

**A linguaxe do corpo:**  
**Como se expresa, fala e sinte.**

**María Blanco Miñones.**  
**Esther Fdez. Rego.**

## **INDICE**

- 1. Introducción.**
- 2. Obxectivos e Contidos.**
- 3. Avaliación dos Obxectivos e Contidos.**
- 4. Competencias Básicas e a súa relación coas Intelixencias Múltiples.**
- 5. Avaliación das Competencias Básicas e as Intelixencias Múltiples.**
- 6. Desenvolvemento do Obradoiro “A Linguaxe do corpo: como se expresa, fala e sinte”.**
- 7. Metodoloxía.**
- 8. Avaliación do Proxecto e consideracións finais.**
- 9. Bibliografía.**

## 1. Introducción.

As presións familiares, a contorna social, os preceptos morais...van facendo que o corpo perda espontaneidade, vitalidade, harmonía e dinamismo. Frases como: ponte así ou asa!; non toques iso; non chores; non corras, non te toques; pero vamos, móvete!, date presa; a onde vas tan apresa...?...

O corpo, confundido dóbrase a todo como pode, perde movemento. Para conformarse, ten que deformarse; e deste xeito, o verdadeiro corpo (naturalmente harmonioso) vai substituíndose por un corpo alleo que se acepta mal, que no fondo de si mesmo rexeita ou non coñece. Non podemos esquecer que o noso corpo somos nós mesmos, a casa onde habitamos, a que escoita ,ve e sente todo o que nos acontece na vida.

Todos sabemos,por experiencia propia, que as nosas decisións e as nosas accións dependen tanto dos nosos sentimentos coma dos nosos pensamentos, e ás veces os sentimentos e os pensamentos contradícense. A todos pasounos algunha vez vernos dicir que si a algo, e pensar todo o contrario (non!!). E nós preguntámonos... que fai o meu/noso corpo?

Despois desta reflexión, a través deste obradoiro proporemos movementos naturais a través de diferentes ritmos musicais que desenvolvan a axilidade mental,a intelixencia física, emocional e espiritual. Son movementos que pretendemos que se orixinen dende o interior, sen ser impostos dende o exterior; e onde o obxectivo final é que o alumando se recoñeza, sexa dono do seu corpo, se libere e poda descubrir máis posibilidades que se atopan no seu interior.

A través dunha maior consciencia consciente do corpo seremos capaces de comunicarnos mellor (primeiro con noso corpo e despois co corpo dos demais) e de mellorar a nosa intuición corporal.

Todo o anterior non se podería entender sen contar coa **Intelixencia Emocional** (de Daniel Goleman) unida ás **Intelixencias Múltiples** (de Howard Gardner). Ámbolos dous son conceptos que nos axudarán a experimentar todas aquelas emocións que nos poden estar bloqueando e non deixar se nós mesmos.

## 2. Obxectivos e Contidos.

Os Obxectivos e os Contidos que propoñemos e dos que partimos para o desenvolvemento deste Proxecto son:

<b>Obxectivos</b>	<b>Contidos</b>
<b>Desenvolver, tanto a través do seu corpo coma dos seus debuxos, a espontaneidade e a imaxinación.</b>	Toma de conciencia do movemento en función das partes corporais traballadas.
<b>Respectar as producións dos demais, asumíndoas coma o reflexo da súa identidade.</b>	Investigación das posibilidades de movemento tendo en conta o espazo (espazo individual-grupal; forma, distribución...).
<b>Aceptarse con respecto.</b>	Toma de conciencia do ritmo corporal: externo-interno, propio dos demais...
<b>Profundizar no coñecemento dun mesmo dende a expresión, creación, imaxinación...</b>	Expresión de ideas, conceptos, emocións persoais...a través do movemento abstracto, do son, coa intención de exteriorizar a propia identidade, intimidade, evadirse, sentirse ben...
<b>Facer uso do corpo e do movemento favorecendo o desenvolvemento persoal.</b>	Procura de intercambios e accións compartidas co outro/s, de xeito comunicativo.
<b>Mellorar as habilidades sociais a través da comunicación non verbal.</b>	Coñecemento e uso das diferentes partes polas que se atravesa de xeito secuencial a través dos diferentes ritmos.

### 3. Avaliación dos Obxectivos e dos Contidos.

Obxectivos	Contidos	Criterios de Avaliación
<b>Desenvolver, tanto a través do seu corpo coma dos seus debuxos, a espontaneidade e a imaxinación.</b>	Toma de conciencia do movemento en función das partes corporais traballadas.	É capaz de expresar o movemento e as emocións a través do corpo, do debuxo e das dúas formas conxuntamente.
<b>Respectar as producións dos demais, asumíndoas coma o reflexo da súa identidade.</b>	Investigación das posibilidades de movemento tendo en conta o espazo (espazo individual-grupal; forma, distribución...).	Potencia as capacidades e producións dos demais adaptándoas á súa identidade (a través da exploración das demais producións facéndoas súas e investigando a posibilidades que con elas pode ter no seu corpo).
<b>Aceptarse con respecto.</b>	Toma de conciencia do ritmo corporal: externo-interno, propio dos demais...	Disfruta co seu corpo e coas súas emocións así coma do seu corpo e das súas emocións (amósase feliz, non rexeita a súa imaxe nin o que con ela proxecta, comunícase a través e co corpo....).
<b>Profundizar no coñecemento dun mesmo dende a expresión, creación, imaxinación...</b>	Expresión de ideas, conceptos, emocións persoais...a través do movemento abstracto, do son, coa intención de exteriorizar a propia identidade, intimidade, evadirse, sentirse ben...	Utiliza o coñecemento que vai adquirindo das súas emocións e dos seus movementos para explorar novas ideas, crear novos movementos a partir doutros, imaxinar que está en sitios diferentes, crear expresións novas a partir das emocións que a música lle trae...
<b>Facer uso do corpo e do movemento favorecendo o desenvolvemento persoal.</b>	Procura de intercambios e accións compartidas co outro/s, de xeito comunicativo.	Toma decisións e conciencia del mesmo, a través do movemento con el mesmo, cos demais, en parella, en pequeno grupo...
<b>Mellorar as habilidades sociais a través da comunicación non verbal.</b>	Coñecemento e uso das diferentes partes polas que se atravesa de xeito secuencial a través dos diferentes ritmos.	Expresa e xustifica os seus sentimentos ou ideas a través da linguaxe non verbal, dende a súa creatividade e deixando levarse pola música.

#### 4. Competencias Básicas e a súa relación cos Intelixencias Múltiples.

Competencias Básicas	Intelixencias Múltiples
<p>Cultural e artística.</p> <p>Aprender a aprender.</p> <p>Autonomía e iniciativa persoal.</p>	Interpersoal.
	Intrapersoal.
	Kinestésica.
	Musical.
	Espiritual.

As **Intelixencias Múltiples** (GARDNER,H.), explicadas máis polo miúdo e relacionándoas coas **Competencias Básicas**, son:

- ☪ **Intelixencia interpersoal:** permitiralle ao alumnado a posibilidade de comprender e comunicarse cos outros/as, observando as diferenzas nas disposicións que adopten (por exemplo, cada alumno/a elixirá unhas cores determinadas para a elaboración da súa expresión artística, sentimentos..., que serán propias e persoais, pero non por iso erróneas), así coma nos seus temperamentos, motivacións e habilidades. Coa intelixencia interpersoal, melloraremos a habilidade para formar e manter relacións e asumir varios roles dentro do grupo-clase.
- ☪ **Intelixencia intrapersoal:** é aquela que inclúe os pensamentos propios, os sentimentos, a autorreflexión, a metacognición e a autopercepción que unha persoa ten de sí mesma. Esta intelixencia está moi relacionada coa C.C.B.B. de aprender a aprender, xa que traballándoas conxuntamente, o alumando será capaz de desenvolver un:
  - Control e xestión da súa propia aprendizaxe.
  - Adquirir un pensamento crítico e creativo, así coma metacognición.
  - Desenvolver a habilidade para xestionar o seu tempo de xeito efectivo.

E tamén se relaciona coa C.C.B.B de Autonomía e iniciativa persoal, xa que se desenvolve no alumnado a conciencia das súas propias fortalezas, limitacións e intereses (tanto a nivel persoal coma de superación); deste xeito, axudará a:

- Desenvolver a capacidade para imaxinar, emprender e avaliar os seus propios proxectos/ producións, movementos, expresións, sensacións...

- Ser capaz de xestionar as súas emocións e comportamentos en distintas situacións.

☪ **Intelixencia musical:** con ela, o que se pretende é que o alumnado vaia adquirindo a habilidade de apreciar, discriminar e adquirir a súa sensibilidade para co ritmo, ton e timbre da música coa que se traballa durante o Obradoiro. Será músicas escollidas, cunha cadencia e ritmo que facilitarán diferentes estados de ánimo e que lles axudará á mellor comprensión do traballo que están a facer e mellorará a súa resposta antes pequenos problemas/conflitos (tanto internos coma externos) polos que podan estar pasando. Como nas anteriores intelixencias, esta relaciónase coa C.B. Cultural e Artística, xa que axudará á:

- Comprensión, aprecio, valoración crítica e disfrute da arte (a través dos debuxos/expresión artísticas, a través da música).
- Expresión de ideas a través do movemento, emocións, debuxos...
- Desenvolver a habilidade de apreciar as diferentes músicas que se producen no mundo (xa que as músicas seleccionadas serán pezas de procedencia africana, asiática, europea e latinoamericana).

☪ **Intelixencia Espiritual:** xa que a través da conversa co seu propio corpo como co dos demais, serán capaces de ir achegándose ao fondo dun mesmo para ir dándolle sentido á súa vida, para ir máis alá de sí mesmo partindo da súa conciencia persoal da propia experiencia e das experiencias vividas. É unha intelixencia que lles axudará na resolución de problemas de valores e de significados. Así, pouco a pouco poderán ser capaces de:

- Situarse un mesmo en relación coas características existenciais da vida humana (conceptos como a vida e a morte, o destino final do mundo...).
- Desenvolver a súa vivencia de virtudes que levan ao respecto e a valoración dos demais, a xenerosidade, a bondade, a prudencia, o perdón, a comprensión, a gratitude, a humildade...

☪ **Intelixencia Emocional:** xa que a mente emocional é moito máis veloz que a mente racional, poñéndose en funcionamento ao instante sen considerar o que está a facer. Deste xeito, os/as alumnos/as, entran nesta dinámica de rapidez, que fai imposible unha reflexión analítica (que é o rasgo característico da mente pensante). Así, as accións que parten da mente emocional teñen unha forte

#### 4. Como avaliamos as Competencias Básicas e as Intelixencias Múltiples.

Competencias Básicas	Criterios de avaliación
<b>Cultural e artística.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Expresa e xustifica sentimentos ou ideas propias a través das diferentes linguaxes artísticas dende a súa creatividade.</li> <li>☞ Utiliza habilidades de pensamento e comunicar con sentido crítico a concepción estética das diferentes propostas.</li> <li>☞ Disfruta cultivando a propia capacidade estética.</li> </ul>
<b>Aprender a aprender.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ É capaz de identificar en que medida as súas capacidades de aprendizaxe inflúen nos seus éxitos e/ou fracasos.</li> <li>☞ Disfruta na súa aprendizaxe, manifestando interese e curiosidade para ampliar coñecementos.</li> <li>☞ É quen de levar a cabo unha metacognición correcta e aplica a estratexia de pensamento a situacións parecidas e contextos diversos.</li> </ul>
<b>Autonomía e iniciativa persoal.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ escoita, admite e valora os puntos de vista de outros e replantéxase os seus.</li> <li>☞ Relaciona coñecementos, fai preguntas e xera novas ideas.</li> <li>☞ Analiza as posibilidades e limitacións, asumindo os resgos previstos.</li> <li>☞ Sábese responsable e remata o que se emprende.</li> <li>☞ É capaz de analizar racionalmente as súas emocións e comportamentos.</li> <li>☞ Mellora o comportamento porque sabe manexar as súas emocións.</li> <li>☞ Valora as ideas dos demais e saber facer o feedback axeitado.</li> </ul>



## 5. Desenvolvemento do Proxecto “A Linguaxe do corpo: como se expresa, fala e sinte”.

Este Proxecto desenvólvese, nun primeiro momento, a través dun Obradoiro.

O Obradoiro en sí ten unha duración total de 3 horas, pero neste caso concreto decidiuse axustalo á realidade dos alumnos e do centro, axustándoo a unha **duración de 1 hora e media**.

A proposta de traballo é a de comunicarnos co noso propio corpo e co dos demais. Para iso precisamos os seguintes **recursos materiais**:

- ☞ Folios e lápices de cores (ceras, rotuladores...).
- ☞ Equipo de música e /ou ordenador.
- ☞ Selección de músicas realizada previamente.
- ☞ Colchonetas.
- ☞ “Cuencos tibetanos”

En canto á **organización** do Obradoiro, será:

- ☞ Individual.
- ☞ Parellas.
- ☞ Pequenos grupos.
- ☞ Gran grupo.

Unha **actividade moi importante** que se levará a cabo tanto antes como despois da conversa cos nosos corpos, consistirá en pedirles aos alumnos que **antes** de iniciar a actividade plasmen nos folios en branco que se lles repartiron, o seu estado de ánimo, cómo se atopan/senten nese mesmo momento antes de empezar a facer a actividade para isto poderán usar lápices de cores, ceras... inmediatamente **rematada** a actividade, volveráselles a pedir que repitan a mesma acción (esta vez noutro folio) que ao inicio da actividade, que volvan a plasmar como se senten nese momento despois de ter a conversa corporal, que experimentaron, que experimentou o seu corpo, como se senten, que pensan...

Déixaselles que a súa expresión sexa libre, ao igual que a súa imaxinación, podendo debuxar, colorear, escribir...

Unha vez feitos os 2 debuxos/expresións artísticas, compararémolos e analizarémolos xuntos con eles (os que queiran poden comentar en alto a súa experiencia, resaltar que quen non quixo non amosou o seu debuxo nin compartiu

sensacións....) as diferenzas (si é que existen) que atopamos, facendo preguntas do tipo:

- Como te sentes agora?
- Cambiou algo en ti e/ou dentro de ti?
- É a mesma sensación que tiñas antes?
- Esa sensación que ou como che fai sentir?
- O corpo e un aliado ou un descoñecido?
- Dinme conta de algo?
- Cales foron as músicas e/ou exercicios que máis che gustaron ? e as que menos?
- Teño máis o menos enerxía?
- Por qué foi importante mover o corpo?
- Si vexo o meu debuxo antes e despois en que se transformou?

Descrición da tarefa	Organización	Recursos materiais
<p align="center"><b>Tarefa 1: 1º debuxo</b></p> <p>Debuxar nun folio en branco plasmar como se senten nese intre.</p>	Gran Grupo	Sen música
<p align="center"><b>Tarefa 2</b></p> <p>Todos en un gran círculo dicindo o que queira una saúdo e os demais imitámolo p.e: como saúdan os indios, os esquimais...</p> <p>Cada un di o seu nome e algún movemento que o caracterice, como se sinte, ou que é o que quere experimentar....e os demais imitamos o seu movemento como expresión de recibimento, aceptación....</p>	Gran Grupo	Sen música
<p align="center"><b>Tarefa 3</b></p> <p>Empezamos camiñando polo espazo con música suave e progresivamente imos:</p> <p>- Fixándonos nos pés e buscando os espazos baleiros; buscando os espazos cheos. (lei de contrarios); parar nun sitio mirar o espazo baleiro e moverse de cara a el, parar e volver a mirar o espazo baleiro e moverse de cara a el...</p>	Gran grupo e individual.	<p><b>Músicas que soan:</b></p> <p>-Bob Marley 5'20"</p> <p>-Israel Kawakawiwo'ole 5'08".</p> <p><i>Total 10'28"</i></p>
<p align="center"><b>Tarefa 4</b></p> <p>Buscar un sitio onde te atopes cómodo e cos ollos pechados levar a atención á cabeza e empezar a movela ..., logo movemos os ombros, cóbados, mans; ombros-cóbados e man, a columna, a pelves, os xeonllos, os pés....tomando conciencia das diferentes partes do corpo. Pouco a pouco introducimos a música cun movemento fluído para continuar na tarefa 4..</p>	Individual e gran grupo.	<p><b>Músicas que soan:</b></p> <p>Alberto Iglesias 5'34"</p>
<p align="center"><b>Tarefa 5</b></p> <p>Cunha música suave facer fincapé en movementos circulares, fluídos e cheos de graza. Buscar espazos libres. Atención centrada nos pés.</p> <p>-Bailar por parellas intentando imitar; primeiro manda un e logo outro.</p>	Individual e gran grupo.	<p><b>Músicas que soan:</b></p> <p>-Russian Red 2'01"</p> <p>-Belinda 4'08"</p> <p>-Madona 3'48"</p> <p>-Let's Twist again 2'01"</p> <p>-Café del mar 4'08"</p> <p><i>Total 15'58"</i></p>
<p align="center"><b>Tarefa 6</b></p> <p>Utilízase unha música que suxire movementos lineais , movementos máis bruscos e definidos.</p> <p>En fila seguindo as liñas da sala ou campo camiñar, bailar, seguir liñas rectas indo firme nunha dirección.</p> <p>Un escolle un movemento repetitivo e os demais imitan en grupos de 4 ou 5.</p>	Por grupos e individual.	<p><b>Músicas que soan:</b></p> <p>-Rick James 3'21"</p> <p>-Lou Vega Mambo 3'42"</p> <p>-Stacatto 3'41",</p> <p>-Lady Gaga 4'03"</p> <p>-Outkass 4'08"</p> <p><i>Total 18'15"</i></p>
<p align="center"><b>Transición:</b> Música que usaremos entre unha tarefa e outra.</p>		<p><b>Músicas que soan:</b></p> <p>-Guen et zaka 5'18",</p> <p>-Jungle 4'35"</p> <p><i>Total 9'53"</i></p>

<p style="text-align: center;"><b>Tarefa 7</b></p> <p>Con musica que nos leva a movementos tolos, coa idea de soltar insistindo no movemento de cabeza, pódese bailar por toda a sala, emitindo sons, gritos...en definitiva entrar nunha especie de “caos”...un anuncio de creatividade e espontaneidade.</p>	Individual.	<p><b>Músicas que soan:</b>          -Paramericano 4´29”          -Black Eyes Peas 4´48”          -Beautiful day U2 7´47”          -Carlinhos Brown 4´10”          -Michel Teló 2´48”  <i>Total 23´22”</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Tarefa 8</b></p> <p>Pouco a pouco imos baixando o ritmo da música bailando cada un no seu propio movemento e un espazo de integración.</p> <p>Por parellas, bailando libre no seu movemento e espazo pero mantendo a comunicación co compañeiro/a a través da mirada directa aos ollos.</p>	Individual.	<p><b>Músicas que soan:</b>          -Celine Dion 4´23”          -Norah Jones 3´06”          -Enya 4´40”          -Secret Garden 3´13”          -Alegría 5´50”  <i>Total 20´32”</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Tarefa 9</b></p> <p>Faremos movementos moi suaves e cada vez máis lentos, bailando con nós mesmos ata que nos entren gañas de pararnos; podemos buscar quizais unha colchoneta ou un espazo onde esteamos cómodos para relaxarnos, deitarnos ou sentarnos...</p> <p>Ademais das músicas propostas, os últimos 10´adicarémolos a escoitar o son de “Cuencos Tibetanos”...</p> <p>E no intre que estas relaxado colocar as mans nalgunha parte do teu corpo que che apeteza e leva algunha emoción agradable que aparecera no día de hoxe e que asente esa sensación.</p>	Individual e gran grupo. Cuencos tibetanos.	<p><b>Músicas que soan:</b>          -Face to face 4´46”          -Pathnethemi 5´13”          -Pista 17´(música mar, cd propio)  <i>Total 26´59”.</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Tarefa 10: 2ª debuxo; como se me sinto agora?</b></p> <p>Usando outro folio en branco, facer un segundo debuxo de como te atopas agora. Logo soltar preguntas ao ar para que cada un se conteste...</p> <p>Preguntas do tipo:          Como me atopo agora?          Como fala hoxe o meu corpo de min; o corpo é un aliado ou un gran descoñecido?; soltouse algo do meu corpo?          Dinme conta de algo?          Bailei por todo o espazo ou quedeime nun mesmo rincón?          Ao mover o corpo movéronse as emocións, os meus sentimentos?          Teño máis ou menos enerxía?          Por que foi importante mover o corpo?          Si vexo o meu debuxo antes e despois en que se transformou?. Cal me gusta máis?</p> <p style="text-align: center;"><b>En círculo, comentarios da experiencia de aqueles/as que queiran.</b></p>	Gran grupo e individual.	Folios e lápices de cores.

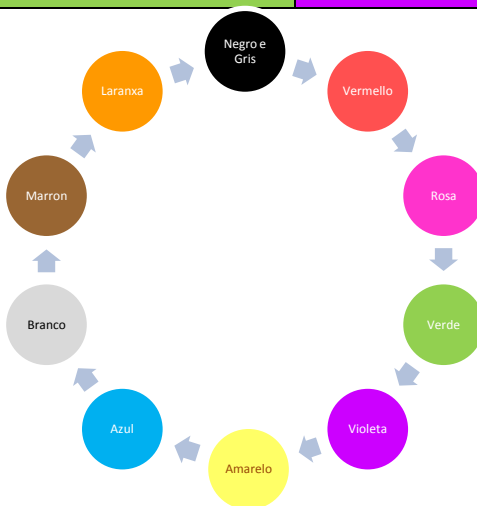
Tamén á hora de comentar os debuxos e expresións artísticas, teremos en conta as cores que usaron e o seu significado, así temos que:

As **cores** que se elixen revelan moita información sobre a personalidade. Polo xeral, as cores *aclaran o estado de ánimo e plasman todo aquilo que lles pode inqueda tanto no momento de pintar como desde fai tempo.*

É por iso, que cando un/unha neno/a se atope diante do folio en branco, hai que deixar que a súa imaxinación voe, que flúan os sentimentos e que escollan as cores que aparezan na súa mente (independente do factor estético).

A continuación expónse un resumo do simbolismo das cores:

<b>Amarelo:</b> cor do sol, aspectos positivos son a alegría, confianza, intuición, constancia, crecemento, liberación, fantasía...	<b>Azul:</b> cor do ceo, do espazo, do mar... aspectos positivos son a paz, a tranquilidade, relaxación, serenidade, seguridade...
<b>Branco:</b> sae da combinación ou visión simultánea de todas as cores do espectro solar; aspectos positivos son a pureza, perfección, inocencia, sinceridade...	<b>Marrón:</b> elemento de terra, do chan terrestre... aspectos positivos son a calidez, tranquilidade, humildade..
<b>Laranxa:</b> aspectos positivos son o optimismo, saúde, alegría, sociabilidade, actividade, valor, franqueza, confianza nun mesmo...	<b>Negro e Gris:</b> o negro é en realidade a carencia de cor o caos primixenio. Aspectos positivos son a renovación, dignidade e a invencibilidade.
<b>Vermello:</b> cor por excelencia da paixón e do amor, dos sentidos... aspectos positivos son o amor, paixón, forza, resistencia, independencia, alegría de vivir, confianza nun mesmo...	<b>Rosa:</b> aspectos positivos son o cariño, dominio da agresividade, altruísmo, suavidade, discreción...
<b>Verde:</b> sitúase entre o vermello e o negro, entre a vida e a morte; representa a auga xunto co azul e o violeta; como aspectos positivos ten a esperanza, o equilibrio, constancia, vida, forza de vontade, simpatía, integridade, perseveranza...	<b>Violeta:</b> suma das cores azul e vermello, como aspectos positivos ten a espiritualidade, a maxia, inspiración, mentalismo, individualismo e superación das contradicións.



## **6. Metodoloxía.**

Traballarase a través do autodescubrimento, a imitación dun movemento dado e onde despois os alumnos terán que ir explorando os diferentes tipos de movemento que poden levar a cabo.

Farase ao alumando partícipe e consciente tanto do seu corpo (a través do movemento dirixido, espontáneo, fluído...)e da súa consciencia liberando e deixando xurdir todo tipo de emocións que podar ter “gardadas” dentro deles e que deberán ser “liberadas e expresadas” a través do movemento como diálogo con un mesmo e cos demais (intelixencia intrapersoal e interpersoal respectivamente).

## 7. Avaliación do Proxecto e Consideracións Finais.

A nosa **avaliación** partiu da observación das expresións que foi desenvolvendo o alumnado ao longo do Obradoiro; como se foi “metendo” nas músicas e nos exercicios, deixando transportarse ata onde eles quixeron, sen enxuizar nada... todo isto foi sucedendo pouco a pouco, de xeito progresivo.

Tamén analizamos os debuxos que fixeron tanto ao inicio da clase coma ao remate da mesma, observando que, na gran maioría dos nenos e nenas, estes eran totalmente diferentes (é dicir, os debuxos realizados antes de empezar a actividade non teñen nada que ver cos de despois); ademais, a súa actitude de cara ao debuxo tamén cambiou, xa que cando se empezou o obradoiro a consigna foi:

“Dámosvos unha folla en branco e cores, deberedes pintar, colorear, expresar como vós queirades como vos sentides agora mesmo antes de empezar esta actividade...”

Esta consigna foi libre, non se lles deu tempo nin se lles apurou para que o realizaran. A súa actitude foi de asombro de non saber que facer cun folio e con cores, sen facer algo guiado. Tamén asombro ante a expresión de plasmar o que sentes como si a palabra “sentir” fora unha gran descoñecida.

Ao remate da sesión, déuselles a mesma consigna. Neste última, notamos que a súa actitude de cara ao folio non era a mesma que amosaron ao inicio, puxéronse moi rápido a pintar, colorear, expresar como se sentían despois de “falar co corpo”...

Estes debuxos que fixeron, comparáronse cos realizados ao inicio, e puidemos ver un cambio bastante grande na maioría dos alumnos e alumnas, tanto na expresión do debuxo como nas cores usadas, en como estableceron un diálogo con eles mesmos e coa súa contorna... Á maioría gustoulles máis o seu segundo debuxo e incluso algúns mostrábano orgullosos e quixeron expoñelo na clase.

Dicir, que este último debuxo coincidiu co recreo do Cole... e “sorprendentemente” ningún tivo présa por rematar rápido, senón que “non escoitaron o son da serea” conscientemente e **disfrutaron do momento e do ambiente que había creado, quedándose con esas sensacións e “saboreándoas”**.

Para nos, como profesionais tanto da ensinanza coma do corpo, e viceversa, cremos que isto é a mellor avaliación que podemos observar e realizar, a súa actitude de cara a novas propostas e novas emocións que todos temos pero que ás veces non queremos ou non deixamos saír por diferentes motivos...

## 8. Bibliografía.

- ☯ LEARRETA RAMOS, B (coord.); SIERRA ZAMORANO, M.A.; RUANO ARRIAGA, K (2005): *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: INDE.
- ☯ ROTH, G (2010): *Mapas para el éxtasis. Enseñanzas de una chamán urbana*. Barcelona: URANO.
- ☯ M.HAAS, ELSON (2006): *La salud y las estaciones. Cómo lograr una saludable armonía entre el Hombre y la Naturaleza*. Madrid: EDAF.
- ☯ MAZÓN COBO, V; SÁNCHEZ RODRÍGUEZ, M<sup>a</sup>J; SANTAMARTA PÉREZ, J; URIEL GONZÁLEZ, J.R. (2008): *Programación de la Educación Física en Primaria*. Barcelona: INDE.
- ☯ GREEN, SHIA (2001): *El libro de los Mandalas del mundo*. Barcelona: OCÉANO ÁMBAR.
- ☯ BERTHERAT, THÉRÈSE(1<sup>a</sup>EDICIÓN1990): *El cuerpo tiene sus razones*. Barcelona: PAIDÓS
- ☯ DULIEGE, DOMINIQUE (2011): *La eutonía: Gerda Alexander*. Madrid: Gaia Ediciones.
- ☯ FREDES, MICHEL, MAILOT, M-B (2000): *Maestros y claves de la postura*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- ☯ LABONTÉ, MARIE LISE. (2001): *Liberar las corazas*. Barcelona: LUCIÉRNAGA.
- ☯ GOLEMAN, DANIEL (1996): *Inteligencia Emocional*. Barcelona: KAIRÓS.
- ☯ GARDNER, HOWARD(2005): *Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: PAIDÓS.