión Corporal son los instrumentos de estas actividades. El cuerpo, es un todo indivisible, vehículo del movimiento, por ello son dos componentes indivisibles. De tal manera que, se entiende por movimiento lo observable de la acción motriz, comprendida por todas las capacidades de la persona (socio- motrices; perceptivo motrices y cualidades físicas). El tercer componente, los sentimientos, es un concepto que engloba los aspectos afectivo- relacionales (Romero, 2012).

Esta disciplina que dispone de Actividades Corporales de Expresión, cuenta con tres técnicas expresivas, que van a ser conceptuadas para facilitar su comprensión: (Romero, 2012).

- Función Expresiva: capacidad de mostrar con viveza lo que se piensa o siente.
- Función Comunicativa: expresión y comunicación son dos funciones de una misma realidad, se entiende que sólo existe comunicación cuando el mensaje ha cumplido su misión, es decir, ha sido captado y comprendido. Para que exista comunicación ha de tenerse en cuenta lo siguiente:
  - Puede ser consciente o no consciente pero en ambos casos implica un esfuerzo cognitivo el cual no debe identificarse con voluntariedad.
  - Debe completarse el ciclo de la comprensión del mensaje.



Figura 2: esquema del proceso de comunicación

El emisor (E) se comunica enviando un mensaje, a través de un canal o conjunto de símbolos, que es recibido por el receptor (R), cuya respuesta es la conducta mostrada y pone de manifiesto en qué forma se ha comprendido el mensaje.

- Función Estética: la estética sería un concepto más amplio que la belleza en sí de tal manera que existen manifestaciones artísticas cuya estética gira en torno a la ruptura de los cánones de belleza estándares. La belleza es un valor subjetivo derivado de gustos y modas mientras que la estética trasciende la temporalidad. La intencionalidad estética de una práctica corporal se ve definida por la utilización o no en sus prácticas de estrategias de búsqueda de una plástica, de unos cánones de belleza.

## 5. OBJETIVOS

A partir de lo descrito en los apartados anteriores, se detallan los objetivos principales planteados en el presente estudio para el desarrollo del trabajo. El primero de ellos es el objetivo general, a partir de él, se concreta de manera específica detallando aspectos clave del estudio

### Objetivo general:

- ✚ Conocer las valoraciones del Autoconcepto Físico de ambos grupos de adolescentes.

### Objetivos específicos:

- ✚ Valorar el autoconcepto percibido por el grupo control antes y después de haber experimentado una UEA de EC los jóvenes adolescentes antes y después del desarrollo de la UEA en el grupo experimental.
- ✚ Observar si hay diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en cuanto a la percepción y valoración del Autoconcepto Físico.
- ✚ Buscar posibles diferencias en función del género entre ambos grupos.

## **6. METODOLOGÍA**

### **6.1 Tipo de Estudio**

El diseño de este estudio es un pre - post con grupo control, y de carácter cuantitativo, descriptivo y comparativo. En el que se han medido cuantificado y comparado las dimensiones del cuestionario de Autoconcepto Físico, entre el grupo control y el experimental. Comparando a su vez los resultados obtenidos en el pre post realizado.

### **6.2 Participantes del estudio**

Los sujetos elegidos fueron los alumnos de cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio Santa Ana de Huesca. La profesora de Educación Física del centro fue la que escogió entre hacerlo con el tercer o cuarto curso. Finalmente fue este el elegido. Por tanto el sistema de selección de los participantes fue por accesibilidad a la muestra

Se trata de dos grupos, 4º A con 18 alumnos en total, 8 de ellos son chicos y 10 chicas. Por otro lado 4ºB también cuenta con 8 chicos y 9 chicas con un total de 17 alumnos. Este último fue el grupo control, elegido al azar, al que únicamente hicimos responder al pre-post. Sin embargo, 4ºA fue el grupo experimental, el cual cumplimentó el pre- post, añadiendo a ello entre ambas fases una Unidad Didáctica de Expresión Corporal de ocho sesiones.

Por último, el estudio se ha realizado con una población que ronda los 15 y 16 años, es decir, se encuentran todos en la misma franja de edad. Añadiendo a su vez, que se trata de una muestra pequeña en comparación a otros estudios de investigación.

### **6.3 Instrumento**

Para el desarrollo y realización del presente trabajo, se ha utilizado el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), diseñado por Goñi et al (2006), el cual

puede aplicarse a sujetos desde los 12 hasta la edad adulta; la baremación expuesta en el manual del mismo, añade que es aplicable desde los 12 años hasta los 27.

En primer lugar, el test Physical Self - Perception Profile (PSPP) realizado por Fox y Corbin en 1989, fue el primer instrumento de medida considerado como más relevante para evaluar la percepción del autoconcepto. Dicho test, fue aplicado en diversos países corroborando su validación y organización; en España fue aplicado por primera vez por Moreno en el año 1997.

El PSPP, fue el formulario inicial aplicado en adultos por lo que en 1995, Whitehead adaptó el cuestionario para aplicarlo con jóvenes y adolescentes, llamado: CY- PSPP (Children and Youth Physical Self - Perception), el cual fue traducido al euskera (Goñi y Zulaika, 2000 y 2001) y al castellano (Goñi, Palacios, Zulaika, Madariaga y Ruiz de Azúa, 2002) dando lugar al Cuestionario de Autoconcepto Físico, conocido como CAF y diseñado por Goñi et al. en el año 2006 el cual ha sido utilizado como instrumento de medida y valoración en este trabajo.

Estos autores (Goñi et al, 2006), quisieron realizar una experiencia innovadora en las clases de Educación Física, con el objetivo de mejorar el autoconcepto de los alumnos y alumnas y por ello crearon el cuestionario descrito a partir de los antecedentes mencionados.

Este cuestionario, lo conforman treinta y seis ítems (Anexo 1), correspondientes a seis escalas o dimensiones, formadas cada una de ellas por seis ítems. Las seis dimensiones específicas del autoconcepto que conforman este cuestionario son:

**1. Habilidad Física(H):** Percepción de las cualidades para la práctica de los deportes; capacidad de aprender deportes; seguridad personal y predisposición ante los deportes. Ítems: 1, 6, 17, 23, 28, 33.

**2. Condición Física (C):** Condición y forma física; resistencia y energía física; confianza en el estado físico. Ítems: 2, 7, 11, 18, 24, 29

**3. Atractivo Físico (A):** Percepción de la apariencia física propia; seguridad y satisfacción por la imagen propia. Ítems: 8, 12, 19, 25, 30, 34.

**4. Fuerza (F):** Verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios. Ítems: 3, 9, 13, 20, 31, 35

**5. Autoconcepto Físico General (AFG):** Opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico. Ítems: 4, 14, 16, 21, 26, 36.

**6. Autoconcepto general (AG):** Grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general. Ítems: 5, 10, 15, 22, 27, 32.

La posibilidad de respuesta a cada ítem se ofrece en una escala Likert de cinco grados: falso, casi siempre falso, a veces verdadero/a veces falso, casi siempre verdadero, verdadero.

Por último, la fiabilidad de las escalas específicas del CAF, en su conjunto, obtuvo 0,9238; valor muy elevado en el alfa de Cronbach, valor muy elevado que sobrepasa el 0,7 comúnmente admitido; si se eliminase cualquier ítem, posiblemente disminuiría su fiabilidad.

#### **6.4 Procedimiento**

El primer paso para poder elaborar el estudio, consistió en la formación sobre el tema central, el Autoconcepto Físico. Estudios de diversos autores, nos ayudaron a centrarnos en la metodología a utilizar. Finalmente, debido a las características de la muestra, escogimos el Cuestionario de Autoconcepto Físico diseñado por Goñi et al (2006), elemento esencial en el presente trabajo.

Posteriormente mantuve una reunión con la Directora del Colegio Santa Ana de Huesca para explicarle en qué consistía el estudio y la posibilidad de realizarlo con los alumnos del mismo centro de Educación Secundaria Obligatoria. Tras su visto bueno, y la consecución de todos los permisos acordamos con la docente de Educación Física

con qué grupo se iba a poner en marcha el proyecto, la duración y se estableció cuál de ellos iba a ser el experimental y el control.

El contacto en todo momento fue en persona y como recurso didáctico externo a la investigación, decidimos que los alumnos contestasen al mismo tiempo otro cuestionario, llamado CAPIACE (Romero, 2017) el cual consta de una serie de preguntas relacionadas con los contenidos básicos de la Expresión Corporal.

Así pues el contacto en todo momento fue en persona y tanto el grupo control, ("B"), como el experimental ("A"), contestaron a los dos cuestionarios (CAF Y CAPIACE).

Como indica el manual del cuestionario diseñado por Goñi et al (2006), a la hora de explicarles el procedimiento para cumplimentar el formulario de manera correcta, insistí siguiendo las siguientes instrucciones de dicho instrumento:

*"En las siguientes páginas encontrareis afirmaciones sobre sentimientos e ideas que las personas solemos tener. Recuerda que este cuestionario no tiene respuestas malas ni buenas por lo que es mejor que contestes la respuesta que más se acerque a tu forma de ser o de pensar. No es necesario pensar mucho acerca de las frases sino que es mejor contestar lo primero que te venga a la mente. Es muy importante que no dejes preguntas sin contestar y que no contestes dos veces a la misma pregunta, por eso es conveniente, una vez finalizada la cumplimentación repasarlo".*

Atendiendo a las características del manual del cuestionario, a la hora de traspasar la información de los formularios al programa informático, debe tenerse en cuenta que las 36 preguntas están cuestionadas de forma directa, por lo cual se puntúan del 1 al 5 (de 1 punto para "falso" y a 5 para "verdadero") o también están redactadas de manera indirecta, puntuadas del 5 al 1, dando un valor de 5 a la opción de "falso" y 1 a la opción de "verdadero" ya que han sido formuladas de forma negativa. Se trata de una escala impar, por lo que el valor central o mediana de los valores es 4.



A continuación se detalla un cuadro que explica la escala a seguir para una correcta traducción del mismo. Los asteriscos señalan que el ítem es indirecto, se puntúa de manera inversa a los ítems directos.

DIMENSIONES	ÍTEMS EN CADA DIMENSIÓN
Habilidad Deportiva (H)	1, 6*, 17, 23*, 28, 33*
Atractivo Físico (A)	8*, 12, 19, 25*, 30, 34*
Autoconcepto Físico General (AFG)	4, 14, 16*, 21, 26*, 36*
Autoconcepto General (AG)	5*, 10, 15*, 22*, 27, 32*

Tabla 1: Dimensiones e ítems de la escala de cuestionario de Autoconcepto Físico

Las respuestas de cada alumno, fueron respondidas en una escala tipo "Likert", donde otorgaba el valor a 1 a "Falso", y el 5 a "Verdadero" siguiendo las pautas anteriores. Queda reflejado en la Tabla 2; el asterisco significa el valor indirecto.

1; 5*	2; 4*	3; 3*	4; 2*	5; 1*
<b>Falso</b>	Casi siempre falso	A veces verdadero/ Falso	Casi siempre verdadero	<b>Verdadero</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tabla 2: Escala de Likert, respuestas cuestionario.

Tras finalizar el periodo de la puesta en práctica de la Unidad de Enseñanza Aprendizaje de EC con la vía "B" (grupo experimental), ambas clases volvieron a responder los cuestionarios. Durante las sesiones del programa de intervención, el grupo control siguió con sus clases normales de Educación Física trabajando otro tipo de contenidos voluntariamente ajenos a la Expresión Corporal.

Posteriormente, los datos de cada uno de los formularios del CAF fueron transcritos al programa informático EXCEL, en el que se reagruparon y distribuyeron los resultados. A continuación, para acabar el estudio, se llevó a cabo la verificación y los cálculos con el programa SPSS.

## 6.5 Análisis de datos

En primer lugar, para recoger, estructurar y redactar los datos del presente trabajo, hemos utilizado varios programas del paquete de Microsoft Office 2007, como el Microsoft Office Excel y Microsoft Office Word. El primero de ellos, lo hemos utilizado para transcribir y organizar los datos del cuestionario y a su vez para realizar cálculos estadísticos básicos como sumatorios, medias y desviaciones típicas. El Word ha sido manejado para redactar y representar todo el estudio realizado. Por último el programa IBM SPSS Statistics 19 para comprobar la significación de los resultados.

Como he mencionado anteriormente el cuestionario constaba de seis variables en las cuales se agrupaban todos los 36 ítems del mismo. Estudiando estas dimensiones, se decidió no analizar para este trabajo dos de ellas, *Condición Física* y *Fuerza* ya que su definición es menos directa con el objeto de nuestro estudio que las cuatro seleccionadas, al referirse a aspecto de carácter físico-mecánico, alejados de los aspectos más emocionales y relacionales más propios de la lógica interna del contenido de nuestro programa de intervención. Así pues, las dimensiones analizadas en el presente estudio han sido: *Condición Física* y *Fuerza*. El resto de ellas, *Habilidad Deportiva*, *Atractivo Físico*, *Autoconcepto Físico General* y *Autoconcepto General* han sido analizadas.

Antes de pasar los datos al programa SPSS, como hemos mencionado anteriormente, éstos fueron trasladados en primer lugar a EXCEL, pudiendo calcular los sumatorios y promedios de las respuestas obtenidas por los alumnos. A su vez, clasificamos a los grupos asignándoles un número o valor a cada uno, al mismo tiempo que para el género recurrimos al mismo método para así facilitar la futura comprensión del texto. De tal manera que el grupo "A" (experimental) = 2 y el grupo "B" (control) = 1; chicas = 1 y chicos = 2.

Al tratarse de un número reducido de alumnos se decidió aplicar pruebas no paramétricas para comparar las medias y para ello hemos realizado las siguientes pruebas:

1. Comparación inter grupos (muestras no relacionadas): Prueba T para muestras independientes.

2. Comparación intra grupo experimental (muestras relacionadas): Prueba T para muestras relacionadas.

3. Comparación inter grupos de la variable género (muestras no relacionadas): Prueba T para muestras independientes.

Para realizar las comparaciones entre grupos, hemos utilizado la prueba T-Students para muestras independientes, con un intervalo del 95 %, observando datos descriptivos como la media y desviación típica de los datos.

## 7. RESULTADOS

### 7.1 Pre - Post, puntuación global: grupo control vs grupo experimental

En primer lugar, antes de comenzar a examinar los datos de cada uno de los grupos, analizamos comparando las medias totales de las distintas dimensiones estudiadas atendiendo a las dos agrupaciones. Así pues, los resultados obtenidos de la prueba realizada son los siguientes, mostrados en la Tabla 1.

Estadísticos de muestras relacionadas						
		Media	N	Desviación típ.	t	Sig. (Bilateral)
GRUPOS	CONTROL	3,94	8	,238	,428	0,681
	EXPERIMENTAL	3,97	8	,222		

Tabla 1: datos descriptivos totales: Experimental- Control.

Atendiendo a los datos expuestos, se observa como la media del grupo control es poco mayor (ME= 3,97; DT.E= ,222) en comparación al experimental (MC= 3,94; DT:C= ,238). Por otro lado, comprobamos que no existen diferencias significativas en el estudio realizado, ya que  $p = 0,681 > p < 0,05$ .

### 7.2 Pre - Post, puntuación por dimensiones: grupo control vs grupo experimental

Tras ello, los resultados obtenidos específicamente en cada dimensión teniendo en cuenta el pre- post tanto del grupo control, como del experimental, se reflejan en este apartado, a continuación en la Tabla 2 (pre) y en la Tabla 3 (post). En primer lugar, mostramos el análisis de las medias y desviaciones típicas de ambos grupos, es decir los datos descriptivos, tanto del pre como del post. Al mismo tiempo, hemos detallado la prueba ejecutada para realizar la comparación entre ambas muestras.

	NC	$\bar{X}C1$	DT1	NE	$\bar{X}E1$	DT	-t	Sig. Bilateral
<b>H</b>	16	3,65	0,82	18	3,67	1.18	,048	0,962
<b>A</b>	16	3,82	0,71	18	3,78	0,87	,128	0,889
<b>AFG</b>	16	4,01	0,73	18	3,9	0,74	,468	0,643
<b>AG</b>	16	4,23	0,67	18	4,15	0,67	,354	0,726

Tabla 2. Datos descriptivos. Prueba t muestras independientes. PRE: Experimental - Control.

	NC	$\bar{X}C2$	DT2	NE	$\bar{X}E2$	DT.2	t	Sig. Bilateral
<b>H</b>	16	3,6	0,77	15	3,98	0,94	1,24	0,22
<b>A</b>	16	3,96	0,66	15	3,92	1	,145	0,88
<b>AFG</b>	16	4,05	0,67	15	3,96	0,82	,320	0,75
<b>AG</b>	16	4,22	0,53	15	4,4	0,71	7,76	0,45

Tabla 3. Datos descriptivos. Prueba t muestras independientes. POST: Experimental - Control.

Podemos observar, que al comparar los datos de las medias y desviaciones típicas, encontramos diferencias entre las distintas escalas y momentos, es decir, si es pre (1) o post (2) y entre los grupos Control y Experimental.

En cuanto a la *Habilidad Física (H)*, la media del grupo Experimental (M.H1= 3,67; DT.H1= 1,18; M.H2= 3,98; DT.H2= 0,94) supera a la del Control (M.H1= 3,65; DT. H1= 0,82; M.H2= 3,6; DT.H2= 0,77), comprendiendo la disparidad de los datos.

Si aludimos al factor *Atractivo Físico (A)* las medias son más elevadas en el grupo Control (M.A1= 3,82 ; M.A2= 3,96; DT.A1= 0,71; DT.A2= 0,66) comparado con el Experimental, (M.A1= 3,78; M.A2=3,94; DT.A1= 0,87; DT.A2= 1,00).

Seguido a ello encontramos, la variable *Autoconcepto Físico General*, en la que encontramos el mismo hecho que en el ítem anterior: M. AFG1= 4,01; M.AFG2= 4,05 ; DT. AFG1= 0,73; DT.AFG2=0,79 en el Control y M.AFG1= 3,9; M.AFG2= 3,96; DT. AFG1= 0,74; DT.AFG2= 0,82 en el Experimental.

En la última dimensión, *Autoconcepto General*, encontramos diferencias entre los dos grupos siendo mayor la media del Control en el pre: M. AG1= 4,23; DT.AG1= 0,67; > M.AG1= 4,15; DT.AG1= 0,67. Por otro lado en el post, aparece una distinción

notable en cuanto a las medias, se produce una inversión en los datos, el Experimental supera al Control: M. AG2= 4,4; DT. AG2= 0,67 > M. AG2= 4,22; DT. AG2= 0,53.

Por último, en todos los estudios anteriores, no encontramos diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en las comparaciones entre el grupo Control y Experimental en el pre-post test teniendo en cuenta todas las dimensiones de la escala del CAF influyentes en este estudio. A nivel didáctico nos facilita la comprensión de cómo los jóvenes participantes opinan sobre sí mismos.

### 7.3 Pre - Post, puntuación por dimensiones: grupo experimental

En este apartado se muestra el análisis realizado con el grupo Experimental antes y después de la UEA de Expresión Corporal. Se comparan todas las dimensiones del CAF con su pre y post. Todo ello quedan reflejado en la Tabla 1.

	Estadísticos muestras relacionadas			Prueba muestras relacionadas	
	Media	N	Desviación típ.	t	Sig. (bilateral)
H1	3,94	15	1,08	,-380	0,71
H2	3,98	15	,941		
A1	3,94	15	,828	0,112	0,912
A2	3,92	15	1,00		
AFG1	4,05	15	,628	0,571	0,571
AFG2	3,96	15	,828		
AG1	4,27	15	,656	0,702	0,494
AG2	4,40	15	,711		

Tabla 1: Análisis por dimensiones Pre - Post, grupo experimental.

En primer lugar nos encontramos con la variable *Habilidad Física*, los datos del pre muestran una media (M.H1= 3,94; DT.H1= 1,08) menor que la media extraída en la segunda medición (M.H2= 3,98; DT.H2= ,941).

En el caso del *Atractivo Físico*, las respuestas de los alumnos obtienen un valor más elevado en el pre (M.A1= 3,94; DT.A1= ,828) que en el post (M.A2= 3,92; DT.A2= 1,00).

Si hacemos alusión al factor de *Autoconcepto Físico General*, presenta parámetros más elevados en la primera media que en la segunda (M. AFG1= 4,05; > DT. AFG 1= ,628 > M. AFG 2= 3,96; DT. AFG 2= ,828).

Por último, en ambas pruebas descriptivas, del *Autoconcepto General*, encontramos valores más elevados en el post que en el pre (M.AG2= 4,40; DT.AG 2= ,711 > M. AG 1= 4,27; DT.AG1= ,656 ).

En este estudio comparativo de muestras relacionadas con el grupo Experimental, pese a que los datos descriptivos muestren diferencias entre ambas mediciones, no encontramos diferencias significativas (  $p < 0,05$ ) entre el pre-post.

Además del estudio de las dos variables anteriores, también hemos realizado un estudio comparativo entre todas las dimensiones del CAF y el género de ambos grupos.

#### 7.4 Pre- Post, puntuación global género: grupo control vs experimental

La variable género obtiene las siguientes medias y desviaciones típicas, representadas en la Tabla 1.

GÉNERO	Media	N	Desv. típica
CHICAS	1,56	18	0,511
CHICOS	1,5	16	0,516
TOTAL	1,53	34	0,507

Tabla 1: Tabla general de resultados: género.

Al analizar estos datos, comprobamos cómo las chicas de nuestro estudio obtienen mayores medias (M= 1,56) en comparación con los hombres (M= 1,5; DT).

#### 7.5 Pre - Post, puntuación por dimensiones género: grupo control vs experimental

Realizando el análisis de los resultados de cada una de las dimensiones del CAF respondidas por ambos grupos, teniendo como variable de agrupación el género, obtenemos los siguientes valores, representados en la Tabla 2 (pre) y Tabla 3 ( post).

CHICAS- CHICOS	N1	N2	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	DT1	DT2	t	Sig. Bilateral
H1	18	16	3,4	3,96	0,872	1,1	1-,67	0,105
A1	18	16	3,87	3,72	0,731	0,87	0,516	0,609
AFG1	18	16	3,84	4,08	0,671	0,797	0,932	0,359
AG1	18	16	4,37	4	0,438	0,825	1,65	0,107

Tabla 2: Tabla de resultados puntuaciones por dimensiones: PRE género.

CHICAS- CHICOS	N1	N2	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	DT1	DT2	t	Sig. Bilateral
H2	16	15	3,58	4,01	0,755	0,95	-1,38	0,176
A2	16	15	3,97	3,91	0,836	0,854	0,222	0,826
AFG2	16	15	3,92	4,1	0,853	0,612	-0,65	0,521
AG2	16	15	4,53	4,07	0,559	0,616	2,14	0,041

Tabla 3: Tabla de resultados puntuaciones por dimensiones: POST género

Si comparamos los datos de las medias, encontramos diferentes relaciones. Por un lado, en cuanto a la dimensión *Atractivo Físico*, el grupo femenino (M.A1= 3,87; DT.A1= ,731; M.A2= 3,97; DT.A2= ,836), posee una mayor media en comparación al masculino (M.A1= 3,72; DT.A1= ,870; M.A2= 3,91; DT.A2= ,854) tanto en el pre como en el post test.

A continuación nos enfrentamos con la variable *Autoconcepto Físico General*, cuales medias son mayores en los chicos (M.AFG1= 4,08; DT.AFG1= ,792; M.AFG2= 4,10; DT.AFG2= ,612) que en las chicas (M.AFG1= 3,84; DT.AFG1= ,671; M.AFG2= 3,92; DT.AFG2= ,893) en ambas mediciones.

Como en el primer caso, en la dimensión *Autoconcepto General*, la media obtenida en las mujeres (M.AG1= 4,37; DT.AFG1= ,938; M.AG2= 4,53; DT.AFG2= ,559) es superior a la extraída en los hombres (M.AG1= 4,00; DT.AG1= ,825; M.AG2= 4,07; DT.AG2= ,616) en el pre-post.

Por último, haciendo alusión a la *Habilidad Física*, le media de chicos (M.H1= 3,96; DT.H1= 1,10; M.H2=4,01; DT.H2= ,950) supera a la de las chicas (M.H1= 3,40; DT.H1= ,872; M.H2= 3,58; DT.H2= ,755).



Para concluir, en este último estudio, como podemos observar en la Tabla 2, existen diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en la dimensión *Autoconcepto General (AG)*, en el post test entre chicos y chicas con un  $p = 0,049$ .

## 8. DISCUSIÓN

El presente estudio analizó las posibles diferencias percibidas en el autoconcepto físico en adolescentes pertenecientes a dos grupos, control y experimental. Este último, fue partícipe de una Unidad de Enseñanza Aprendizaje de Expresión Corporal.

Debido a la etapa que están viviendo los participantes del estudio, apuntamos, se encuentran en una fase crítica y determinante para el desarrollo y formación de una conducta equilibrada, lo cual conforma el autoconcepto (Esnaola, 2005).

El desarrollo del autoconcepto, se ha enfocado desde un punto de vista académico, ya que se ha trabajado desde las clases de Educación Física, y según investigaciones educativas la importancia atribuida al autoconcepto intelectual es enorme respondiendo al hecho de que no es entendible la conducta escolar sin considerar las percepciones que el sujeto tiene de sí mismo y, de su propia competencia académica (Goñi y Fernández, 2007).

Atendiendo al primer análisis, *Grupo Control vs Grupo Experimental*, mediante la puntuación global obtenida del cuestionario, partimos de la base de que se trata de dos grupos con características similares, ya que tras el estudio de los datos descriptivos totales de los cuestionarios, no se observan diferencias significativas, lo que conlleva a entender que entre el grupo experimental y control los sujetos muestran características semejantes, aspecto que permitirá relacionar las mejoras del programa de intervención, por pequeñas que sean a nivel didáctico o académico, no a nivel estadístico; éstas sirven para reflejar y contrastar una mejora en comparación con el punto de partida.

Profundizando en el estudio de las diferencias en cada una de las dimensiones, *Habilidad Física, Atractivo Físico, Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General*, analizadas en el cuestionario de CAF (Goñi et al, 2006), tanto en el pre test como en el post test, no se datan diferencias significativas, debido a la similitud entre resultados obtenidos en las distintas mediciones. Hecho que puede justificarse, por el

escaso número de sesiones realizadas en la UEA, solo ocho, y atendiendo a las recomendaciones de diversos estudios como Reguera, X y Gutiérrez, A 2015 que realizaron diez sesiones en su estudio sobre la *"Implementación de un programa de Gimnasia Acrobática en Secundaria para la mejora del autoconcepto"*, o las indicaciones de Chivite (2017), quien a partir de Delgado Noguera, Carreiro Da Costa y È Pieron, concluye que las Unidades de aprendizaje deberían contar con entre 12 y 16 sesiones, lo que induce a pensar que si se hubieran realizado más clase, posiblemente hubiésemos obtenido resultados significativos.

Debido a las circunstancias de nuestro trabajo, fue imposible aumentar el número de las mismas ya que fue la docente del colegio fue la que determinó las sesiones que debía ofrecer a los alumnos y a qué alumnos por lo que no tuvimos elección.

Pese a que no se deducen diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en los resultados comparativos del pre y post en ambos grupos, sí podemos evidenciar el cambio que se produce en la significación bilateral en las dimensiones *Habilidad Física* especialmente y *Autoconcepto General*, comparando el pre test con el post, lo cual indica que ha habido una posible mejora en la percepción de estas variables del autoconcepto físico, no a nivel estadístico, pero sí a nivel didáctico, reflejando una mejoría y por consiguiente la correcta utilización de la UEA.

Por otro lado, que la muestra de estudiantes tenga el mismo rango de edad, (15 - 16 años) ayuda a obtener semejanzas entre resultados ya que muchos se encuentran en la misma etapa o fase de vida, mostrando características entre sus maneras de pensar y actuar que han quedado reflejadas en las respuestas del cuestionario . Al mismo tiempo que no se ha seguido un criterio de selección de la muestra, estudio que suele realizarse en distintas investigaciones (Videra, A; Parra, J.L; Reigal, R.E; Márquez, M.V, 2014) como los procesos de selección aleatorios por conglomerados, polietápico estratificado

explicados por los autores Ramos, Catena, & Trujillo (2004) hecho que podría transferirse a posibles trabajos futuros. Como he mencionado anteriormente, en la selección de la muestra no tuve elección, posiblemente si esta hubiera sido más grande, es decir, pudiendo haber escogido a todos los grupos de Educación Secundaria (12-16 años) los resultados hubieran sido diferentes entre los distintos cursos y género a su vez, obteniendo, quizá, datos significativos en el estudio.

Tras el análisis exhaustivo de los resultados obtenidos, hemos observado un hecho peculiar, las medias extraídas en los distintos cálculos realizados a lo largo del análisis de datos, nos indican una escasa discriminación entre ellas, rozando la mediana, el valor central de la escala del cuestionario (4), ya que los valores de la misma oscilan entre las posibles puntuaciones del 1 al 5. Este hecho ocurre cuando los formularios plantean una escala numérica impar, lo que conduce a los participantes del estudio a responder ofreciendo valoraciones en las preguntas al número central mayoritariamente, ya sea por cansancio porque el cuestionario se caracterice por tener un número elevado de cuestiones o por comodidad del usuario.

En el presente estudio no hemos tenido en cuenta si los sujetos realizan actividad física o llevan una vida saludable, este aspecto, sería conveniente en futuras investigaciones examinarlo, ya que conlleva un incremento de la valoración del autoconcepto ayudando a superar obstáculos y a mejorar la predisposición de mantener conductas sanas (Esnaola & Revuelta, 2009).

Como se ha indicado en el apartado anterior, en la comparación realizada con el *Grupo Experimental* tanto antes como después del programa de intervención, no se observan diferencias significativas. Si profundizamos en este análisis, según lo expuesto en el apartado anterior, la dimensión de *Autoconcepto General*, muestra un incremento en la media del post test en comparación al pre, que aunque no sea estadísticamente significativo, a nivel docente puede ser objeto de reflexión y comprobación futura.

La elección de realizar una Unidad Didáctica de Expresión Corporal, supone, la formación y contribución del desarrollo físico, intelectual y afectivo-emocional de la persona (Vicente, Ureña, Gómez & Carrillo, 2010), favoreciendo la percepción y trabajo del autoconcepto físico. Pero todo ello no es suficiente, ya que el papel del docente resulta vital para la consecución y obtención de buenos resultados. Las actividades propuestas deben suponer un reto y un esfuerzo acorde a las capacidades de la clase (Calvo, García & Pérez, 2013).

Así pues, quizá, las tareas propuestas no respondían a este hecho expuesto y debería haberse ampliado el impacto, añadiendo más sesiones en la Unidad o bien incluyendo áreas educativas a parte de "Educación Física", como las asignaturas de "Ética" o "Ciudadanía", de tal manera que al trabajar conjuntamente y dedicarle un mayor espacio de tiempo podría favorecerse la mejora en la percepción del autoconcepto físico en los jóvenes adolescentes.

Como sucede en la investigación *"Análisis del autoconcepto físico del alumnado en las clase de Educación Física. Diferencias en función del género"* realizada por Hortigüela & Pérez en 2015, habiendo llevado a cabo un pre post test, con una Unidad de Enseñanza Aprendizaje de 10 sesiones, como en este estudio, tampoco observaron diferencias significativas, pese a que los valores obtenidos eran superiores a la primera medición.

Por otro lado, el hecho de que se hayan excluido dos de las seis dimensiones que conforman el cuestionario de CAF (Goñi et al, 2006) tanto la variable *Condición Física* como *Fuerza* podría haber sido interesante haberlas incluido en el trabajo para ampliar y recopilar toda la información del formulario logrando así aumentar el conocimiento del autoconcepto físico percibido por estos adolescentes. Pues como ya indicaban Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez (2006) si se elimina cualquiera de los ítems, supondría una disminución de la fiabilidad del formulario diseñado por ellos. Quizá tomamos una

decisión equivocada, no obstante consideramos este trabajo un laboratorio de pruebas que nos permitirá realizar futuros trabajos de manera más acertada.

Como recomendación para poder ampliar este estudio, podría realizarse una investigación de la posible correlación entre las dimensiones analizadas (*Habilidad Física, Atractivo Físico, Autoconcepto General y Autoconcepto Físico General*) y las dimensiones de *Fuerza y Condición Física*.

Posteriormente, realizamos el estudio analizando si la variable *Género* marcaba algunas diferencias, en ambos grupos (control y experimental), único análisis en el que obtuvimos diferencias significativas en el post test, por ello creemos importante focalizar la atención en este dato.

En la dimensión, *Autoconcepto General*, de la segunda medición ( post test), las chicas, obtienen un valor más elevado en la media en comparación con los chicos lo que induce una diferencia significativa entre ambos. Sin embargo los resultados obtenidos no concuerdan con otros estudios relacionados con el tema, que indican lo contrario, los hombres se sienten y perciben mejor que las mujeres en cuanto al autoconcepto físico se refiere (Amado, González, Leo, López, & Pullido, 2016).

Pero el hecho que ocurre en el actual trabajo como en el estudio citado anteriormente, se refleja en otras publicaciones. Tal y como podemos observar en la investigación realizada por Esanola, Madariaga, (2008), "*El autoconcepto: Perspectivas de Investigación*", en la cual afirman que habiendo llevado a la práctica un mismo cuestionario (Tennese de Fitts,1972; Tamayo 1981), a distintas poblaciones, los resultados obtenidos en cuanto al sexo difieren, por un lado puntuaciones más altas en hombres (Aubrey, Gay, Romo y Joffre, 2004) y por otro lado datos más elevados en las mujeres (Luscombe, 2001; Tamayo,1981). Es por ello que no podemos afirmar que el resultado extraído en el presente documento sea negativo.

Por otro lado, como he indicado anteriormente, en el resto de las dimensiones del cuestionario, *Habilidad Física*, *Atractivo Físico* y *Autoconcepto Físico General*, no obtenemos diferencias significativas atendiendo a la variable género. Esto ocurre en otros estudios de investigación como en el trabajo publicado por Gelpi, Lavega, Mateu & Romero (2017) "*Prácticas cooperativas de expresión motriz y emociones en estudiantes de Actividad Física; género e historial deportivo* (Actas Congreso de emociones de Zaragoza, en prensa) en el que se analiza la vivencia de prácticas motrices expresivas cumplimentando esta información con un cuestionario a su vez, concluyendo con resultados no significativos en la variable género tal y como ocurre en el presente análisis.

Por último, la variable *Autoconcepto General*, según el manual del cuestionario CAF (Goñi et al, 2006) proporciona información adicional al cuestionario recopilando el grado de satisfacción con uno mismo y al mismo tiempo con la vida en general, es decir, recopila información desde un punto de vista global, aportando valoraciones concluyentes de la persona.

## 9.CONCLUSIONES

Para concluir este trabajo académico, detallo los aspectos más relevantes extraídos del análisis y estudio de los resultados del mismo.

❖ Se demuestra en el pre test de la comparación entre grupos (control y experimental) que partimos del estudio de grupos semejantes.

❖ No se muestran diferencias significativas a nivel estadístico en la comparación de resultados entre el grupo control y experimental en el pre y post test. Pero sí a nivel didáctico en las dimensiones *Atractivo Físico* y *Autoconcepto General* indicando la eficacia del programa de intervención, debido a una disminución en la significación bilateral respecto al pre test

❖ En el pre - post test del grupo experimental no se han observado mejoras; no obstante a nivel didáctico nos da cierta esperanza ver que los participantes del grupo experimental muestran una disminución en los resultados de la variable *Autoconcepto General* en el post test en comparación a las puntuaciones obtenidas en el primer análisis (pre test), acercándose al valor de significación.

❖ Se demuestra significación en el análisis de la variable género en la dimensión *Autoconcepto General* en el post test, destacando una mejor percepción del Autoconcepto en las chicas que en el grupo masculino.



## 10. CONCLUSIONS

- ❖ We start studying similar groups as it is demonstrated in the previous test done in the comparison between both controlled and experimental group.
- ❖ No notable differences are shown in the results comparison between the controlled and the experimental group both in the previous and the final test at statistical level, but at didactical one in the *Physical Attraction and General Self-concept* dimensions (indicating the effectiveness of the intervention program, due to a decrease produced in the bilateral significance according to the previous test)
- ❖ There are no improvements observed between the results of the previous and the final test done to the experimental group. However, seeing that the participants have obtained lower marks than the ones they got in the previous test (approaching the significance value) give us some hope
- ❖ If we focus on the analysis of the gender variable based on the *General Self-concept*, significance is shown. So that it is highlighted a better perception of the Self-concept in the girls group than in the boys one

## 11. FORTALEZAS Y DEBILIDADES

A lo largo de la realización y puesta en marcha del estudio, me he enfrentado a diversas dificultades que posteriormente han supuesto un crecimiento personal y académico.

En primer lugar, el hecho de que la muestra del estudio haya sido tan pequeña y se situasen en el mismo rango de edad, ha llevado a obtener características semejantes entre ellos, tanto en sus opiniones y valoraciones como en su conducta y comportamiento por lo que ha provocado en cierta manera que los resultados extraídos del análisis no hayan sido significativos. Si por el contrario, hubiéramos tenido la oportunidad de seleccionar los participantes del trabajo, los resultados obtenidos hubieran sido distintos y posiblemente significativos.

Por otro lado, en un principio, decidimos no analizar las respuestas derivadas de dos dimensiones del cuestionario, *Condición Física y Fuerza*, debido a que son dos cualidades que no influyen altamente en el autoconcepto. Este aspecto ha condicionado en el análisis de datos realizado, que posiblemente si las hubiésemos tenido en cuenta quizá habríamos observado significación en algún ítem. Al mismo tiempo que podría haberse ampliado este estudio correlacionando las dos dimensiones mencionadas con las otras cuatro examinadas (*Habilidad Física, Atractivo Físico, Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General*).

También el escaso número de sesiones que hemos podido poner en práctica con los adolescentes, ha influido en la obtención de resultados ya que como he indicado en apartados anteriores lo recomendable según autores reconocidos son un mínimo de 12 y 16 sesiones. Si hubiésemos podido realizar más, los datos hubiesen sido distintos.

Además, utilizamos el cuestionario CAPIACE únicamente para saber si los participantes del trabajo conocían alguno de los contenidos que se iban a trabajar en las sesiones, no ampliamos el estudio del formulario, que podría haberse correlacionado

con el cuestionario del Cuestionario de Autoconcepto Físico analizado exhaustivamente en este documento. También, hubiera sido interesante hacer una evaluación cualitativa de las participaciones de los alumnos en la "Brújula de Reflexión" de Beutel (2000) y haber comparado los datos extraídos con el cuestionario CAF.

La principal fortaleza del presente trabajo, es la novedad de estudiar y trabajar la expresión corporal relacionándola con el autoconcepto físico, ya que la mayoría de los jóvenes estudiantes de la E.S.O no trabajan estos contenidos en las clases de Educación Física y existen pocos estudios que hablen de ello, sí de otras modalidades deportivas. También que el instrumento de análisis y valoración de las respuestas esté validado y sea correcto para estas edades supone un factor a favor.

Por último, otro aspecto importante que ha sido de gran utilidad y por lo tanto ha supuesto ser un aspecto favorable, es el haber practicado danza desde la infancia, disciplina relacionada con la expresión corporal. También mi tutora es experta en este ámbito, lo que ha facilitado la comprensión y proyección de los contenidos. Además, a lo largo de mi andadura en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte he podido vivenciar como alumna las asignaturas de Expresión Corporal y Lenguaje Corporal que no solo han ampliado mis saberes sino que he podido trasladarlos al presente programa de intervención puesto en práctica.

## 12. EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES

Una vez finalizado el trabajo, creo que se trata de una pequeña investigación que ha supuesto para mí un crecimiento académico y personal relacionado en todo momento con contenidos relacionados a los estudiados y trabajados en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Desde el momento que tuvimos el visto bueno por parte del colegio Santa Ana para trabajar con los alumnos del mismo, supuso para mí considerar este factor como uno de los puntos más fuertes del trabajo, por la cercanía que mantengo con este centro y al mismo tiempo que brindarme la oportunidad de trabajar con jóvenes adolescentes de secundaria amplió mi bagaje personal ya que no lo había hecho hasta entonces y tras finalizar el grado uno de los caminos profesionales que te ofrece esta carrera es este.

Solo pude desarrollar el estudio con un grupo de la E.S.O, ya que era imposible según la docente de Educación Física el ampliarlo a otras clases, personalmente, me hubiera gustado poder haberlo aplicado con demás grupos de secundaria para contrastar datos posiblemente significativos con los sujetos de la muestra y extraer conclusiones de peso.

Este trabajo abre un amplio abanico de futuras investigaciones ya que conforme construíamos el estudio éramos conscientes de las posibles vías de análisis que podrían hacerse, como examinar la correlación entre el cuestionario estudiado con el CAPIACE, también añadir las dimensiones excluidas y contrastar la información obtenida en un primer momento y por otro lado, evaluar cualitativamente las participaciones de los alumnos en la "Brújula de Reflexión" de Beutel (2000) y comparar las valoraciones extraídas con el cuestionario aplicado (CAF).

A pesar de las limitaciones a las que me he enfrentado a lo largo del trabajo expuestas anteriormente, han hecho hacerme ver cómo lograr superar debilidades y la importancia del trabajo constante. Me ha posibilitado descubrir un tema muy importante

que en mi adolescencia hizo mella en mí, por lo que el poder trabajar el autoconcepto, estudiándolo en profundidad y poder ayudar a mejorar la percepción del mismo en los jóvenes no solo ha ampliado mis conocimientos sino que ha supuesto ser una gran experiencia personal, por lo que agradezco tanto al colegio como a mi tutora el brindarme esta oportunidad única.

He sido consciente gracias a este estudio de la creciente investigación del autoconcepto físico como el desarrollo de actividades y prácticas expresivas para favorecer su percepción o también para trabajar el manejo de las emociones y es que se trata de un mundo en constante evolución por lo que es vital la constante formación para poder participar como graduados en este boom, generando en nosotros al mismo tiempo nuevas aspiraciones y motivaciones.

Al principio pensé sería incapaz de realizar lo que en un primer momento ideamos, y tras haber acabado el estudio y el proceso de investigación, he visto cómo he sido capaz de superar mis miedos y dificultades a las que he hecho frente a lo largo del mismo. Gracias a la ayuda de Charo he podido lograrlo, ha sido el primer estudio de investigación, que aunque haya sido pequeño ha supuesto una ampliación positiva en mi bagaje personal en todos los niveles al mismo tiempo que el trasladar a los jóvenes y a la población las diversas maneras de realizar actividad física y conocerse a sí mismos puede realizarse de muchas maneras, no solo mejoramos nuestro estado físico sino que provocamos mejoras psicológicas y saludables.

### 13. BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Amado, D., González, I., Leo, F.M., Pulido, J.J., Sánchez, D., Percepción del Autoconcepto Físico en función del Género. Recuperado de: <http://links.es/115>
- ❖ Beutel, (2000), Gelpi, Tena, (2008). Brújula, Desarrollar una Reflexión Personal de la Sesión ( en papel).
- ❖ Calvo, A., García, I., Pérez, R., (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 19-22. Recuperado de: <http://links.es/121>
- ❖ Castañer, M. y Camerino, O. (2006): Manifestaciones Básicas de la Motricidad. Lleida: *Publicacions de la Universitat de Lleida*.
- ❖ Chivite, M., Delgado, J.M., Da Costa, C., Pieron, M., (2017); Apuntes de Unidades Didácticas - Máster Educación Física Secundaria. *Educación Física de la Universidad de Zaragoza ( en papel)*.
- ❖ Cuevas, S., (2014). Creatividad y modelos de enseñanza a través de la expresión corporal, en el ámbito de educación secundaria obligatoria. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 100-106. Recuperado de: <http://links.es/114>
- ❖ Esnaola, I. (2005). Desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia y principio de la juventud. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(2), 265-277.
- ❖ Esnaola, I., Goñi, A., Madariaga, J.M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de Investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13, (1), 69-96. Recuperado de: <http://links.es/120>

- ❖ Esnaola, I., & Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6 (2), 31-43. DOI:10.5944/ap.6.2.219
- ❖ Fox, K. R., y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- ❖ Gelpi, P., Lavega, P., Mateu, M., Romero, M.R., (2017). Prácticas cooperativas de expresión motriz y emociones en estudiantes de Actividad Física; género e historial deportivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (en prensa)*. Recuperado de: <http://links.es/119>
- ❖ Goñi, E., y Fernández, A. (2007). Los dominios social y personal del autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica*, 12(2), 179-194.
- ❖ Goñi, A., Palacios, S., Zulaika, L. M., Madariaga, J. M., y Ruiz de Azúa, S. (2002). *El autoconcepto físico de los escolares entre 10 y 14 años. Versión del CY-PSPP. (Informe de investigación inédito)*.
- ❖ Goñi, A., Ruiz de Azúa, Rodríguez, A., (2006). Validación del Manual del Cuestionario de Autoconcepto Físico, CAF. *Editorial EOS*. Recuperado de: <http://links.es/122>
- ❖ Goñi, A., y Zulaika, L. M. (2000). Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils' self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 146150.
- ❖ Gutiérrez, A., Reguera, X., (2015). Implementación de un programa de Gimnasia Acrobática en Educación Secundaria Obligatoria para la mejora del autoconcepto. *Retos Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 114- 117. Recuperado de: <http://links.es/113>

- ❖ Hortigüela, D., (2015). Análisis del autoconcepto físico del alumnado en las clases de Educación Física encontradas en función del género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD*, 1, (1). Recuperado de: <http://links.es/123>
- ❖ Larraz, A., (2015). Danzas Colectivas para la Escuela (2). Recuperado de: <http://links.es/117>
- ❖ Larraz, A., (2013). La Motricidad Expresiva en Expresión Corporal. *Blog Educación Física Escolar*. Recuperado de: <http://links.es/124>
- ❖ Larraz, A., (2013). Lápices de Colores y Dominios de Acción Motriz. *Blog Educación Física Escolar*. Recuperado de: <http://links.es/125>
- ❖ Levieux, J.P., (1988). Expression Corporelle. *Instituto Nacional de la Juventud, París: Revue EPS*, 175.
- ❖ Luscombe, A. (2001). An examination of self-concept in academically gifted adolescents: Do gender differences occur? *Roeper Review*, 24, 20-22.
- ❖ Márquez, M.V., Parra, J.L., Reigal, R.E., Videra, A., (2013). Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia. *Apunts Educación Física y Deportes*, 111(1), 23-28. DOI: <http://links.es/111>
- ❖ Moreno, Y. (1997). Propiedades psicométricas del Perfil de Autopercepción Física (PSPP). Tesis doctoral. Universidad de Valencia
- ❖ Ramos, M. M., Catena, A., & Trujillo, H. M. (2004). Manual de métodos y técnicas de investigación en ciencias del comportamiento. *Madrid: Biblioteca Nueva*.
- ❖ Romero, M.R., (2012). La investigación en Expresión Corporal: pasado reciente y actualidad.
- ❖ Romero, M.R., (2017). Cuestionario CAPIACE de la Asignatura de Actividades de Expresión Corporal, ACE. *CCAFD, Universidad de Zaragoza (en papel)*.



- ❖ Sánchez, C.M., (2008). Autoconcepto y autoestima: *Construyo mi yo*. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 12. Recuperado de: <http://links.es/116>
- ❖ Parlebas, P. (2006). L'action motrice, fer de lance de l'éducation physique. *Les Cahiers EPS de l'Académie de Nantes*, 34, 5-9
- ❖ Schinca, M. (2000). Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento. *Barcelona: Praxis..*
- ❖ Tamayo, A. (1981). Escala Fatorial de Autoconcepto. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 33 (4), 87-102.
- ❖ Vicente, M., (2016). Bases para una didáctica crítica de la educación física. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 123, (1), 76-85. Recuperado de: <http://links.es/118>

**14. ANEXOS**

## Anexo 1. Cuestionario Autoconcepto Físico, Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006)

**CAF (CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO)**

	<b>FALSO</b>	<b>CASI SIEMPRE FALSO</b>	<b>A VECES VERDADERO O /FALSO</b>	<b>CASI SIEMPRE VERDADERO O</b>	<b>VERDADERO</b>	
1. Soy bueno/a en los deportes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
2. Tengo mucha resistencia física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
3. Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3
4. Físicamente me siento bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4
5. Me siento a disgusto conmigo mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5
6. No tengo cualidades para los deportes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6
7. Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7
8. Me cuesta tener un buen aspecto físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8
9. Me cuesta levantar tanto peso como los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9
10. Me siento feliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10
11. Estoy en buena forma física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11
12. Me siento contento/a con mi imagen corporal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12
13. Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13
14. En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14
15. No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15
16. Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16
17. Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17
18. Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18
19. Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19

	FALSO	CASI SIEMPRE FALSO	A VECES VERDADERO O FALSO	CASI SIEMPRE VERDADERO	VERDADERO	
20. Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20
21. Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	21
22. Desearía ser diferente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	22
23. Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	23
24. En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	24
25. No me gusta mi imagen corporal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	25
26. No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	26
27. Estoy haciendo bien las cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	27
28. Practicando deportes soy una persona hábil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	28
29. Tengo mucha energía física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	29
30. Soy guapo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	30
31. Soy fuerte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	31
32. No tengo demasiadas cualidades como persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	32
33. Me veo torpe en las actividades deportivas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	33
34. Me gusta mi cara y mi cuerpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	34
35. No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	35
36. Físicamente me siento peor que los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	36

Anexo 2. Cuestionario de Contenidos de Expresión Corporal: CAPIACE, María Rosario Romero Martín, Universidad de Zaragoza.

**CUESTIONARIO AUTOPERCEPCIÓN DE INHIBICIÓN\_ ACE (CAPIACE)**

Se trata de que contestes a unas preguntas referidas a conocimientos, ideas previas y percepciones que puedas tener sobre algunos contenidos y situaciones respecto de las actividades físicas expresivas.

**APELLIDOS Y NOMBRE**

1. Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría la siguiente situación:

Salir a bailar tú solo/a a un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en

	1	2	3	4	5	6	7	8	no me da nada de vergüenza
--	---	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

2. Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría la siguiente situación: Salir a bailar con tu grupo de montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general

sería incapaz de	1	2	3	4	5	6	7	8	no me da nada de vergüenza
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

3. Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría la siguiente situación: Salir a bailar con otro/a compañero/a un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general.

sería incapaz de	1	2	3	4	5	6	7	8	no me da nada de vergüenza
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

4. Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría la siguiente situación: En clase, con un compañero de igual sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos.

sería incapaz de	1	2	3	4	5	6	7	8	no me da nada de vergüenza
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

5. Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría la siguiente situación: En clase, con un compañero de distinto sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos.

sería incapaz de	1	2	3	4	5	6	7	8	no me da nada de vergüenza
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

6. Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría la siguiente situación:  
Realizar la tarea anterior en clase delante de los compañeros.

sería	1	2	3	4	5	6	7	8	no me da
incapaz de									nada de
									vergüenza

7. Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría la siguiente situación: En clase, en una tarea de presentación ante el grupo, exponer tus obvies, gustos y cosas que te disgustan.

sería	1	2	3	4	5	6	7	8	no me da
incapaz de									nada de
									vergüenza

8. Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría la siguiente situación: Disfrazarte y representar con tu grupo una escena de una película ante los demás compañeros.

sería	1	2	3	4	5	6	7	8	no me da
incapaz de									nada de
									vergüenza

9. Valora el grado de inhibición o vergüenza que te supondría la siguiente situación: Bailar en una discoteca música house, danza, funky o ...

sería									no me da
incapaz de	1	2	3	4	5	6	7	8	nada de
									vergüenza

Anexo3. Unidad de Enseñanza Aprendizaje- Educación Secundaria Obligatoria.  
Colegio Santa Ana de Huesca.

### **UNIDAD DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

#### **- EXPRESIÓN CORPORAL-**

El objeto de estudio de este trabajo, está centrado en el desarrollo y mejora del Autoconcepto Físico en adolescentes. Por ello, determinamos aplicar una Unidad Didáctica de Expresión Corporal, disciplina que se basa en el trabajo y desarrollo de las emociones, tareas introyectivas y de desinhibición. Ésta consta de ocho sesiones llevadas a cabo durante la última semana de Marzo y todo el mes de Abril, con el grupo de 4º A (grupo experimental) de Educación Secundaria Obligatoria en el Colegio Santa Ana de Huesca.

Ésta, incluye antes y después dos cuestionarios que tratan, uno, acerca del autoconcepto físico (CAF, Goñi, Ruiz de Azúa & Rodríguez, 2006) y el segundo (CAPIACE, Romero, Universidad de Zaragoza) sobre los conceptos básicos, situaciones y emociones que se trabajan en Expresión corporal, que nos sirven para evaluar tanto, los conocimientos antes y después de la Unidad, como, sus valoraciones personales acerca del autoconcepto, con el objetivo de observar y constatar una posible mejora de todas las dimensiones que conforman el cuestionario del Autoconcepto Físico, tras finalizarla.

### **CONCRECIÓN DE LA UNIDAD DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

En línea, con el objetivo fundamental de este estudio, hemos diseñado unos objetivos generales, que van a servirnos de guía en esta Unidad Didáctica de Expresión Corporal:

1. Mejorar y desarrollar el autoconcepto físico a través de tres conceptos básicos: la imagen corporal, las emociones y la habilidad (motricidad expresiva).

2. Desarrollar el trabajo de percepciones y conocimientos individuales de la persona mediante tareas introyectivas y emocionales.
3. Ser capaces de establecer relaciones sociales positivas con distintos sujetos del grupo mediante tareas corporales expresivas.

A raíz del diseño de estos objetivos generales de la unidad de enseñanza aprendizaje, hemos elaborado objetivos específicos propios de la UEA de Expresión Corporal:

1. Ser capaces de ejecutar de manera desinhibida una actividad emocional que requiera atención plena y contacto.
2. Desarrollar tareas en las que se trabaje la imagen corporal de manera individual y en grupo.
3. Ser capaces de diseñar una pequeña historia y escenificarla al resto de compañeros.
4. Realizar un montaje de corta duración en grupo, y mostrarlo al resto.
5. Disfrutar de la práctica de las distintas actividades de expresión corporal y establecer relaciones positivas con los compañeros.
6. Conocer distintas maneras de trabajar y desarrollar la expresión corporal.
7. Favorecer el trabajo en equipo mediante tareas de colaboración y cooperación.

## **CONTENIDOS ESPECÍFICOS**

Durante el transcurso de esta Unidad Didáctica, vamos a tratar tres contenidos específicos para así conseguir desarrollar y mejorar el objetivo principal durante las sesiones realizadas. Éstos, son los siguientes: la imagen corporal, las emociones y la habilidad en la motricidad expresiva. Podemos encontrarnos otra serie de contenidos asociados a la Expresión Corporal, pero en este caso concreto nuestro trabajo desarrollará principalmente los mencionados anteriormente.

- **Motricidad expresiva:** utilizar el cuerpo para producir o reproducir formas corporales estáticas o dinámicas, individualmente o con otros, al servicio de una intención (Larraz, 2013). Es el resultado de la actividad corporal, que constituye otro de los elementos de la conducta motriz, en este caso de la expresiva y su diversas posibilidades. Permite la presencia de movimientos y evoluciones que en sí mismos muestran distintos significados, como el paso de una postura a otra realizada mediante el movimiento; la cadencia o velocidad a la que se produce el movimiento todo ello implicando unos sentimientos u otros dependiendo del mismo, al mismo tiempo que éstos transmitirán distintas sensaciones dependiendo de si se trata de movimientos ondulatorios o rectos .
- **Imagen corporal:** formada por las características físicas de la persona (esquema corporal) que conforman una concepción subjetiva del propio cuerpo paralela a su vez con la concepción objetiva que los demás tienen sobre nuestra corporalidad. (Castañer y Camerino, 2006).
- **Emociones:** los sentidos provocan en nosotros distintas sensaciones que desembocan en sentimientos que la persona los expresa gestualmente y de manera actitudinal los transforma en emociones.



## JUSTIFICACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.

La puesta en marcha de esta Unidad de Enseñanza Aprendizaje, surgió como instrumento de trabajo del Autoconcepto, objetivo principal del presente estudio. Es por ello, que durante las ocho sesiones que conforman la Unidad, van a desarrollarse ciertos contenidos, todos ellos relacionados con el fin principal. Van a ser vías de trabajo, para conseguir mejorar la percepción del mismo, o únicamente su trabajo y desarrollo. A continuación, se detalla una tabla en la cual se relacionan y justifican los contenidos con el objetivo central.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	JUSTIFICACIÓN
<b>Juegos de presentación</b>	Conocer e iniciar contacto con los alumnos.	Mediante varios juegos de presentación, nos daremos a conocer, a la vez que comenzamos el trabajo de Autoconcepto Físico.
<b>Ritmo</b>	Reconocer y aplicar los distintos tipos de ritmo a los recursos expresivos corporales.	Aspecto fundamental en la Expresión Corporal, que mediante distintas versiones rítmicas, podrán explorar y valorar distintas posibilidades de movimiento y posturas que profundizarán en el conocimiento del propio cuerpo.
<b>Imagen Corporal</b>	Conocer y valorar los propios recursos corporales y expresar las distintas maneras de vernos e imaginarnos en según qué situaciones.	Contenido primordial a la hora de valorar y conocer el autoconcepto físico. Es por ello, que a través de distintas tareas se fomentará el control y conocimiento del propio cuerpo así como se incitará a la mejora de su percepción y aceptación de diferencias entre personas.
<b>Emociones</b>	Emplear y reconocer distintos lenguajes expresivos, como las emociones para comprender y comunicar sentimientos que tanto la práctica motriz como la vida misma suscitan.	Término relacionado con ambos aspectos, tanto con la expresión corporal como con el autoconcepto. Ya que gracias a ellas, nos damos a conocer interior y exteriormente, podrán trabajar su control como las distintas formas de manifestarlas y expresarlas, según el momento que se requiera.
<b>Proxemia-Contacto</b>	Conocer y valorar los distintos tipos de proxemia que pueden darse en según qué situación nos encontramos, así como	Mediante el contacto y la proxemia, no solo aumentarán las valoraciones positivas entre los compañeros, sino que, desarrollarán la inhibición y la atención plena de manera individual,

desarrollar al mismo lo que provocará el trabajo del tiempo, el trabajo de Autoconcepto y su posible mejora. contacto y atención plena.

## **METODOLOGÍA**

Este trabajo sitúa como objetivo primordial la mejora del autoconcepto físico, de tal manera, que a través de las tareas desarrolladas debían mejorar y reforzar ciertos aspectos de carácter motor, afectivo y social.

Durante el comienzo hasta el final de esta Unidad Didáctica, se ha ido trabajando mediante diferentes metodologías. Las cuales, han sido el descubrimiento guiado y la enseñanza basada en la tarea. El primer método fue utilizado conforme los alumnos fueron asentando ciertos conocimientos y confianza con la materia, así pues, el descubrimiento guiado o de resolución de problemas (Mosston y Ashworth, 1993).

Cuya característica principal se basa en un estilo que favorece la participación del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizando situaciones problema en las que el alumno debe trabajar para encontrar soluciones de la mano de un docente que actúa como guía en el aprendizaje. Fomentan la creatividad e implican cognoscitivamente al usuario de manera que conlleva un elevado grado de interiorización y aprendizaje de contenidos.

Sin embargo, en algunas de las tareas, se dieron situaciones en las que apareció metodologías de carácter tradicional. Intentando a su vez sacar el máximo partido posible al tiempo útil de aprendizaje. Por ello no solo en las primeras clases se dio este hecho. Así pues, la enseñanza basada en la tarea, es un método mediante el cual, el profesor toma todas las decisiones y el alumno va tomando conciencia de que posteriormente será él el encargado de decidir determinados aspectos.

Otro hecho determinante a la hora de hablar de la metodología cabe resaltar, que esta UEA se ha llevado a cabo con adolescente de entre 15 y 16 años. Edad complicada ya que se encuentran en un periodo de formación de su personalidad,

búsqueda de la identidad y dudas de autoconcepto físico entre otros aspectos cruciales de este periodo. De manera que, a lo largo de las clases, ciertos alumnos, que se dejaban llevar por un "líder" querían llamar la atención de sus compañeros y de los docentes mediante conductas disruptivas. Debido a ese hecho, opté por darles protagonismo en las tareas, como por ejemplo; cuando tenían que trabajar en grupo, cada uno de ellos se encontraba en uno diferente y debían de comenzar la actividad en concreto, obteniendo así un cargo de responsabilidad que les hacía estar atentos y centrados en la tarea.

Por último, en alguna sesión se llevó a cabo una metodología de mando directo, ya que en las tareas realizadas de " zumba" los alumnos, imitaban lo que realizaba para posteriormente ellos crear una serie de pasos, teniendo como referencia la base ejecutada anteriormente. Este método resultó ser útil porque en la última clase debían mostrar sus performances y para poder realizarlas pudieron utilizar como recurso los distintos pasos aprendidos.

Para finalizar, en la penúltima sesión, tras realizar el calentamiento de zumba mediante la metodología de mando directo expuesta en el apartado anterior, realizaron una dinámica que consistía en que un alumno de cada grupo de montajes orientase a sus compañeros sobre la ejecución de los pasos a realizar mediante la observación y puesta en práctica. Previo a ello las personas que debían transferir los conocimientos se aprendieron la secuencia a ejecutar.

## TEMPORALIZACIÓN

A continuación se detalla el esquema orientativo que muestra la temporalización de las sesiones llevadas a la práctica:

Nº sesión	Fecha	Nombre	Objetivos	Contenidos
1	28/03/17	Nos conocemos	-Conocer a los alumnos mediante dinámicas de presentación que contienen aspectos que trabajan las emociones y la desinhibición. -Iniciar una toma de contacto con el ritmo y la imagen corporal, a través de tareas sencillas.	Juegos presentación
2	30/03/17	Empezamos	-Profundizar la toma de contacto con el ritmo, la imagen corporal y las emociones para comenzar a trabajar el autoconcepto físico. -Conocer mejor a los compañeros mediante las tareas desempeñadas. Trabajar y conocer tareas básicas de la expresión corporal	Iniciación emociones Imagen corporal. Ritmo.
3	4/03/17	Nos familiarizamos	-Asentar conocimientos desarrollados en las dos sesiones anteriores, mediante el trabajo de los mismos. -Trabajar la desinhibición mediante las tareas planteadas. -Desarrollar y mejorar el conocimiento interior de uno mismo, a través de las actividades.	El ritmo; Las emociones; La imagen corporal El contacto.
4	6/03/17	Ecuador	-Continuar con el trabajo de contenidos anteriores, introduciendo aspectos en ellos como los movimientos rectos. -Conocer y desarrollar las emociones básicas mediante tareas.	El ritmo Las emociones La imagen corporal El contacto.

<b>5</b>	18/03/17	Emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Profundizar y ampliar conocimientos acerca de lo desarrollado en la sesión anterior.</li> <li>-Trabajar y conocer qué es la amplitud de movimiento.</li> <li>-Fomentar la imaginación a través de una historia empezada.</li> </ul>	<p>El ritmo La amplitud de movimiento Las emociones La imagen corporal</p>
<b>6</b>	20/03/17	Creamos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Iniciar el trabajo de la exposición de la clase final mediante tareas y trabajos grupales.</li> <li>- Trabajar los conceptos de las sesiones anteriores con el fin de afianzar e interiorizarlos.</li> </ul>	<p>El ritmo Las emociones La imagen corporal y el contacto.</p>
<b>7</b>	25/03/17	Preparación Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar con el trabajo de las performances.</li> <li>- Dar ideas de pasos rítmicos mediante unas coreografías de zumba en la primera parte de la sesión.</li> <li>- Fomentar el trabajo en grupo.</li> </ul>	<p>El ritmo La imagen corporal La calidad de movimiento La expresión de sentimientos y emociones.</p>
<b>8</b>	27/03/17	Clausura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer los montajes coreográficos.</li> </ul>	<p>El ritmo La imagen corporal La calidad de movimiento La expresión de sentimientos y emociones.</p>

## EVALUACIÓN

La evaluación principal de esta Unidad, debe basarse en el trabajo y análisis de la percepción del autoconcepto físico, que mediante las tareas planteadas adquirirán contenidos esenciales los cuales podrán servir de guía para conseguir el objetivo primordial del estudio.

Es por ello que, realizamos una evaluación diagnóstica pre-post, durante el proyecto de intervención. Optamos por evaluar sus conocimientos mediante un cuestionario llamado "CAPIACE" (Romero, 2017) el cual valora aspectos básicos que se trabajan en Expresión Corporal y ciertas situaciones a las que pueden hacer frente al realizar esta Unidad pero como material didáctico, externo al objeto de investigación. Y por otro lado, cabe destacar que como el estudio central del trabajo, tratamos el autoconcepto físico, es por ello, que tanto antes como después de la UEA los sujetos contestaron al cuestionario CAF (Goñi, Ruiz Azúa, & Rodríguez, 2006)

Sin embargo, desde el comienzo de la UEA y a lo largo de todas las sesiones, una vez finalizaban las tareas, los alumnos realizaban una reflexión conjunta que servía de recurso para constatar las sensaciones vividas por los alumnos. Mediante esta meditación final, ha podido realizarse una evaluación continua guiada por un esquema (Beutel, 2000, adaptado por Tena y Gelpi 2008) que posteriormente detallo, el cual refleja cómo podemos tratar y conducir la reflexión de tal manera que se consiga extraer los sentimientos, sensaciones, miedos y propuestas de los alumnos. Todo ello, quedaba anotado en un diario de campo para poder trasladar sus pensamientos al estudio.

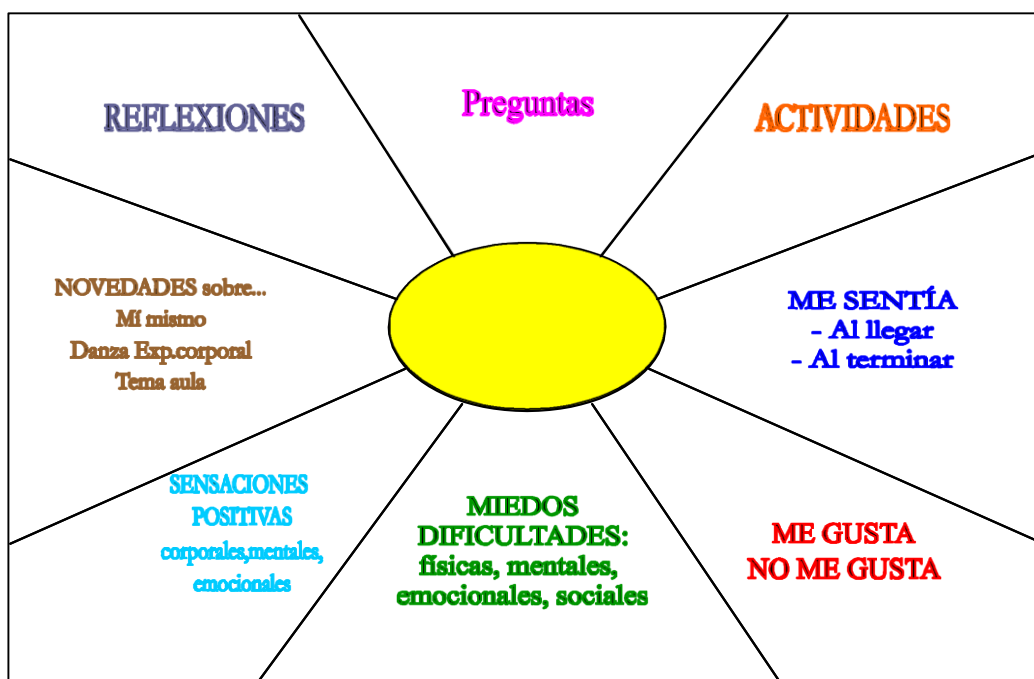
Como evaluación final, en la última sesión de la Unidad, los alumnos llevaron a cabo un pequeño montaje en el que debían representar lo trabajado durante las clases anteriores, añadiendo a ello una reflexión final en la que mostraron sus opiniones acerca de este trabajo como de sus sentimientos y conocimientos percibidos.

## SESIONES

Durante el transcurso de las clases, tras finalizar cada una de ellas, realizaremos una reflexión final. Ésta, servirá de recurso para constatar las sensaciones vividas por los alumnos, como sus conocimientos. Al mismo tiempo, que ellos afianzarán los contenidos trabajados y podrán expresar sus ideas acerca de lo realizado.

El esquema que se muestra posteriormente, sirve de mapa, para saber cómo podemos orientar la reflexión final.

(Beutel, 2000, adaptado por Tena y Gelpi 2008)



Una vez acabadas las actividades que corresponden a cada clase, llevaremos a cabo una meditación grupal, en la que se tratarán, todas las opiniones y sentimientos de los alumnos acerca de ellas. De tal manera que se les formularán preguntas como:

"¿ Que habéis sentido al comienzo y al acabar la clase?; ¿Os gustan las tareas o hubierais modificado alguna?; ¿ Qué creéis que hemos trabajado?; ¿Habéis sentido miedo o temor a la hora de realizar cierto movimiento o a expresar una idea que os podía cohibir?; ¿ Os han aportado sentimientos positivos, cuáles?; ¿ Os gustaría trabajar algún contenido nuevo?".

A continuación, se muestran detallada ampliamente, las ocho sesiones que se van a realizar.

### FICHAS DE SESIONES:

<b>Título de la sesión:</b>	“Nos conocemos”	<b>Fecha y nº sesión</b>	28/03/17 1
<b>Objetivos:</b>	Conocer a los alumnos mediante dinámicas de presentación que contienen aspectos que trabajan las emociones y la desinhibición. Iniciar una toma de contacto con el ritmo y la imagen corporal, a través de tareas sencillas.		
<b>Nº de alumnos:</b>	17		
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado y enseñanza basada en la tarea.		
<b>Contenidos:</b>	La imagen corporal y el ritmo	<b>Materiales:</b>	Música variada.
<b>PARTE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>PARTE INICIAL</b>	<p>- Tras darme a conocer, iniciaremos una dinámica grupal de presentación, llamada " <b>El hobby de mi vida es..</b>" , de tal manera que de uno en uno irán presentándose dando a conocer al resto de participantes, aquello que quieren que forme parte de su vida para siempre, o cómo quieren ser, deben decir algo que jamás querrían perder. Por ejemplo: " El hobby de mi vida es ser feliz con mi familia".</p> <p>- <b>Presentación Mutua:</b> todos colocados en un amplio círculo, deberemos pensar algo positivo que nos caracteriza y algo negativo, de tal manera, que en parejas, con la persona que tenemos sentada al lado, deberemos intercambiar nuestras opiniones y tras tres minutos, pondremos en común las ideas teniendo en cuenta que deberá expresar nuestros aspectos la persona a la que se lo he contado.</p> <p>❖ Observación: tras acabar la tarea, se les preguntará a los alumnos si les ha sorprendido algo tanto por su parte como de sus compañeros; si creen que han sido sinceros y se han definido bien o no se sienten identificados.</p>	5´	
		10´	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>- "<b>Siento la música</b>": Iniciamos el contacto con el ritmo, de tal manera que simplemente, de manera individual, me desplazo por la sala, sintiendo el ritmo de la música, andando al tiempo que esta se reproduce. Los ritmos irán variando, de tal manera, que deberán estar atentos a los cambios que se produzcan. Deberán dar un paso por pulsación</p>	5´	
		4´	



	<p>- "<b>¿ Hay algún hueco?</b>": como en la actividad anterior, nos desplazamos por la sala al ritmo de la música, observando cómo y de qué manera me muevo, teniendo en cuenta que cuando esta pare, no debe haber huecos vacíos, trataremos de rellenar cualquier sitio libre.</p> <p>❖ <u>Observación posible</u>: en la mayoría de los casos, solemos andar en círculo, lo que deberá corregirse, haciéndoles reflexionar acerca de ¿cómo se están moviendo? y ¿cuál era el fin de la tarea?, requiero atención y concentración en la actividad. Si observo que vuelven a andar en círculo, quiere decir que no están concentrados por lo que introduzco nuevas consignas. Por ejemplo: cuando me cruce con algún compañero chocaremos las manos; vamos a los extremos de la sala; me seguís; a vuestro aire; dirige "X" y cambio de conductor.</p>	7'
	<p>- "<b>Alineados</b>": En parejas, uno de los dos, debe conducir al compañero, dictándole el ritmo a seguir, dando pequeñas palmadas en la espalda. Tras varias veces, cambiarán los roles.</p> <p>❖ <u>Observación</u>: antes de comenzar, debo recordarles que no deben dejar espacios grandes vacíos, trabajando al mismo tiempo el aspecto de la actividad anterior.</p>	7'
	<p>- "<b>Ciegos alineados</b>": como en la tarea anterior, en parejas, uno de los dos, debe conducir al compañero que se desplazará con los ojos tapados por el espacio, de tal manera, que irá dictándole el ritmo a seguir, dando pequeñas palmadas en la espalda. Tras varias veces, cambiarán los roles.</p> <p>❖ <u>Observación</u>: antes de comenzar, se les advertirá que los golpecitos serán suaves y hacerlo de la mejor manera posible sin que haya ningún choque entre ellos.</p>	5'
	<p>- "<b>Estatuas alineadas</b>": como en el ejercicio anterior, colocados en parejas, conduzco a mi compañero, pero cuando la música se pare, la pareja se detendrá y el que es conducido deberá realizar una postura original que el otro deberá imitar. Cuando suene la música, cambiarán los roles.</p> <p>❖ <u>Observación</u>: tras varias ejecuciones, haré un parón, les haré reflexionar cuestionándoles acerca de la importancia que tiene en la actualidad la imagen corporal y los estereotipos fijados que nos</p>	

	<p>empeñamos en perseguir.</p> <p>- <b>"Danza folclórica final"</b>: como actividad para fomentar el trabajo en grupo, llevaremos a cabo una danza folclórica, llamada "Polka del estudiante", extraída, del Blog de Educación Física Escolar de Alfredo Larraz, Febrero, 2015.</p> <p>Haremos una progresión para el aprendizaje de la misma:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se desplazarán por la sala realizando el paso básico de vals levantando la pierna.</li> <li>2. Cuando lo hayan interiorizado, formarán tríos y se irán desplazando por la sala trabajándolo.</li> <li>3. Cada figura, la trabajarán en los tríos y cuando las sepan realizar, formaremos un círculo y haremos la coreografía completa.</li> </ol> <p><u>Formación inicial</u> • Tríos unos detrás de otros, sobre un círculo en SIAR. El trío lo forman un chico colocado entre dos chicas, se dan las manos, brazos flexionados a la altura de los hombros; las chicas colocan su mano libre en la cintura.</p> <p><u>Desarrollo de la danza:</u></p> <p>Introducción.- 4 compases de 2/4 = quietos en el sitio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frase A = 8 compases ternarios = 8 "paseo adelante"</li> <li>- Frase A' = 8 compases ternarios = 2 veces "las chicas giran sobre sí mismas"</li> <li>- Frase B = 8 compases de 2 tiempos = 2 "puentes"</li> <li>- Frase B' = 8 compases de 2 tiempos = 2 "voy y vengo".</li> </ul> <p>Al finalizar la segunda vez, el chico avanza un lugar hacia delante y reinicia la danza en un nuevo trío.</p> <p><u>Pasos básicos:</u> Vals. Marcha. Salticado.</p> <p><u>Figuras</u></p> <p>-<u>Paseo adelante.</u>- Apoyar en el pie Iz. (en el tiempo fuerte del compás) para lanzar la pierna D estirada por delante de la pierna Iz (en los 2 tiempos débiles). Apoyar el pie D. junto al Iz. (a la D de éste), luego lanzar la pierna Iz. por delante de la D... El chico mira alternativamente a la chica del lado hacia donde lanza la pierna. El trío avanza poco a poco.</p> <p>- <u>Las chicas giran sobre sí mismas.</u>- El chico va progresando hacia delante con paso de vals muy cortos, a su vez va moviendo los brazos aproximando a las chicas o alejándolas. Hace pivotar a las chicas sobre ellas mismas hacia el interior dando cuartos de vuelta con paso de vals girado (realizan 2 vueltas sobre sí mismas).</p> <p><u>Puentes.</u>- La chica de la D. pasa por debajo del puente formado por el brazo del chico y de la chica de la Iz. (8</p>	10'
--	--	-----

	<p>pasos de marcha), en los 4 últimos pasos el chico gira sobre sí mismo pasando por debajo de este puente. El mismo movimiento de la chica de la Iz. y el chico.</p> <p>- Voy y vengo.- El chico y la chica de su D se encuentran, se cogen por el codo D y dan un giro con paso de salticado, luego se sueltan (la chica tras dar regresa a su lugar inicial); Ídem con la chica de la Iz. pero con el codo Iz.</p> <p>❖ Observación: dejaremos que se coloquen en tríos como quieran, si observamos algún problema entonces actuaremos. Deberán atender a la consigna: "tríos en los que debe haber un chico en cada uno".</p>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>	<p>.- <b>Reflexión final:</b> nos colocamos en un gran círculo, y deberán reflexionar acerca de lo trabajado y cómo se han sentido realizando las distintas actividades durante su primera clase de Expresión corporal.</p>	<p>3´</p>

### REFLEXIÓN:

Al acabar la clase, nos hemos sentado para reflexionar y hablar acerca de la sesión.

En primer lugar, les he preguntado ¿Cómo os habéis sentido mostrando sus aspectos positivos y negativos de su personalidad? , ¿Pensáis que habéis sido sinceros? ¿Os ha dado vergüenza hacer las tareas?¿Os ha gustado la sesión?

Como respuesta a las preguntas, han hecho los siguientes comentarios:

Sujeto a: ": me he levantado mal, y estaba siendo un mal día. Pero con esta clase, me siento mucho mejor, más contenta".

Sujeto n: "no me gusta que se rían de mi por lo que a veces me da vergüenza hacer según qué cosas, pero hoy he hecho todo sin sentir que hago el ridículo.

"Todos": "sí que nos ha gustado la clase".

Sujeto y: "como no sé bailar bien, no me gusta. ¿Nos vas a enseñar a bailar?"

Sujeto x: "creo que todos hemos sido sinceros, sino los compañeros hubieran podido corregirnos si mentíamos".

Para concluir la sesión, he terminado diciéndoles, cómo me he sentido. Así pues, he agradecido su disposición y ganas de trabajar. Me han sorprendido gratamente, ya que al comienzo de la clase, estaban algo dispersos, venían del recreo, y eso ha podido ser el causante de que al principio estuviesen alterados.

He podido observar como el "cabecilla" de la clase manipulaba a varios chicos, por lo que he optado en darle protagonismo en las explicaciones y tareas. Consiguiendo un buen ambiente, y la finalidad de los objetivos fijados.

<b>Título de la sesión:</b>	Empezamos	<b>Fecha y nº sesión</b>	30/03/17 2
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundizar la toma de contacto con el ritmo, la imagen corporal y las emociones para comenzar a trabajar el autoconcepto físico.</li> <li>- Conocer mejor a los compañeros mediante las tareas desempeñadas.</li> <li>- Trabajar y conocer tareas básicas de la expresión corporal.</li> </ul>		
<b>Nº de alumnos:</b>	17		
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado		
<b>Contenidos:</b>	El ritmo; las emociones; la imagen corporal y el contacto.	<b>Materiales:</b>	Música variada y fotos
<b>PARTE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	<p>- <b>"Construcción de niveles"</b>: de manera individual, se desplazarán por el espacio, teniendo en cuenta aspectos trabajados en la clase anterior. Como la ocupación de espacios vacíos, así pues, cuando la música se detenga y la profesora diga "1", deberán colocarse en una posición en el plano más elevado posible, es decir, de pie, como quieran. Cuando vuelva a pararse la música, y se diga el número "2", se colocarán en un plano medio-central, es decir a media altura. Y por último cuando deje de sonar, y se diga el número "3", se colocarán en el plano o nivel más bajo, a ras de suelo o casi. De tal manera, que al final, deberán encadenar estos de movimientos elaborando una secuencia completa.</p> <p>❖ Observación: si observo que tienen vergüenza a la hora de realizar las posiciones, les daré una serie de ideas acerca de las posturas que pueden realizar en los distintos niveles.</p>		5´
	<p>- <b>"Cadena de niveles"</b>: dispuestos en tríos, deberán encadenar la secuencia anterior de cada participante teniendo en cuenta el ritmo de la canción.</p> <p>❖ Observación: estas tareas suelen dar vergüenza a los adolescentes, por lo que al final de la sesión, en la reflexión, haremos alusión a este hecho.</p>		10´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>- <b>"Maniqués"</b>: colocados en pareja, uno será el maniquí y el otro compañero, será el que lo maneje, de tal manera que deben procurar realizar los movimientos lo más coordinados posible y con cada figura realizada expresar un sentimiento diferente, (felicidad, amor, tristeza), la persona que maneja debe expresarle con la cara la emoción a mostrar a la vez que con sus manos manipula o articula los gestos del compañero como si estuvieran unidos por un hilo transparente. Tras varias ejecuciones cambiarán los roles entre ellos.</p> <p>❖ <u>Observación</u>: esta tarea la harán sentados situados uno enfrente del otro.</p>		5´

	<p>-"<b>Number one</b>": en grupos de ocho, numerados cada uno de ellos van andando de manera coordinada por la sala, de tal manera que, cuando la profesora diga un número simulará un desmayo. En ese momento los alumnos deben de cogerlo.</p> <p>Esta tarea, trabaja la confianza y trabajo en equipo, lo que resaltaremos al explicar el ejercicio.</p> <p>❖ Observación: antes de que se dispongan a realizar la actividad, haré hincapié en la importancia de coger bien al compañero y evitar cualquier caída.</p>	5´
	<p>- "<b>Muñecos de barro</b>": dispuestos como en los dos ejercicios anteriores, uno de los participantes se colocará como una "bola"- "pelota", de tal manera que el otro compañero, deberá transformar esa figura en otra, trabajando la creatividad. Esta vez, deberán tocarles para poder moverles y deberá dejarse llevar aquel que actúe como muñeco. Tras varias ejecuciones cambiarán de rol.</p> <p>❖ <u>Observación posible</u>: se les advertirá, que deben realizarse los movimientos con respeto y delicadeza, realizando posturas comprensibles y éticas.</p>	5´
	<p>- "<b>Siguiendo el hilo</b>": colocados en pequeños grupos de cuatro personas aproximadamente, se les repartirá una foto distinta a cada uno de los equipos formados, de tal manera, que deberán representar la foto y continuar con una escena posible. Es decir, primero imitarán la foto en estático y luego pasarán a realizar una segunda escena y se colocarán como si fueran estatuas, teniendo en cuenta que el resto de compañeros de la clase entiendan lo que quieren escenificar. Cada foto representará una situación con una emoción diferente.</p>	10´
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>	<p>- <b>Reflexión final</b>: nos colocamos en un gran círculo, y deberán reflexionar acerca de lo trabajado y cómo se han sentido realizando las distintas actividades durante su segunda clase de Expresión corporal.</p>	10´

### REFLEXIÓN:

La segunda sesión de esta Unidad la hemos comenzado recordando lo que trabajamos el primer día. Tras ello nos dispusimos a realizar las distintas tareas propuestas. Como puse en el apartado de "Observaciones", pensé que quizá les podría dar vergüenza o apuro según que ejercicios planteados. Pero me he llevado una grata

sorpresa, cuando una vez había terminado la explicación correspondiente, se disponían a realizarlos sin problema, sin timidez alguna.

Al finalizar la clase, nos sentamos y reflexionamos conjuntamente acerca de lo trabajado, algunos comentarios que pude reflejar en mi cuaderno de notas fueron los siguientes:

Sujeto a: "en estas clases se me pasa el tiempo volando, no me gusta cuando dices que acabamos".

Sujeto x: "nunca pensé que me hubiera puesto a bailar y menos dirigir yo los movimientos que tenían que hacer mis compañeros. Nunca me ha gustado bailar y me sentía ridículo. Y ahora lo hago sin problema".

Como comentario general de los alumnos, afirmaron que les gustaban las actividades y que se sentían motivados en todas, con ganas de más.

<b>Título de la sesión:</b>	Nos familiarizamos	<b>Fecha y nº sesión</b>	4/04/17 3
<b>Objetivos:</b>	Asentar conocimientos desarrollados en las dos sesiones anteriores, mediante el trabajo de los mismos. Trabajar la desinhibición mediante las tareas planteadas. Desarrollar y mejorar el conocimiento interior de uno mismo, a través de las actividades.		
<b>Nº de alumnos:</b>	17		
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado		
<b>Contenidos:</b>	El ritmo; las emociones; la imagen corporal y el contacto.	<b>Materiales:</b>	Música variada.
<b>PARTE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>PARTE INICIAL</b>	- <b>"Quién es quién?":</b> Colocados pequeños grupos, un participante del mismo, saldrá fuera de la sala, y tras varios minutos dejando al resto que piense qué persona quieren que adivine el que ha salido. Éste, deberá acertar de quién se trata, a través de gestos que irán realizando los compañeros que caractericen a esa persona en concreto. No podrán hablar, solo mediante gestos corporales se comunicarán. Todos los componentes o la mayoría deberán experimentar los distintos roles.  ❖ <b>Observación:</b> dejar claro, que no se puede hablar, solo mediante gestos deberá adivinar de quién se trata.	5´	
	- <b>"Mudanza de sentimientos":</b> todos los alumnos, se desplazarán por la sala al ritmo de la música y cuando esta pare, todos, deberán imitar a una persona de la clase, que habrá nombrado la profesora. Tras varias ejecuciones será quien quiera realizarla, y los demás le imitarán.  ❖ <b>Observación:</b> se desplazarán por la sala, realizando un paso por pulso. Al inicio comenzará la profesora realizando el gesto, cuando la música se detenga y luego el alumno que la docente quiera. La segunda parte de la actividad puede darles vergüenza por lo que lanzaré una pregunta ¿quién se atreve ahora? con el objetivo de animarles y motivarles a realizarlo. Puede más de una persona la que se coloque en una postura determinada, los compañeros elegirán a quién imitar.	10´	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>"Maniqués grupales":</b> siguiendo la tarea de la sesión anterior, colocados en dos grandes grupos, los integrantes de los mismos, elegirán quién les maneja y el resto serán las marionetas que ejecutarán los movimientos que el		



	<p>"payaso" realice con sus brazos y desplazamientos corporales. Tras varias ejecuciones, cambiarán el rol con algún compañero. Finalmente solo uno será el encargado de dirigir a los participantes y el resto sus maniqués.</p> <p>❖ <u>Observación:</u> les mostraré un ejemplo de cómo hacerlo para ayudarles y darles ideas, antes de que se dispongan a hacerlo.</p>	10´
	<p>- "<b>Imaginación al poder</b>": colocados en pequeños grupos, primero comenzará un participante, pensando y creando un instrumento de la vida cotidiana, (por ejemplo un que le han regalado un móvil, o que se le ha perdido el mp3..), éste debe interpretar lo que le haya dicho el compañero sin emitir ningún tipo de sonido, y de manera que el resto de sus compañero averigüen la situación en concreto. Después el que ha interpretado la acción le volverá a decir otra situación a la persona que se sitúa a su derecha, y así sucesivamente.</p> <p>❖ <u>Observación:</u> al comienzo les mostraré un ejemplo que les sirva de guía para que puedan tener más ideas y realizar el ejercicio correctamente.</p>	5´
	<p>- "<b>Exposición</b>": dispuestos en parejas, deben pensar una pareja de personajes conocidos ya sea de una película, de una serie, de la tele..etc. Se les dará a todos cinco minutos para pensar cómo van a escenificarlo corporalmente sin usar ninguna palabra. Tras ello, piensan en parejas pero exponen su escena, a todos los compañeros, que se situarán en un gran círculo.</p> <p>❖ <u>Observación:</u> antes de que comiencen la tarea, les podré ejemplos, como la escena de "La Cenicienta", uno es el príncipe y el otro/a la princesa, pueden escenificar la toma de la película donde él le pone el zapato a ella.</p>	15´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<p>- <b>Reflexión final:</b> nos colocamos en un gran círculo, y deberán reflexionar acerca de lo trabajado y cómo se han sentido realizando las distintas actividades durante su tercera clase de Expresión corporal.</p>	10´

**REFLEXIÓN:**

En esta sesión, el comportamiento de algunos chicos ha sido peor, ya que, debido a su actitud durante el trimestre, sus docentes les negaron la posibilidad de ir al viaje de estudios por lo que en esta sesión han optado por tener una conducta pasiva.

Al comienzo de la clase, me ha comentado la profesora de Educación Física que probablemente varios no quisieran hacer la clase. He iniciado la sesión y pese a que al principio les haya costado introducirse en las actividades, y han acabado realizando las tareas correctamente.

Dos chicos han sido los que han tomado esta postura por lo que he decido separarles en las diferentes dinámicas intentando que no se dejasen llevar el uno al otro a una conducta pasiva y disruptiva.

Varias alumnas en la reflexión final, han comentado que venían con ganas a las clases ya que se lo pasan bien y realizan actividades que nunca habían hecho.

Por otro lado un chico caracterizado por ser el cabecilla de grupo, ha comentado: "bailo porque no se ríen de mi, si lo hicieran pasaría de todo y me sentaría". Lo cual resulta positivo ya que quiere decir que no solo están trabajando aspectos de Expresión Corporal sino que también el respeto y la empatía, valores que mejoran el autoconcepto.

<b>Título de la sesión:</b>	Ecuador	<b>Fecha y nº sesión</b>	6/04/17 4
<b>Objetivos:</b>	Continuar con el trabajo de contenidos anteriores, introduciendo aspectos en ellos como los movimientos rectos. Conocer y desarrollar las emociones básicas mediante tareas.		
<b>Nº de alumnos:</b>	17		
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado		
<b>Contenidos:</b>	El ritmo; las emociones; la imagen corporal y el contacto.	<b>Materiales:</b>	Música variada, historia de las épocas.
<b>PARTE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	<p><b>- "Foto grupal":</b> comenzamos formando pequeños grupos, teniendo en cuenta, que cuando la música suene debemos caminar a su ritmo. Cuando esta se detiene, debemos colocarnos en una postura determinada, como si de una foto se tratase, conformando una situación o escena específica. Un participante del grupo, será el encargado de hacer de fotógrafo.</p> <p>❖ <u>Observación:</u> como en la sesión 2, se trabajaron los niveles, en esta actividad, se les recordará en qué consistía, con el objetivo de que cuando la música se detenga la foto que se realice sea teniendo en cuenta este aspecto, es decir, los integrantes de los grupos deberán situarse a distintos niveles: alto, medio y bajo.</p>		5'
	<p><b>- "Abecedario de emociones":</b> dispuestos en los mismos grupos que en la actividad anterior, antes de comenzar la tarea, haremos un repaso general de cuáles son las emociones básicas, con el objetivo de que en esta actividad, representen una emoción o una característica de una emoción determinada, escribiendo corporalmente el nombre de la misma. Serán 4 grupos agrupados 2 y 2. Primero, dos de ellos pensarán y ejecutarán la palabra, mientras que los otros deberán adivinar qué emoción desarrollan y qué palabra es. Tras ello cambiarán los roles. Cada grupo tendrá tres minutos para pensar y ejecutar.</p> <p>❖ <u>Observación:</u> la primera palabra que tengan que realizar, se la dirá la profesora y después deberán ser ellos los que piensen la que quieren realizar. Por ejemplo, la primera será: llanto (relacionada con la emoción de tristeza).</p>		10'
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	- " Figuras 4 x 4": dispuestos en grupos, deberán pensar una máquina y su funcionamiento, de tal manera que		

	<p>tendrán que representarla al resto de compañeros y éstos deberán adivinar de qué se trata. Por ejemplo: un lavadero de coches, deberán imitar la máquina y lo que hace para que puedan saber de qué se trata. Podrán emitir onomatopeyas para facilitar la comprensión de las mismas.</p> <p>❖ <b>Observación:</b> antes de que se dispongan en grupos, se les explicará que deben de mostrar cómo es la máquina, es decir si interpretan un lavadero de coches, deberán: unos hacer de rodillos laterales otro frontal y otros de coche, representando las piezas del instrumento que lo caracterizan.</p>	10´
	<p>- "<b>¿Qué suena</b>": todo el grupo de manera conjunta, deberá reproducir el objeto, transporte, o situación que se requiera. Tendrán que organizarse correctamente y cada uno de ellos realizar un gesto determinado para lograr imitar bien lo que se les pide. Por ejemplo, si suena un autobús, tendrán que imitar cómo es el autobús, con sus asientos, su volante, los pasajeros y el chófer. Es decir, como en la actividad anterior, pero ahora deben prestar atención a lo que suena y a su vez ponerse de acuerdo entre todos para cómo llevarlo a cabo correctamente.</p>	5´
	<p>- "<b>Máscaras</b>": sentados, colocados en parejas, uno de ellos será la máscara y otro el diseñador. De tal manera, que este último deba modelar la cara de su compañero, con el objetivo de que expresen una emoción o sentimiento. Irán alternándose una vez cada uno. Deberán modelar todas las emociones básicas.</p> <p>- <b>Épocas:</b> divididos en grupos, cada uno de ellos deberá representar una época determinada, con características de ella para que el resto sepan de qué época se trata. La profesora, les entregará un papel en el que pondrá de cual se trata y una característica que escenificarán. Una vez ensayada y preparada la expondrán. Podrán usar el material didáctico de educación física que crean puede servirles de ayuda en la recreación de la historia.</p>	5´
	<p>- <b>Épocas:</b> divididos en grupos, cada uno de ellos deberá representar una época determinada, con características de ella para que el resto sepan de qué época se trata. La profesora, les entregará un papel en el que pondrá de cual se trata y una característica que escenificarán. Una vez ensayada y preparada la expondrán. Podrán usar el material didáctico de educación física que crean puede servirles de ayuda en la recreación de la historia.</p>	10´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<p>- <b>Reflexión final:</b> nos colocamos en un gran círculo, y deberán reflexionar acerca de lo trabajado y cómo se han sentido realizando las distintas actividades durante su cuarta clase de Expresión corporal.</p>	10´

### REFLEXIÓN:

La colaboración y disposición de los alumnos hacia las tareas ha marcado el buen ritmo de la clase.

La última tarea de la parte principal ha sido la actividad que más les ha gustado, me ha sorprendido la capacidad de imaginación y creación que tienen algunos de los alumnos con los materiales didácticos de las clases de Educación Física llegando a ambientar satisfactoriamente la escena.

Según un alumno de la clase: "lo que me ha parecido más aburrido ha sido las máscaras, hemos estado muy parados". Ciertamente, la persona a la que le moldeaban la cara se encontraba sentada y la otra estaba de pie o rodillas creando emociones faciales, quizá resultó ser un ejercicio muy estático.

Por otro lado los comentarios generales fueron buenos y el trabajo grupal especialmente en la última actividad fue clave para conseguir los objetivos marcados.

Antes de comenzar con la Unidad Didáctica y conocer a los alumnos, la docente de Educación Física, me comentó que se trataba de un grupo difícil ya que entre ellos habían tenido problemas y eso influía en el ambiente de la clase. Al principio, noté la existencia de grupos entre los cuales no se llevaban bien unos con otros, pero mediante las diversas tareas al mezclarlos y tener la oportunidad de crearlos yo, han dejado de lado sus diferencias intentando hacer las cosas bien. Aspecto que cabe resaltar ya que la profesora se ha sorprendido y en mí ha provocado un grado de satisfacción mayor al esperado.

<b>Título de la sesión:</b>	"Emociones"	<b>Fecha y nº sesión</b>	18/04/17 5
<b>Objetivos:</b>	Profundizar y ampliar conocimientos acerca de lo desarrollado en la sesión anterior. Trabajar y conocer qué es la amplitud de movimiento. Fomentar la imaginación a través de una historia empezada.		
<b>Nº de alumnos:</b>	17		
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado		
<b>Contenidos:</b>	El ritmo y la amplitud de movimiento; las emociones; la imagen corporal.	<b>Materiales:</b>	Música variada.
<b>PARTE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	<p>- <b>"Calentamiento pegajoso"</b>: los alumnos se desplazarán por la sala al ritmo de la música (pulso y paso al mismo tiempo), se les advertirá que tienen que estar muy atentos porque el volumen de la música irá variando, de tal manera, que cuando éste se eleve, los participantes, deben aproximarse entre ellos lo máximo posible. Mientras que por el contrario, cuando el volumen disminuya, se alejarán lo máximo posible entre ellos. No solo variará el volumen sino que también el ritmo.</p>		5´
	<p>- <b>"Emociones"</b>: previo a esta actividad, habremos puesto en común cómo haríamos los movimientos corporales en función de la emoción a desarrollar. De manera, que si trabajamos la alegría, los desplazamientos y gestos corporales serán amplios y grandes. Por el contrario, si trabajamos la tristeza, los movimientos y gestos corporales se muestran con una menor amplitud, retraídos y pequeños.</p> <p>Así pues, en esta tarea, deberán desplazarse al ritmo de la música (pulso y paso al mismo tiempo), cada canción transmitirá una emoción: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Los alumnos dependiendo de la canción deberán desplazarse realizando movimientos adecuados a la emoción correspondiente.</p> <p>❖ <u>Observación</u>: en cada canción, les iré diciendo qué emoción trabajarán, para facilitarles la tarea. Al cabo de varias veces, serán ellos los que interpreten qué movimientos realizar, dependiendo de la emoción comprendida.</p>		5´
	<p>- <b>"Soy actor"</b>: con materiales de la clase, ladrillos y picas, separaremos la sala en zonas de emociones, de tal manera que irán desplazándose por el espacio al ritmo de la música, teniendo en cuenta que, dependiendo de la zona que atravesen deberán realizar los gestos y movimientos corporales adecuados.</p>		5´

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>- <b>Gymkana de emociones</b>": siguiendo el hilo de las tareas, en la sala estarán dispuestas cuatro estaciones diferentes en las que se van a trabajar las emociones. Irán pasando de una en una en parejas. A los cinco minutos, deberán rotar a la estación que les corresponda.</p> <p><b>1:</b> En esta, habrá máscaras, las cuales deberán ponérselas y escoger un papel en el que se indicará la emoción a desarrollar, de tal manera que deben conseguir realizar movimientos corporales que se ajusten al sentimiento.</p> <p><b>2:</b> En esta segunda, habrá seis papeles, en cada uno de ellos pondrá el nombre de una emoción, de tal manera, que deberán centrarse en las expresiones faciales para transmitirla sin ayuda del cuerpo. La pareja deberá adivinar qué emoción trabaja su compañero.</p> <p><b>3:</b> Seis imágenes y en cada una de ellas una emoción. Primero lo hará uno de la pareja eligiendo una de las seis imágenes y después el otro. Con ayuda de las expresiones faciales y corporales le mostrará al compañero qué emoción muestra la foto ayudándose de ella para representarla Todo ello debe escenificarlo. Tendrán materiales, como: ladrillos, picas, conos.. que pueden servirles de ayuda.</p> <p><b>4:</b> En esta última estación, habrá fotos, las cuales reflejarán distintas emociones y los alumnos, deberán adivinarlas.</p> <p style="padding-left: 40px;">❖ <u>Observación:</u> la colocación en parejas la haré yo, ya que hay algunos alumnos que intentan llamar la atención y pueden colocarse juntos y boicotear el ejercicio de esta manera se podrá evitar.</p> <p>"Historias": en grupos de cuatro personas, cada uno de ellos deberá inventarse una situación que más tarde se representará a los compañeros. No se puede hablar, solo ruidos.</p> <p style="padding-left: 40px;">❖ <u>Observación:</u> antes de que comiencen, les daré una idea a todos, por ejemplo: acabamos de salir del colegio, vamos a cruzar un paso de peatones y uno del grupo cruza sin mirar porque se ha encontrado a alguien conocido enfrente, y justo le atropella una moto y todos acudimos a socorrerlo. Cuando estén dispuestos en los grupos, les asignaré una emoción que deberán reflejar y enfocar la situación.</p>	20´
		15´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<p>- <b>Reflexión final:</b> nos colocamos en un gran círculo, y deberán reflexionar acerca de lo trabajado y cómo se han sentido realizando las distintas actividades durante su quinta clase de Expresión corporal.</p>	10´

**REFLEXIÓN:**

Al comienzo pensé que la tarea de la "gymkana de emociones" les costaría bastante ya que algunos de los alumnos son introvertidos y les cuesta mostrarse al resto y por otro lado hay un grupo de alumnos que les gusta llamar la atención y si se colocaban juntos aunque fuese en parejas podían boicotear el ejercicio. Pero al decidir colocarles personalmente resultó ser una idea eficaz ya que todo salió bien.

Posteriormente en la tarea de "historias" fueron pequeñas escenas pero creativas y todos comprendieron la emoción trabajada por cada grupo.

Como conclusión, varios de los alumnos dijeron que disfrutaban más bailando, ya que "son actividades movidas y nos motivan más".



<b>Título de la sesión:</b>	Creamos	<b>Fecha y nº sesión</b>	20/04/17 6
<b>Objetivos:</b>	Iniciar el trabajo de la exposición de la clase final mediante tareas y trabajos grupales. Trabajar los conceptos de las sesiones anteriores con el fin de afianzar e interiorizarlos.		
<b>Nº de alumnos:</b>	17		
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado y mando directo.		
<b>Contenidos:</b>	El ritmo; las emociones; la imagen corporal y el contacto.	<b>Materiales:</b>	Música variada.
<b>PARTE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	<p><b>-"El desmayo":</b> la clase estará agrupada en dos grandes grupos de nueve personas, cada uno de ellos, de tal manera que deberá numerarse del 1 al 9. Cuando comienza la música se van desplazando por la sala marcando el ritmo adecuado. Cuando la profesora diga en voz alta cualquier número, del 1 al 9, deberá la persona que le corresponda ese número, fingir un desmayo, los demás compañeros irán a por ella rápidamente para evitar que se caiga. La profesora intentará decir todos los números posibles.</p> <p>❖ <u>Observación:</u> previo a la ejecución de la tarea, se les advertirá de que por ningún motivo, deben dejar caer a nadie al suelo, ya que esa persona va a depositar toda la confianza en los alumnos y se va a dejar caer.</p> <p><b>Calentamiento rítmico:</b> colocados a lo largo de la sala, realizaremos varias coreografías de zumba, con pasos sencillos de tal manera, que puedan coger ideas para el montaje final. Estas músicas, contarán con cambios de ritmo que marcarán el cambio de movimiento y de la calidad del mismo.</p>		5´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p><b>-" Estaciones musicales":</b> colocados en grupos de 4, les asignaré a todos los grupos una misma canción, de tal manera, que cada uno de los grupos tendrá un capitán, que deberá aprenderse un paso de zumba-aerobic, para posteriormente enseñárselo a sus compañeros. Estos líderes, irán rotando por los equipos para conseguir que se aprendan una secuencia coreográfica, que pueda servirles de ayuda para el trabajo final.</p> <p>❖ <u>Observación:</u> antes de que se dispongan a agruparse, les diré las siguientes consignas: 8 tiempos son 8 pulsaciones, durante ese pequeño periodo de tiempo puedo realizar el mismo paso todo el rato o bien hacer dos pasos, dividir los ocho tiempos, es decir, 4 tiempos- pulsaciones de una manera (un paso), y los otro cuatro restantes de otra</p>		15´

	<p>manera (otro paso). Como a ellos les apetezca. Luego de uno en uno iréis enseñando vuestros pasos a los compañeros del grupo. Y finalmente una vez aprendidos, cada grupo los mostrará al resto.</p> <p>- <b>Performance:</b> divididos en dos grupos, deberán pensar una situación- historia en la que basarán su performance, y así hacer una coreografía guiada por una pequeña introducción. Ellos elegirán su música, aquella que les motive y les guste.</p> <p>Se distribuirán por grupos y cada participante, aportará ideas llegando a una conclusión final que será la que conforme el esquema inicial.</p> <p>❖ Observación: antes de que se dispongan en grupos, les daré un ejemplo de cómo pueden hacerlo: " podéis partir de la idea que sois un grupo de amigos y quedáis para ir al gimnasio, en el que hay una chica que da una clase de zumba y a partir de ahí comenzáis a bailar, todo lo anterior se escenifica mediante gestos, movimientos y desplazamientos.</p> <p>Una vez en los grupos, iré rotando ofreciendo feedback e ideas a cada uno de ellos.</p>	15´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	- <b>Reflexión final:</b> nos colocamos en un gran círculo, y deberán reflexionar acerca de lo trabajado y cómo se han sentido realizando las distintas actividades durante su sexta clase de Expresión corporal.	10´

**REFLEXIÓN:**

En esta sesión sucedió un percance con uno de los alumnos, llegó al gimnasio enfadado y gritando ya que no le dejaban acudir al viaje de fin de curso.

Comenzó a dar balonazos a sus compañeros con una pelota de balonmano que tenían en clase para el recreo, de tal manera, que durante repetidas ocasiones le dije que dejase la pelota y se olvidase de lo ocurrido e intentase centrarse en la clase, y justo en esos instantes llegó la profesora de Educación Física, este chico comenzó a gritarle ya que es su tutora y por lo tanto la que no le deja acudir al viaje. Esta tomó la decisión de expulsarle por las contestaciones que estaba dando y como respuesta golpeó fuertemente una puerta y tanto él como la docente salieron de la clase.

Pasado este hecho, empecé la clase de manera normal y a partir de ahí todo transcurrió con normalidad.

Una vez acabada, en la recensión, concretamente alguna de las chicas afirmó que estos comportamientos suelen darse ya que son alumnos conflictivos pero hasta este día no había pasado nada así. Por otro lado otro alumno comentó dejando de lado el hecho ocurrido que, estas clases le hacían venir con ganas ya que se cansa de siempre lo mismo y la rutina pero "son ejercicios que nunca hemos hecho y vengo con ganas de saber qué vamos a hacer".

<b>Título de la sesión:</b>	Preparación Final	<b>Fecha y nº sesión</b>	25/04/17 7
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar con el trabajo de las performances.</li> <li>- Dar ideas de pasos rítmicos mediante unas coreografías de zumba en la primera parte de la sesión.</li> <li>- Fomentar el trabajo en grupo</li> </ul>		
<b>Nº de alumnos:</b>	17		
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado, mando directo y enseñanza recíproca.		
<b>Contenidos:</b>	El ritmo; la imagen corporal; calidad de movimiento; la expresión de sentimientos y emociones.	<b>Materiales:</b>	Música variada.
<b>PARTE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>PARTE INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como calentamiento, se dispondrán a lo largo de la sala, y realizarán tres coreografías de zumba: una de movilidad articular para comenzar la activación para la tarea y posteriormente otras dos, características de esta modalidad.</li> <li>❖ <b>Observación:</b> antes de disponernos con la clase, se les dirá que deben prestar atención a los pasos que realizamos para la posterior parte de la clase.</li> </ul>	15´	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante esta parte de la sesión, formarán cuatro grupos, los mismos que los de las performances en cada uno de ellos deberá haber un encargado principal. Y cuando tengan claro de quién se trata, cada líder de cada equipo. Éstos se deberán aprender una secuencia de pasos que tendrán que aplicar en la coreografía final de la manera que quieran, es decir, al comienzo, durante la misma o al final, de tal manera que pueda servirles de guía y ayuda para sus performances. Al mismo tiempo que se les da protagonismo a los alumnos y son ellos los que se orientan sobre la ejecución de los movimientos y decisiones.</li> <li>❖ <b>Observación:</b> Una vez se hayan aprendido los pasos y estén cada uno de ellos con sus grupos, iré rotando por cada uno de ellos proporcionando feedback, logrando que acaben las pequeñas performances para que el último día puedan exponerlas.</li> </ul>	35´	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reflexión final:</b> nos colocamos en un gran círculo, y deberán reflexionar acerca de lo trabajado y cómo se han sentido realizando las distintas actividades durante su penúltima clase de Expresión corporal.</li> </ul>	10´	

**REFLEXIÓN:**

En esta sesión, todo ha salido según lo previsto. Desde el primer momento el grado de motivación de los alumnos era elevado, y han colaborado en las tareas logrando conseguir los objetivos de la sesión.

Tras la puesta en común con ellos, uno de los chicos aseguró haber disfrutado especialmente en la primera parte, porque " no solemos sudar en las clases de Educación Física".

Por otro lado, una alumna dijo: " no me gusta bailar, pero las canciones me gustaban y al final me he sentido a gusto".

El trabajo en grupo, ha mejorado en comparación a los primeros días ya que su base de conocimientos en esta área ha aumentado y se sienten seguros y capaces de crear una performance final.

<b>Título de la sesión:</b>	Clausura	<b>Fecha y nº sesión</b>	27/04/17 8
<b>Objetivos:</b>	Exponer los montajes coreográficos.		
<b>Nº de alumnos:</b>	17		
<b>Metodología</b>	Descubrimiento guiado		
<b>Contenidos:</b>	El ritmo; la imagen corporal; calidad de movimiento; la expresión de sentimientos y emociones.	<b>Materiales:</b>	Música variada.
<b>PARTE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	<p>- En esta primera parte, se les dejarán 15 minutos para que repasen las performances en sus grupos y se sientan seguros cuando tengan que exponerlas.</p> <p>❖ <u>Observación:</u> una vez dispuestos en los grupos, me iré desplazando por cada uno de ellos para darles las consignas finales para que realicen de la mejor manera sus coreografías.</p>		15´
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>- Durante este tiempo, irán exponiendo las performances cada uno de los grupos, éstos lo harán siguiendo un orden aleatorio, es decir, los nombres de los grupos se escribirán en un papel, se introducirán en una pequeña bolsa y uno de los alumnos, será el encargado de ser la "mano negra" y de uno en uno irá extrayendo los papeles y de esa misma manera el orden a seguir.</p>		30´
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<p>- <b>Reflexión final:</b> nos colocamos en un gran círculo, y deberán reflexionar acerca de lo trabajado y cómo se han sentido realizando las distintas actividades durante su última clase de Expresión corporal.</p>		10´

## REFLEXIÓN:

Como reflexión final, hicimos una recensión global de toda la Unidad, fueron ellos, de manera individual los que iban exponiendo sus conclusiones y evaluación final de todo lo realizado y trabajado.

Uno de ellos aseguró: haber conseguido ser coordinado, ya que nunca le había gustado bailar ni realizar actividades relacionadas con el ritmo. Una de las chicas, comentó haber sentido una mayor confianza en ella misma al acabar estas sesiones y una mejor percepción de sí misma.

En general se sentían satisfechos y contentos con lo realizado en las clases ya que se trataba de unos contenidos distintos a los que solían ejecutar en las clases de Educación Física, por lo que el grado de motivación mayoritariamente ha sido elevado en las clases.

Concluyo esta Unidad Didáctica con una foto acompañada por algunos de los alumnos, (no todos) participantes de este programa de intervención del Colegio Santa Ana de Huesca, bajo la supervisión de la docente de Educación Física, y de acuerdo a la autorización firmada de captación de imágenes y vídeos.

