fghjklzxcybnmawertyujonasdfghjklzx ANÁLISIS de la PRINCIPAL PROBLEMÁTICA que encontramos en los PROCESOS DE LA <u>EXPRESIÓN</u>
<u>CORPORAL</u>. Ana Martín Maoño, Naira Sanz Vilches, Garbiñe Urbieta, Jesús M. López Zapatero. Profesores de Educación Física. vbnmqwertyulopasdfghjklzxcvbnmq

ANÁLISIS de la PRINCIPAL PROBLEMÁTICA que encontramos en los PROCESOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.

Ana Martín Maoño, Naira Sanz Vilches, Garbiñe Urbieta, Jesús M. López Zapatero. Profesores de Educación Física.

1 – INTRODUCCIÓN

De principio, esta propuesta curricular de trabajo de Expresión Corporal creemos que es una de las más difíciles en toda la ESO. Lo vemos a lo largo de todos los cursos en los que se desarrolla. Las <u>resistencias o los bloqueos</u>, más o menos tópicos, que a veces encontramos en el trabajo de la motricidad, aquí se ven, en general, bastante acrecentados.

La experiencia y la observación nos dice que este tipo de actividad conlleva una <u>mayor</u> <u>dosis de fantasmática y de prejuicios</u> que les hace partir con vergüenza y rigidez, lo que da como resultado esas resistencias.

Las razones de fondo pensamos que tienen que ver con el cuerpo y con los fantasmas inconscientes de la sexualidad, y todas las connotaciones relacionales y emocionales que acarrean. Si para los adultos suponen dificultades, para esta edad de afirmación de la sexualidad, pues más. Mimo y baile son los recursos más utilizados, y todos sabemos lo que ha representado y sigue representando este último (sus significados en la cultura general).

Nos da buenos resultados, cara a su motivación y para vencer resistencias y/o bloqueos, llevarles a que piensen, con sentido "histórico" (qué ha supuesto), el valor, la importancia y la funcionalidad de lo que hacen.

Técnicamente no son actividades sencillas, pero tampoco ponemos altos niveles de superación, porque -como en otras AFs- el tiempo no da para más, porque **son un medio** para desarrollar capacidades y hacerles más competentes, y porque sabemos que no están en la cultura motriz de forma tan popular como ciertos deportes.

Por lo tanto, si todos los recursos que se utilizan en EF son susceptibles de sutil cuidado en el comienzo, estos son exquisitamente tratados para que se dé la confianza, para inocularles motivación, manteniendo la exigencia. Esfuerzo y requerimiento, junto a confianza y deseo motivador.

2- PROBLEMÁTICA FUNDAMENTAL

Las dificultades que vemos más importantes tienen que ver con lo siguiente.

A- Sólo las primeras propuestas de **moverse a ritmo**, siguiendo el pulso de la sencilla, conocida y pegadiza música, les supone un "corte", <u>primeras inhibiciones</u>, que tienen que ir superando con su voluntad y nuestras pautas segurizantes. No **perciben** temporalmente bien, ni coordinan el movimiento a la vez que suena el pulso -

sincronizar-, uniéndose las incapacidades perceptivo motrices con el bloqueo socio emocional.

Se ve muy bien en los pies y piernas que van pesados, con cierta rigidez; <u>perciben</u> <u>lentamente y la respuesta a la orden va mucho después</u>... Se pierden y desaniman.

<u>Proponemos</u> pautas en el sentido de que se den cuenta que el error, si parte de un honesto trabajo, es positivo para el aprendizaje y no penalizado; y que <u>cualquier ínfimo avance es señalado como logro</u> y disfrute, fortaleciendo su autoestima.

El planteamiento técnico supone <u>seguir pulsos</u> (de tambor o música, o del primero acompañando a la segunda) con palmadas (más fácil), pisadas y carreras suaves (más difícil). <u>Gestos estereotipados con segmentos</u>, imitaciones tópicas, que les dé seguridad y vean que están en la cultura cercana, que no hacen algo para ellos muy exótico o raro, ni de excesiva plasticidad -que "jueguen" con los elementos y el ritmo-... Ya habrá tiempo cuando llegue, cuando estén preparados. Pero a la vez, si sale <u>algo más estético u original</u>, que lo vayan aceptando como parte del dominio de la habilidad o de la creatividad que les llevará a lo más bello. Lo mismo que pasa con el dominio en cualquier deporte.

B- Enseguida hay como una cierta, a veces no explícita, **disrupción**, que **descentra** la ya difícil andadura. Es la tensión que da la vergüenza desviada hacia esas conductas. Su porqué creemos que tiene que ver con una inseguridad profunda, pero disimilada por una dureza y rigidez de fachada, de falsa seguridad, ante la problemática corpóreo sexual típica de la edad. Las propuestas de estas actividades de "exposición" corporal les "desequilibra", tanto en esa falsa seguridad de estereotipo corporal, como en la de su dominio motor. Su reacción es la protesta o el desprestigio de la actividad. Utilizando esto último como tapadera para no enfrentarse a esas inseguridades normales. Todo desde un ámbito bastante inconsciente suponemos y por eso costoso de afrontar.

Propuestas-

Tratando de dar <u>confianza y ánimo</u>, junto a la <u>exigencia</u> en el trabajo; más en el "normal" hacer, por ahora, que en el buen hacer técnico. Se procuran <u>agrupamientos</u> en equipos de trabajo equilibrados (mestizaje en dominio motor, carácter, etc.), que amortigüen e integren estos desajustes disruptivos o pasivos y lideren, tiren hacia lo productivo de la actividad, siempre con el apoyo y las pautas del profesorado. Tratar de <u>ensalzar</u> sin exagerar, con honestidad, los <u>logros</u> ínfimos; de <u>no culpabilizar</u> cuando la exigencia se imponga.

C- Otra de las problemáticas más normales es la que hace referencia a **movimientos** constreñidos en la **amplitud y expresividad de los segmentos.** Pensamos que tiene que ver con razones ya esgrimidas en parte; de un lado, las normales carencias técnicas y, de otro, lo que hace alusión a sus inseguridades relacionadas con lo corporal.

Propuestas-

El trabajo que se propone desde la exigencia y la confianza, es la <u>actividad rítmica</u> de <u>movimientos segmentarios</u>. Muy sencilla al principio (propuesta punto A), directiva, incluso en los calentamientos específicos; después, ir dificultando los movimientos, aún siendo fáciles, con coordinaciones de segmentos, rompiendo simetrías, dando pie a que ellos hagan sin esperar nuestras pautas y se imiten, etc. -Si surgiera, en su progreso nada fácil, que sus respuestas son más abiertas, menos estereotipadas, más espontáneas, "guiar" esa espontaneidad hacia la creatividad estructurada de la coreografía-.

A esto se le suma la propuesta más difícil, la <u>realización de sencillísimas coreografías</u>. Es decir, aun construyendo sus sencillas coreografías por equipos, siempre hay un momento al principio para romper ese hielo de los bloqueos, para que consigan logros que les hagan salir de su bloqueo, coger confianza y fortalecer su autoestima.

D) Al principio, en los **juegos de mimo**, la **rapidez y la ausencia de matiz en sus expresiones**, es el problema más común que vemos. Quieren representarlo con rapidez -están nerviosos y con rubor- y eso les coarta para centrarse en lo que quieren dar a entender.

Propuesta-

Como no suelen entender bien lo que hacen los compañeros (por parca expresividad), se les lleva a <u>ejercicios más cortos pero con exigencia de un tiempo mínimo de exposición</u>; esto les obliga a prepararlo con más detalle e inevitablemente a desarrollarlo con más matiz. A partir de ahí las pautas son más técnicas en el plano de la expresión mímica y gestual de los segmentos. Se les hace ver cómo diseccionar los gestos, cómo dar matiz para decir lo que se quiere. La respuesta en la comprensión del resto es básica. Son más receptivos y sienten menos tensión que en el baile, que en la expresión con ritmo.

E) Hay varios, repartidos por los diversos grupos/equipos, que **tienen muchas dificultades para seguir la dinámica del resto**. No hablamos de seguir a los mejores, sino el nivel medio. Esto supone ir cada vez más alejado de la básica coreografía que va conformando su equipo y les lleva a una casi retirada, o a una desafección hacia la actividad, o incluso a dinámicas de posible disrupción.

Propuesta-

Generalmente paramos, sutilmente, la progresión para recalcar la importancia de discernir más los pasos, los movimientos, los gestos, y hacerlo de forma más lenta. Nosotros podemos introducir pautas... De esta forma los más avanzados maduran su trabajo, tanto en la estética y la expresividad, dándoles pie a abrir cauces de sencilla creatividad; a la vez que se dan cuenta de lo importante que es la ayuda al otro en sus dificultades, dentro de la relación y del trabajo de equipo. Mientras, poco a poco, los más lentos, se van acoplando y van desarrollando las capacidades; de paso, se "empasta" mejor el equipo y crece una mejor disposición al trabajo conjunto.

F) La **gran dificultad de mover la cadera**, sobre todo -pero no únicamente- en los chicos; hay una mezcla de vergüenza -que genera tensión corporal y por ser mirado, lo que simboliza el gesto,...-, que se une con la dificultad puramente técnica de poder disociar ese movimiento.

Propuesta-

Desde el punto de vista de la imagen, <u>damos seguridad sin culpabilizar, exigiendo y valorando pequeños avances</u> en este trabajo. Esta leve confianza desinhibe ayudando en el lento progreso, porque esta zona es paradigmática, junto con la pelvis, por las connotaciones ya señaladas. Por otro lado, desde el plano más técnico, pautas de relajación de segmentos, juegos de imitación, exageración, etc., que ayuden a soltar y disociar.

G) Entender bien sobre la práctica lo que supone, de forma muy sencilla, las frases y las estrofas musicales de las canciones, también, muy fáciles y sencillas que se proponen. Para poder construir sobre ellas las estructuras básicas con los elementos expresivos.

Propuesta-

Estamos hablando de movimientos (pasos), gestos, posturas, etc., de los más sencillos y que entiendan que van dentro de la organización que la música tiene y a la que se deben. No nos agobia mucho porque las <u>propuestas de mejora se llevan de forma transversal y permanente sobre casi todo el trabajo</u>, puesto que se está trabajando sobre ello, sobre la frase. Además se hace en todos los cursos, porque la dificultad perdura al complicarse a sí mismos o a través de nuestras propuestas, con nuevos proyectos cada vez algo más exigentes.

4- ALGUNAS CONCLUSIONES

Entendemos que todo lo que relatamos <u>está dentro de la normalidad</u> de lo que son sus procesos; por la dificultad en sí y por lo que ya se dijo al principio, en la introducción, son situaciones más complejas de lo habitual en la EF.

- En cuanto al mimo, se encuentran más relajados porque creemos que les compromete menos, tanto en el plano de su esquema/imagen, como desde el plano técnico. Derivan sus trabajos hacia historias cotidianas o imaginarias, pero que tienen que ver con problemas de disputas, reyertas, etc. Como se ha comentado, aún con progresos y una buena disposición general, son rápidos y les falta matizar en el empleo de los elementos expresivos. Pero es, creemos, un éxito cómo se adaptan y cómo progresan con estas experiencias cara a su aprendizaje global, no sólo en los planteamientos técnicos.
- En cuanto al baile, se progresa más en el ritmo que en la sincronización (aquí, además del componente técnico perceptivo rítmico, está el relacional). Los equipos con líderes técnicamente mejores, tiran más del equipo y éste lo sigue más, progresa más. Aunque no sean "buenos", si hay motivación, interés y fuerza, también se progresa bien. Hay más problemas cuando el liderazgo se

diluye, no hay carisma, el grupo sigue a ritmo más discontinuo y menos motivado. O cuando hay alumnado que desvirtúa lo que se hace, hay disrupción y bajo liderazgo, supone una rémora difícil para todos. Por eso en las propuestas vemos la forma más equilibrada de armar los equipos.

Pero en general hay muy buena <u>concentración y participación</u>. Les <u>cuesta</u> la estética, poner sentimiento y dar expresividad, pero entendemos que, aunque se da levemente, esto forma parte ya de otra escala. Además influyen otros aspectos que tardan educarse como la sensibilidad y la creatividad... Por lo demás, ya se ha hablado bastante de lo que supone para su edad este tipo de propuestas y dinámicas.