



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## EDITORIAL

### “EXPRESIÓN CORPORAL. TE PROONGO UN RETO”

*“La propuesta de la Expresión Corporal-Danza puede ser considerada una de las alternativas que puede a la vez ser accesible a toda persona a lo largo de su vida como actividad psico-física gratificante y saludable” (Stokoe, 1990:61)<sup>1</sup>*

Si aún no has transitado el inmenso y variado camino de la Expresión Corporal (EC) con tu alumnado te invito a un RETO, atrévete a disfrutar de las bondades de la Expresión Corporal y compartirlas con él.

Los estudios nos dan certezas de los beneficios de la Expresión Corporal, así como nos indican que la falta de vivencia y formación en esta, por parte del profesorado, son las claves de la inseguridad y menor impartición de este bloque de contenidos en Educación Física (EF). Por tanto, os propongo romper el círculo y que nuestro alumnado no tenga nuestras carencias en experiencias expresivas, así como tomar la decisión de formarnos (redes, libros, cursos...) en aquello que más necesitamos, para dar la oportunidad a nuestros chicos y chicas de vivenciar una Educación Física completa, holística y maravillosa, cuyos bloques de contenidos se complementan.

Ahora más que nunca vivimos en un mundo virtual y acelerado en donde todo va tan rápido que no se profundiza en nada, navegamos en una superficie líquida y volátil en continuo cambio, esto afecta también a nuestros y nuestras estudiantes. La Expresión Corporal nos permite profundizar, realizar un viaje hacia

---

<sup>1</sup> Stokoe, P. (1990). *Expresión Corporal. Arte, salud y educación*. Buenos Aires: Humanitas

nosotros y nosotras mismas (concernos y expresarnos como somos) así como construir puentes para comunicarnos con las demás personas de forma desinhibida y con seguridad. Esto se realiza a través de unas actividades físicas lúdicas que miran hacia el arte del movimiento (con todos los beneficios terapéuticos que el arte comporta) desde planteamientos colaborativos creativos (toma de decisiones consensuadas, resolución de problemas...).

En esta época de pandemia muchas de las propuestas y retos, a través de la red, que se han solicitado a los y las discentes, forman parte del bloque de contenidos de EC ¿por qué? La Expresión Corporal es un camino para andar hacia una educación COMUNICATIVA, EXPRESIVA, CREATIVA Y ESTÉTICA (dimensiones de la EC); nuestro horizonte es poner en valor lo que nos humaniza, empoderar el trabajo de las emociones, las experiencias corporales y la reflexión. Y en estos momentos expresar dichas emociones a través del baile, despertar la alegría que nos evoca ciertas músicas, sentirse libre creando, invitar a un tiempo para la reflexión...ha sido muy terapéutico. Además, se puede llevar a cabo propuestas en espacios reducidos (casa) y solo se requiere nuestro cuerpo y movimiento.

Con la EC pretendemos invitar al alumnado, a través de múltiples vivencias, a ver las cosas de diferentes puntos de vista, a sentirse libres, a conocerse a ellos mismos y a los demás, a comprender mejor el mundo que les rodea, a valorar la diferencia, a ser valientes y potenciar la creatividad como estrategia para navegar en la incertidumbre desde la reflexión.

Para lo anteriormente expuesto, la EC se apoya en los siguientes contenidos: el lenguaje corporal (*cuerpo expresivo-comunicativo, espacio físico-afectivo, tiempo técnico-personal y energías*), las técnicas corporales artísticas y saludables (estilos de danza, dramatización, yoga...) y los procesos creativos (individuales y colectivos). El reto es lograr el desarrollo personal de nuestro alumnado a partir de los valores mínimos democráticos de convivencia (respeto, cooperación, empatía, autonomía, iniciativa...).

No quiero dejar pasar que este bloque de contenidos se beneficia de todas las bondades que proporcionan la actividad física (comparte su eje cuerpo, movimiento y sistematización) y el mundo del arte (música, teatro y danza). Estas bondades contribuyen al bienestar personal y social de nuestro alumnado.

Por otro lado, hemos de aprovechar educativamente que todo lo relacionado con la Danza (contenido de la EC) es tendencia. En la actualidad hay programas dedicados al baile (the dancer...); películas cuyo eje principal es la Danza (Street Dance...); series de TV (La extraordinaria playlist de Zoey...), material de internet (coreografías, tutoriales...), anuncios de TV (Ikea...), redes (Tik Tok...)... Pongámoslo a disposición de la educación.

Otra cuestión importante a tener en cuenta es la estructura de la sesión. Proponemos dividirla en cuatro momentos educativos: calentamiento expresivo (calentamiento), espacio de creación (parte central), relajación holística (vuelta a la calma) y reflexión compartida. Esta estructura tiene ciertos matices. Pasamos a exponer de forma fugaz algunas claves básicas:

**Calentamiento expresivo.** Este primer momento educativo pretende crear un ambiente motivante que haga partícipes y cómplices del espacio, el grupo y la propuesta a todo el alumnado, potenciando la comunicación grupal. Además de respetar los criterios de un calentamiento en EF.

**Espacio de creación.** El segundo momento educativo facilita la adquisición de recursos técnicos (lenguaje corporal, danza, dramatización, ...) para la cooperación, la comunicación, la expresión y la gestión de emociones. Así como, pone en valor la expresión propia y ajena, juega con nuestros límites y amplía las posibilidades de actuación. Para ello, las propuestas abiertas y el proceso de aprendizaje son fundamentales, sin olvidar culminar en una creación personal o colaborativa al finalizar dicho proceso.

**Relajación holística.** El tercer momento, es un tiempo de calidad sin interrupciones. Aquí nuestro objetivo es el bien-estar holístico y crear hábitos saludables mediante técnicas corporales adaptadas del yoga, masaje, meditación...Es decir, nos encontramos con el silencio o una música relajante y tenemos tiempo para reencontrarnos con nosotros mismos y a veces con los demás.

**Reflexión compartida.** En la cuarta fase o momento educativo de la sesión, diseñamos un espacio dedicado a la reflexión y comunicación respetuosa a través de la palabra, la escritura, plástica...

Estas sesiones hemos de impartirlas con conocimiento, entusiasmo, humor y amor; para que nuestros educandos disfruten de este contenido y lo experimente con respeto y alegría.

Antes de finalizar, me gustaría compartir que para facilitar la impartición de este bloque de contenidos sugiero llevar a cabo por el profesorado novel en EC, en los primeros contactos, aquella actividad que le guste más (Hip Hop, dramática), tenga mayor facilidad para realizarla (Bachata, sevillanas), no le requiera demasiada implicación (diseñar un proceso creativo) o ir incorporando propuestas poco a poco (juegos expresivos en el calentamiento). También podemos invitar a personas (familiares inclusive) a dar talleres para aprender conjuntamente.

En definitiva, la Expresión Corporal es una actividad física educativa, artística, divertida, saludable e inclusiva. El intelecto, el corazón y el cuerpo danzan de la mano socializándose, reportando a quien lo realiza bienestar físico, mental, emocional y social.

¡¡¡TE ANIMAS A BAILAR, EXPRESAR, REIR, COMUNICAR, CREAR...!!!

**Mar Montávez Martín**

*Profesora Titular de la Universidad de Córdoba (España)*

*Directora del Aula de Danza de la UCO*

*Doctora en Educación*

*Experta en Formación Inicial y Continua en Expresión Corporal*

Este escrito está inspirado en dos capítulos, pongo a continuación las referencias, que pertenecen a libros editados por la asociación AFYEC (Actividad Física y Expresión Corporal) y que están a vuestra disposición de forma gratuita en <https://www.expresiva.org/publicaciones?pgid=k1ix2pq6-2ab03ed3-cc29-4c78-b2ec-e12617ee30f0>

Montávez, M. (2020). La Expresión Corporal y la Realidad Virtual. En J. Gil, C. Padilla y C. Torrents., (Coords.). *Artes Escénicas y Creatividad para transformar la Sociedad y la Educación*. AFYEC.

Montávez, M. (2017). Las Bondades de la Danza. Hacia el movimiento auténtico. En J. Gil J. Coterón., (Coords.). *Expresión Corporal: arte, salud y creatividad*. AFYEC.