

EXPRESIÓN EN VERTICAL Y EN HORIZONTAL

*Dávila Alejo, Olga María
Paniagua Baños, Víctor José*

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura

RESUMEN

Los cimientos para una educación integral, deben constituirse-construirse en la simultaneidad y continuidad de los contenidos que caracterizan la educación física. Garantizar la relación de los contenidos es garantizar riqueza educativa. Mucho tiene la escalada de expresión corporal, el conocimiento del cuerpo, necesidad de comunicar, expresión de uno/a mismo/a, excitar la imaginación,... y mucho tiene la expresión corporal de la escalada, libertad de movimiento, gestualidad,...

“¡Ven, yo te abro el campo!. ¡Lánzate!. ¡Imagina!. ¡Sueña!.”

(Georges Friedman)

PALABRAS CLAVE

Educación, Expresión, Escalada, Libertad, Movimiento, Creatividad y Comunicación.

1 ¡LÁNZATE! :

El cuerpo, escribe con sus movimientos, el cuerpo se expresa.

Expresión corporal y escalada comparten el cuerpo como instrumento de expresión, como pincel. Ambos requieren del cuerpo propio, no hay otro. Conocerlo y redescubrirlo, aceptarlo,... nos acerca aún más a nosotros mismos, y facilita el acercamiento a los demás.

De su conocimiento profundo, desembocamos en el máximo disfrute y expresión del mismo, de nosotros mismos, como personas.

En la escalada, la pared, cualquiera que sea su naturaleza, se convierte en lienzo. Es un escenario vertical, en el que el protagonista desconoce su capacidad transmisora, consciente quizá de las sensaciones que experimenta, pero no de las que es capaz de llegar a comunicar, de las emociones que hace despertar en otros. La escalada transmite libertad. La expresión pasa necesariamente por la libertad, para alcanzar su esencia. La actuación que se desarrolla, como actividad libre que no va a ser enjuiciada, plataforma de expresión de sentimientos y emociones.

La expresión corporal, como libertad en acción; en este caso, en su ligazón con la escalada, el significado y belleza del ser humano, colgado en una pared, a merced del viento, su cuerpo como expresión de libertad.

La escalada desarrolla su acción, tanto en escenarios naturales como artificiales; el espacio, pasa a formar parte del hecho creativo de la expresión corporal. Conformar el escenario donde se realiza el suceso maravilloso de la creación. Escenario y persona se funden, cuando se inicia el proceso expresivo, cuando el cuerpo utiliza ese espacio para comunicar.

Nuestra propuesta surge de una labor investigadora continua. De la búsqueda de nuevos cauces para la educación, en la educación física, de un proceso de enseñanza-aprendizaje, en el que se valore la fuente de riqueza que supone la interdisciplinariedad, la fusión de áreas de conocimiento, de materias, aparentemente opuestas, y que benefician al alumnado, en nuestro propósito de hacer de esto de la educación un suceso integral y que abarque al alumnado en su globalidad, como personas que son.

De la necesidad de enriquecer el panorama educativo, nace nuestra propuesta. La fusión del contenido de la escalada, bloque de actividades en la naturaleza, y de la expresión corporal.

“Considerar la labor del/a profesor@ como la de un/a curioso@ indagador/a de los elementos que están presentes en la enseñanza y el aprendizaje, la actividad de l@s alumn@s como el proceso de construcción de sus propios conocimientos, y el espacio educativo como un ecosistema de creación de curiosidad y saberes.”

(Cañal y Porlan, 1987; García, 1989 y García y García, 1989).

Se necesita, de la implicación total de los elementos que conforman el proceso de enseñanza-aprendizaje, y del continuo replanteamiento de lo qué hacemos, cómo lo hacemos, con qué, cuándo, dónde lo hacemos,... en desarrollo, crecimiento y de duda continua acerca de las actuaciones que realizamos, de contenidos, objetivos,... en pos, de la mejora de la calidad docente, para una educación más humana.

“La educación al servicio de la Humanización.”

(Parra, M. y Rovira, C.M., 1996)

2 ¡IMAGINA! :

2.1 El meollo:

Ver más allá, requiere del movimiento continuo de la imaginación. Crear, inventar nuevos entornos, nuevos materiales, nuevos usos de espacios y materiales ya existentes. Hablamos de hacer de la pared un escenario y de transformar nuestros cuerpos en materiales de juego, de abandonar el suelo tal como habitualmente lo conocemos y recuperarlos para nuevos usos.

De algún modo, ver más allá, nace de la pregonada calidad docente, de la necesidad de un cambio en nuestra concepción educativa; se trata ahora, de enseñar a ser personas, de aprender a ser personas, más personas. Otorgar a nuestr@s alumn@s espacios, materiales y actividades que inviten a aprender.

La fusión de disciplinas tan dispares, como escalada y expresión corporal, convierten el proyecto soñado, fruto de la imaginación, de lo fantástico, en acción; en realidad de nuestra actuación educativa. Aporte de nuevos planteamientos y formas de hacer las cosas, replanteamiento de lo ya existente. Percepción de nuevas formas de participación para evitar los moldes y abrir sendas a los nuevos espacios, materiales, entornos,... reflexión acerca de lo que siempre se hizo, y ver más allá, de lo que siempre se hizo. Este enfoque supone un reto para el actual modelo educativo, también para el profesorado y, para l@s alumn@s, que se ven rodeados de un espacio novedoso que les lleva a aprender. La acción educativa ha de suponer un reto continuo a todos los niveles.

Tan sólo plantearse el gran salto, es ya un reto. De una concepción inicial de la que todos/as pensamos que va esto de la E.F., al despertar y entrever las posibilidades, de nuevos entornos, materiales y usos que invitan a aprender, y a ver más allá.

Concebimos la educación, como proceso global, tanto en los aspectos en los que pretende abarcar al ser humano, como en proponer la interrelación de materias aparentemente opuestas, del desarrollo colectivo, y también individual de las personas.

El reto se materializa a través de una metodología práctica, en un primer instante en el que nos conocemos, nos encontramos con otr@s en un mismo espacio común, donde hay aún más riqueza de la que una sola persona puede aportar, muchas personas, que comienzan, por desinhibirse, por empezar a sentirse a gusto; lograrlo, mediante una progresión adecuada, en el respeto por las diferencias y todo lo que hay de igual en el grupo; evitar, con ello, enfrentar a situaciones no deseadas.

El respeto a l@s alumn@s, se inicia en el conocimiento, no sólo de profesor/a a alumn@, sino también, entre alumnos. Tratar de ofrecer respuestas individuales en la propuesta de progresión, así como a las personas como colectivo.

El cuento motor, como recurso didáctico hace, además, al/la niñ@, protagonista, dueñ@ de su aprendizaje, del que toma las riendas; guía el/la niñ@, de forma atípica, en su recién adquirida y conquistada autonomía, el proceso educativo, hacia los intereses del/la niñ@, quizás exclusivamente lejanos a los de los adult@s, pero no, por ello, menos válidos.

“El/la chaval/a se convierte en protagonista principal. Deseos@ de expresarse, nuestra atención para desarrollarse irá enfocada hacia su capacidad expresiva y nada mejor que desarrollarse ésta, que hacerlo a través de los Cuentos Motores, donde el/la niñ@ interpreta cognitivamente y traduce motrizmente esta interpretación.” (Conde, C., 1994).

Comienza el largo camino que lleva a ser más persona. Querer a l@s demás, confiar en ell@s,... pasa necesariamente por quererse a un@ mism@, por confiar en las posibilidades de cada un@, en definitiva, por un conocimiento y reflexión sobre sí mism@. El respeto a l@s demás, se extiende a ese espacio, el entorno, que nos rodea, y en el que se desarrolla nuestra vida. Del respeto, también, a ese entorno, depende nuestro desarrollo como personas. Construir una historia de nosotr@s mism@s, en definitiva, con lo mejor de nosotr@s mism@s, requiere del espíritu de equipo, de un trabajo, de la puesta en común de nuestras ideas, asegurando la comunicación entre las personas; abriendo con nuestra imaginación, y por elongación, con lo que nuestro cuerpo puede expresar, nuevas formas más de expresión.

En un espacio de seguridad garantizada. Que l@s niñ@s se expresen con libertad, pasa, primero por la sensación de saberse segur@s.

... creadores/as, comunicadores/as, imaginativ@s, reflexiv@s, observadores/as, crític@s, investigadores/as; inquiet@s, como niñ@s que son, como personas que son.

2.2 Objetivos:

- Proponer retos a todos los niveles. Autoproponer retos;
- Conocer nuestros límites. Aprender a aceptar nuestros límites;
- Encontrar la belleza en las acciones que se realizan, a través de las sensaciones que la práctica de las mismas nos proporcionan;

- Aunar experiencias y sensaciones con el grupo. Compartirlas, y seguir adelante. Ayudar a otros a descubrir sensaciones. Respetar las sensaciones y el ritmo de descubrimiento y vivencia de las mismas de cada persona;
- Aprender a sentir, afrontar, y superar nuestras propias sensaciones. Aprender a estar solos con nuestras sensaciones. Hacer al/la alumn@ protagonista de sus sensaciones;
- Sentir hasta el final, desde la primera expresión. Cuando todo acabe, seguir sintiendo;
- Percibir, sentir, reflexionar acerca de lo que sucede en nosotros y a nuestro alrededor con los cinco sentidos. Activación múltiple de los diversos aspectos del ser humano. Compartir los sucesos acaecidos con el grupo;
- Aprender a observar, aprender a descubrir;
- Experimentar destrezas y conocimientos, a través de las situaciones propuestas;
- Lograr, a través de las diferentes acciones, el desarrollo integral de los chavales y chavalas;
- Integrar al individuo en situaciones que requieran cooperación necesaria y responsabilidad, para nosotros mismos y con los demás;
- Propiciar ambientes atractivos que inviten a aprender;
- Provocar cambios de conducta. Superar posturas y conductas pasivas;
- Excitar la imaginación;
- Estimular la observación, la reflexión y el espíritu crítico;
- Ayudar a la adquisición del dominio del gesto;
- Despertar la facultad creadora en el campo imaginativo, gestual,...;
- Facilitar la expresión de sí mism@;
- Facilitar la liberación de conflictos íntimos;
- Sacar de las profundidades del ser, potencias que, de otro modo, se marchitarían;
- Incitar al análisis de los demás, de nosotros mismos;
- Asegurar la comunicación entre los niños y niñas;
- Desarrollar el espíritu de equipo, de trabajo en grupo, mediante la puesta en común de las ideas para construir una historia;
- Hacer al niño-niña protagonista, dueñ@ del relato, desarrollando su conducta cognitiva, afectiva, social y motora;
- Desarrollar la capacidad creativa del/a niñ@, haciéndole interpretar lo que se le está verbalizando, potenciando el desarrollo de su imaginación y construyendo sus capacidades cognitivas;
- Interdisciplinarizar las áreas musical, plástica y corporal. Los contenidos de lo corporal con los de otras materias, con el objeto de globalizar la enseñanza;
- Colaborar para llegar a la meta-objetivo de la expresión;
- Respetar la expresión de los demás;
- La autosuperación;
- Perfeccionar las funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación;
- Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos par ala salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación;
- Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de colaboración y respeto;
- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices;

- Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación;
- Promover desde el grupo condiciones para fomentar la confianza respetando a las personas que juegan;
- Responsabilizar en la organización de actividades, espacio, material,... como individuos y como grupo;

2.3 Medios y recursos didácticos:

En esta propuesta se utiliza el cuento motor como elemento principal y nexo de unión del resto de recursos o medios didácticos de la escalada y expresión corporal. Nexo de continuidad. Continuidad no sólo a la historia (narración), también, a los espacios y entornos que conforman el escenario, a los materiales, ambientes,... dando lugar a que cada niño/a ocupe el lugar deseado en el cuento; permanecer en la seguridad que le ofrece la extensa llanura del suelo del gimnasio o escalar la más alta montaña, sin dejar por ello de expresarse.

En el cuento motor, como recurso didáctico, se consigue globalizar la enseñanza, abordando los contenidos siempre a través de actividades organizadas que tengan interés y significado para el/la alumna@...

... el cuento es una forma básica y esencial en la vida del/a niño/a, ya que éste descifra un conocimiento que es interpretado individualmente y en grupo con todas las connotaciones educativas que esto aporta.

Se desarrolla en el/la alumna@ una condición protagonista al hacer de intérprete e intermediario/a.

Según Gianni Rodari (1996), el cuento es desde los primeros años de vida un instrumento que ayuda a construir sólidas estructuras a la fantasía del/a niño/a reforzando la capacidad de imaginar.

No debemos perder de vista, el carácter motivador del cuento.

Los conocimientos que se quieren transmitir se deberían hacer respetando y aprovechando esta capacidad y necesidad de expresión corporal, que más que un condicionante para la enseñanza, se debe convertir en un instrumento hacia la educación integral del individuo.

Con el cuento motor, logramos hacerle/a protagonista, dueño/a del relato, desarrollando su conducta cognitiva, afectiva, social, sensorial, sensitiva y motora; desarrollar la capacidad creativa del/a niño/a, haciéndole interpretar corporalmente, potenciando el desarrollo de su imaginación y construyendo sus capacidades cognitivas (y demás tipos).

“Narrar, despierta la imaginación y hace correr la sabia creativa en todos cuantos la escuchan. En su desarrollo, el verbo lleva el peligro de sustituir la acción por el ensueño, o por el proyecto de la acción. Accionar las palancas ocultas de lo imaginario, capaces de hacer renacer las esperanzas, liberando lo real.” (Khemir, N., 1987).

Vamos con el resto de recursos didácticos que se ven articulados por el cuento motor y que tienen entidad propia.

- Representaciones de la vida cotidiana, “el juego puede ser considerado un escenario pedagógico natural” (Ortega y Aguilar, 1988). El estudio detallado del tipo de comunicación (verbal y no verbal) y de acciones que ocurren dentro del juego sociodramático, nos revela detalles

extraordinariamente sutiles, del tipo de información que l@s niñ@s poseen sobre lo que hacen las personas en su vida cotidiana. Dentro de la situación lúdica sociodramática, l@s niñ@s están dispuest@s a modificar sus ideas sobre el contenido temático que representar, si las propuestas que sugieren sus compañer@s, son mejores.

El juego que l@s niñ@s realizan espontáneamente es una fuente de aprendizajes naturales, que apoyan el descubrimiento y la investigación que continuamente estos/as hacen sobre el mundo que les rodea.

Jugar significa tratar de comprender el funcionamiento de las cosas.

- Sombras, se trata de un trabajo en el que el cuerpo, en tres dimensiones, pasa a ser bidimensional; observar como la expresión va más allá de las formas habituales. Representaciones aparentemente inertes, cobran vida, sentido.

- Mimo, tratará de reconstruir la realidad analizándola. Todos estos movimientos existen en la vida, pero están mezclados, indefinidos y realizados inconscientemente.

- Marionetas, el/la niñ@ entre en relación con una prolongación de su cuerpo que va a ser el objeto en forma de títere, marioneta, máscara, o cualquier elemento de la vida cotidiana; en nuestra propuesta, l@s niñ@s se convierten en marionetas que representan una historia en el rocódromo como escenario.

2.4 Material

- Específico de escalada: arneses, mosquetones, cuerdas, cintas, ochos, descendedores,...

- Específico de expresión corporal: música, disfraces, luz,...

- Específico de educación física inespecífico de escalada y expresión corporal: todo.

- Inespecífico de educación física: naturales, reciclados (domésticos e industriales), de fabricación propia y comerciales.

3 SUEÑA:

“Jugar , es soñar con el cuerpo”. (G. Duhamel, *Los placeres y los juegos*).

La globalidad, unir los contenidos de la E.F. en todas las unidades didácticas del curso, ese es el reto del profesor de E.F., la “integralización” de los contenidos en un proceso de aprendizaje constituido para la persona. Nosotros realizamos esta propuesta, no como dogma, sólo como referencia, cada uno tiene la suya, pues la importancia no reside en la forma de trabajo, sino en el fondo.

Deben existir, eso sí, unos criterios básicos que nos ayuden a prepararla, la progresión adecuada en la expresión (desinhibición, confianza y sensaciones) e igualmente en la escalada (del suelo a la pared y al rocódromo). Esta progresión no es necesaria que la terminen tod@s l@s alumn@s, pues cada cual se siente a gusto a un nivel diferente y no por ello aprende menos o deja de sentir más o menos que otro. Tod@s tienen su lugar en la sesión, por lo que no hay que enfrentarles a situaciones no deseadas.

Retamos a que cada un@ de ell@s con sus ritmos de aprendizaje marquen el transcurso de tiempo dedicado en cada momento de juego.

“Érase una vez que se era... mil una posibilidades, inventa tu propia historia.”

En el suelo: trabajaremos principalmente la **desinhibición**, se trata del redescubrimiento personal, el desbloqueo, el fomento de la imaginación, así como la espontaneidad.

Calentamiento: el desarrollo de las propias actividades lo constituyen.

Respiración: Enseñar a respirar, a aprovechar la capacidad pulmonar. “El aliento de vida es tan vital como el agua que bebemos y la comida que comemos, aunque estamos rodeados del aire que respiramos en nuestra vida diaria, realmente no nos damos cuenta de que respiramos” (Black, S., 1996). Al aprovechar la respiración posibilitará ejercitarse de modo más productivo.

“Risoterapia” (hacerse cosquillas). Tod@s formamos parte de un rocódromo viviente, debemos conocer, palpar, acariciar y sentir las “presas”, este palpar buscará sus puntos fuertes y débiles, al tocar los puntos débiles de dichas presas vivientes obtendrán el premio de la risa. Las colchonetas constituirán la pared, las presas vivientes se distribuyen y mueven por ella a su libre albedrío, mediante desplazamientos reptando.

“**¡Este rocódromo está vivo!**”: dos terceras partes son presas vivientes que van adoptando diferentes posturas (sentados, tumbados,...), cambiándolas cada cierto tiempo, sin llegar a la verticalidad. L@s demás serán escaladores e irán desplazándose por encima de las presas apoyando la mayor superficie de cuerpo posible. Retaremos a l@s alumn@s a que sean ell@s mism@s l@s que gestionen el tiempo en cada posición, mediante una comunicación entre ell@s y no por una imposición externa...

En las espalderas: se realizan actividades equidistantes entre la desinhibición y las sensaciones, así como actividades de confianza.

“**¡Déjate sonar!**”: se progresa por las espalderas, al cruzarse con un/a compañer@ y tocarle en distintas partes del cuerpo el “instrumento” emitirá diferentes sonidos, para la cabeza, brazos, piernas y tronco. Pudiendo tocar únicamente dos veces seguidas la misma zona.

“**¡Mi mimo me mima!**”: l@s alumn@s mientras se desplazan por las espalderas encuentran a su paso “pinturas rupestres” de objetos y diferentes gestos faciales. Ell@s deberán ir de una pintura a otra representando lo que cada una de ellas les inspiran, adoptando posiciones tanto corporales como faciales...

En el rocódromo: se relaciona el rocódromo con las sensaciones por existir, a este nivel de la propuesta, un mayor control postural, expresivo. Mayor libertad de movimiento por mayor bagaje. Menor libertad de movimientos por menor número de apoyos.

“**¡Marionetas!**”: la marioneta es un ser “semi-inerte”, esto quiere decir que posee capacidad para moverse y mantenerse en distintas posiciones, pero no posee voluntad para decidir modificar las y así moverse. Sus movimientos se guiarán mediante cuerdas atadas a tobillos y muñecas, sujetas por dos titiriter@s. Se busca el desplazamiento horizontal por el rocódromo. La longitud de la cuerda no será excesivamente larga, de manera que se facilite el control del movimiento, así como evitar los desplazamientos en vertical y los anudamientos de las cuerdas o cintas. Variantes: control de movimientos por sonidos, por contactos,...

“**¡Una imagen vale más que mil palabras!**”: l@s alumn@s se dividen en grupos aleatoriamente. A cada grupo se le reparte un papel en el que se desarrolla una situación a representar, siendo siempre la misma aunque ellos no lo saben. Tienen un tiempo limitado para preparar su exposición. Posteriormente la realizarán en el rocódromo, teniendo por público al resto de los grupos.

Tras todas las representaciones podrán comprobar que cada uno puede tener distintas concepciones de un mismo hecho, siendo todas igual de válidas.

Proponemos una serie de actividades que pueden ser realizados en los tres espacios: sombras, danza, pantomima,...

Llega la hora de acabar, relajémonos. En este momento cada un@ se encuentra en un espacio, pero para estirar y relajarse no es necesario abandonarlo, cualquier lugar es bueno para llevarlo a cabo. Podemos relajarnos en el suelo, o suspendidos en una cuerda.

La relajación, no hacer nada, simplemente dejar que el cuerpo y la mente permanezcan en un estado natural y calmado, abstraernos de la realidad y por un momento ser un@ con nuestro cuerpo. La relajación por sí sola no ayudará a estar en forma “mental”, también se practicarán estiramientos tras los ejercicios, es necesario cumplir el sabio dicho “ment sana, in corpore sano”.

¡Duerme, sueña...!

4 BIBLIOGRAFÍA

- ARTEAGA, M.; VICIANA, V. y CONDE, J (1997). *Desarrollo de la expresividad corporal*. Barcelona. INDE.
- BLACK, S. (1996). *Cuerpo y mente en forma*. Barcelona. Blume.
- BLÁNDEZ, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en educación física*. Barcelona. INDE.
- CONDE, J.L. (1994). *Cuentos Motores*. Barcelona. Paidotribo.
- KHEMIR, N. (1987). *El cuento de los contadores de cuentos*. Barcelona. Crítica.
- LEQUEUX, P. (1977). *El niño creador de espectáculo*. Buenos Aires. Kapelusz.
- ORTEGA, R. (1997). *Jugar y aprender*. Sevilla. Diada Editora.
- QUESADA, F. (1998). *La escalada como contenido educativo*. Grupo de AFIN de la U.Ex.
- VARIOS. (1997). *Temario de oposiciones*. Barcelona. INDE.