

**ELS JOCS D'EXPRESSIÓ CORPORAL
AJUDEN A MILLORAR LA DESINHIBICIÓ
DE L'ALUMNAT D'EDUCACIÓ FÍSICA A
PRIMÀRIA: UNA EXPERIÈNCIA DE 4t DE
L'ESCOLA MOSSÈN CINTO
(FOLGUEROLES)**

Treball de Final de Grau de Mestre d'Educació
Primària

ARIADNA PUIGVILA I GENERÓ

4t curs

Tutora: Gemma Torres

Grau en Mestre d'Educació Primària

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic, Universitat Central de Catalunya

Vic, 13 de maig de 2016

Resum

L'expressió corporal és el llenguatge del cos, natural i immediat. El seu correcte desenvolupament beneficia els alumnes tant a nivell afectiu com motriu.

El principal objectiu d'aquest estudi és comprovar si els jocs d'expressió corporal ajuden a millorar la desinhibició de l'alumnat de Primària d'Educació Física, més concretament el cas dels alumnes de 4t de l'Escola Mossèn Cinto de Folgueroles. Per portar a terme aquesta investigació, en primer lloc, s'estudiarà un marc teòric on estaran englobats tots els conceptes de l'expressió corporal, a més a més d'explicar quin és el paper que juga dins l'àmbit educatiu. Aquest inici permetrà començar a treballar en la segona fase de la investigació, la part pràctica. S'utilitzaran diferents instruments d'investigació, dins d'un paradigma interpretatiu qualitatiu, a més d'aplicar, amb els alumnes de 4t de Primària, una intervenció basada en jocs d'expressió corporal que permetin millorar la desinhibició en l'aula d'Educació Física. Els instruments utilitzats són el qüestionari i les observacions de cada sessió acompanyades de gravacions. Per concloure amb la investigació s'exposaran les conclusions derivades de l'estudi realitzat.

Paraules clau: Educació Primària, expressió corporal, desinhibició i alumnes

Abstract

Body expression is the language of the body and it comes naturally and spontaneously. Its proper development benefits students in their affective and motor levels.

The main aim of this project is to check if games related to body expression help P.E. students of Primary School to improve their disinhibition. Specifically, this project is focused on 4th class students of Mossen Cinto School of Folgueroles. To carry out this research, first of all, it is studied a theoretical framework that includes different concepts related to body language. It is also explained what is the role of it in our educational area. This beginning leads to the second part of the research, the practical work. Different researched tools are used in a qualitative interpretative paradigm combined with an intervention based on body expression games that will allow improving the student's disinhibition in P.E. class. These instruments are used are: the questionnaire and the observations of each session accompanied by their recordings.

To conclude the research will expose the conclusions derived from the study.

Key words: Elementary School, body expression, disinhibition and students.

ÍNDIX

1. Introducció.....	5
2. Elecció del tema i pregunta de la recerca.....	6
3. Objectius de la recerca	7
4. Planificació de la recerca	9
5. Fonamentació teòrica.....	10
5.1. Què és l'expressió corporal?.....	10
5.1.1. Definim l'expressió corporal	10
5.1.2. Els pilars bàsics de l'expressió corporal. La tècnica i l'espontaneïtat	12
5.1.3. La desinhibició en el context educatiu	13
5.1.4. Elements bàsics de l'expressió corporal: el cos, l'espai, el temps i l'energia.....	14
5.2. La comunicació a través del llenguatge corporal	16
5.2.1. La comunicació verbal: les paraules.....	17
5.2.2. El gest, la postura i el moviment, comunicació no verbal.....	17
5.3. L'expressió corporal en l'àmbit educatiu.....	20
5.3.1. Elements curriculars en l'etapa d'Educació Primària	20
5.3.2. Metodologies en l'expressió corporal: de quina manera s'ensenya, com s'ensenya i orientacions metodològiques per a l'expressió corporal.....	27
6. Aplicació pràctica.....	32
6.1. Contextualització	32
6.2. Metodologia	34
6.3. Instruments de recollida de dades de la recerca	35
6.3.1. Qüestionari.....	35
6.3.2. Les observacions	40
6.3.3. Aplicació	41
6.4. Recollida, anàlisi de les dades i resultats	42
6.5. Discussió de les dades.....	50
7. Conclusions	54
8. Bibliografia.....	58
ANNEXOS	60

ÍNDIX DE LES TAULES

- **Taula n. 1** – Taula resum de la pregunta, els objectius i els continguts de la recerca (elaboració pròpia) 8
- **Taula n. 2** – Planificació de la recerca (elaboració pròpia) 9
- **Taula n. 3** – Pilars bàsics de l'expressió corporal (Motos, 1983, p. 53)..... 13
- **Taula n. 4** – Segments corporals (Motos, 1983, p. 63)..... 19
- **Taula n. 5** – Continguts d'expressió corporal de cada cicle..... 24
- **Taula n. 6** - Criteris d'avaluació relacionats amb els continguts d'expressió corporal..... 26
- **Taula n. 7** - Criteris d'avaluació relacionats amb els continguts d'expressió corporal (Departament d'Ensenyament, 2015, p. 119-120, 121 i 123)..... 26
- **Taula n. 8** – Característiques de la metodologia d'ensenyament (Sáenz-López, 1997, p. 141) 27
- **Taula nº 9** – Taula resum dels aspectes més important per crear la Unitat de Programació (elaboració pròpia) 31
- **Taula nº 10** - Quadre resum de la Programació Didàctica temporalitzada (elaboració pròpia)..... 34
- **Taula n. 11** – Qüestionari (elaboració pròpia) 39
- **Taula n. 12** - Estructura de les notes de camp (elaboració pròpia) 40
- **Taula n. 13** – Aplicació dels instruments de recollida de dades (elaboració pròpia)..... 42
- **Taula n. 14** – Graella buidatge del qüestionari (elaboració pròpia) 42

1. Introducció

El present treball correspon a l'assignatura "Treball Final de Grau" de 4t curs de Grau en Mestre d'Educació Primària. Es tracta d'una investigació en la qual s'observa si els jocs i les activitats d'expressió corporal ajuden a millorar el desenvolupament de la desinhibició dels infants de quart de Primària durant les classes d'Educació Física. Per realitzar-lo, m'ajudo del paradigma interpretatiu qualitatiu, a partir d'una anàlisi interpretativa.

El treball d'investigació s'estructura de la següent manera. Primer hi ha l'elecció del tema, és a dir, la justificació de la recerca en concret, on parlo de quines han estat les motivacions que em van portar a estudiar aquesta temàtica. Seguidament, hi ha l'apartat de la pregunta de la recerca i els objectius, tant els generals com els específics, en què es concreta la investigació. A continuació, parlo dels fonaments teòrics, aquells aspectes més tècnics basats en les diverses opinions i afirmacions d'autors i autores especialistes en la matèria, destacant els pilars bàsics de l'expressió corporal, com és la tècnica i l'espontaneïtat, què és la desinhibició, i quins són els elements de l'expressió corporal. Dins d'aquest mateix apartat també es tracta de l'expressió i la comunicació corporal, la qual pot ser comunicació verbal o comunicació no verbal. I finalment parlo de quin és el paper de l'expressió corporal en l'àmbit educatiu. A l'apartat següent es troba l'aplicació pràctica, és on es veuen tots els passos seguits per a la realització de la meva investigació. Primer hi ha la contextualització de la investigació i la intervenció, a continuació explico la metodologia utilitzada, el tipus d'anàlisi utilitzat, els instruments de recollida de dades i la seva aplicació durant la investigació realitzada. Els instruments utilitzats són el qüestionari, les observacions i les gravacions. El qüestionari m'ha servit per analitzar la situació dels alumnes abans de començar i un cop finalitzada la intervenció. D'aquesta manera he pogut comparar els resultats i observar quina ha estat l'evolució dels alumnes sobre l'expressió corporal i la desinhibició. Les observacions i les gravacions m'han servit per poder seguir amb més detall tot el procés. A continuació, l'apartat d'anàlisi, és on he extret tot allò que els alumnes diuen, i en l'apartat següent ha estat on he analitzat els resultats i la interpretació que n'extrec jo contrastada amb la dels autors i autores mencionats en l'apartat de fonaments teòrics. Per tal de tancar l'estudi, hi ha un apartat de conclusions en el qual exposo totes les reflexions realitzades a partir de la informació extreta de la meva investigació. A més, en aquest apartat també hi ha millores i canvis que realitzaria si el tornés a fer i propostes de futur. I per últim hi ha la bibliografia, on apareixen tots els llibres i autors emprats per realitzar aquesta recerca.

2. Elecció del tema i pregunta de la recerca

Es parla molt d'expressió corporal, el bloc de continguts que a molts especialistes els complica la planificació. Realment és un aspecte a treballar? És beneficiós per a l'alumnat? Tanmateix, doncs, l'expressió corporal és un contingut necessari i essencial de treballar-lo dins l'àrea d'Educació Física. Cal que els infants sàpiguen expressar les seves emocions a través del llenguatge corporal i quina millor manera que utilitzar el joc com a recurs. L'alumne ha d'aprendre a afrontar diverses situacions desconegudes per a ell, en les quals la por al fracàs i a sentir-se ridícul predominen. Personalment, era una persona molt tímida i situacions d'aquest estil eren comunes en mi. Per aquest motiu vaig pensar que seria interessant proporcionar als alumnes recursos per ajudar a millorar aquestes situacions. D'aquesta manera va sorgir la motivació i l'interès personal per aquesta proposta de recerca a través de la següent pregunta:

“L'expressió corporal permet millorar el desenvolupament de la desinhibició de l'alumne a través dels jocs?”

Partint d'aquesta qüestió, l'objectiu de la recerca és comprovar si els jocs i les activitats d'expressió corporal ajuden a millorar la desinhibició dels alumnes.

3. Objectius de la recerca

L'objectiu principal d'aquesta investigació és:

- Comprovar si a través de jocs i activitats d'expressió corporal els alumnes poden millorar la desinhibició.

Per fer-ho, he investigat inicialment quin era el nivell de coneixement d'expressió corporal i de desinhibició a través d'un qüestionari. He realitzat una intervenció didàctica a partir de jocs i activitats expressives: proporcionar recursos als alumnes per ser capaços d'elaborar una coreografia amb moviments que segueixin el ritme de la música i al mateix temps expressant l'emoció que pretén transmetre la cançó, tot utilitzant els gestos del cos i les expressions de la cara. Per últim, he tornat a comprovar el nivell de coneixements d'expressió corporal i de desinhibició un cop finalitzada la unitat de programació a través del mateix qüestionari inicial. D'aquesta manera, he pogut investigar en primera persona si realment els jocs i les activitats d'expressió corporal ajuden a millorar la desinhibició dels alumnes.

L'objectiu general es pot concretar amb els objectius específics que estan exposats en forma de quadre a continuació, que també resumeix la pregunta i els continguts.

Cal remarcar que els objectius específics són aquests perquè la base de la meua investigació és comprovar si jocs i activitats expressives, la majoria d'elles de manera col·lectiva (en grups), poden millorar la desinhibició dels alumnes.

Pregunta de recerca	"L'expressió corporal permet millorar el desenvolupament de la desinhibició de l'alumne a través dels jocs?"
Objectiu principal	Comprovar si l'expressió corporal possibilita la desinhibició de l'alumnat a partir de jocs i activitats.
Objectius específics	<ol style="list-style-type: none">1. Observar el grau de coneixement de l'expressió corporal i de la desinhibició dels alumnes abans i després de la meua intervenció.2. Proporcionar recursos a l'alumnat per millorar la comunicació corporal.3. Fomentar el joc com a estratègia per valorar el treball en equip.
Continguts	Expressió corporal: <ul style="list-style-type: none">- Experimentació del cos i del moviment com a instruments d'expressió i comunicació.- Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació.- Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.- Interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.- Elaboració de balls, danses i coreografies senzilles.

	Joc: - Comprensió i respecte de les normes i valoració de les persones que participen en el joc.
--	--

Taula n. 1 – Taula resum de la pregunta, els objectius i els continguts de la recerca (elaboració pròpia)

Pel que fa referència a la pregunta, es respondrà en la part pràctica, on després de la meua intervenció, i en la qual es passarà als alumnes el qüestionari final, es podran comparar els resultats del primer qüestionari amb els resultats de l'últim i analitzar si l'expressió corporal permet o no millorar el desenvolupament de la desinhibició a través del joc.

L'objectiu principal es pot apreciar durant tota la recerca. Per una banda més teòric ja que n'explico el concepte, els pilars bàsics i els elements principals de l'expressió corporal i la desinhibició en el context educatiu. I per l'altra més pràctic, on poso en pràctica una investigació, primer comprovant el nivell de desinhibició dels alumnes amb el qüestionari inicial i seguidament fent una intervenció, en aquest cas didàctica, on el contingut clau és l'expressió corporal i l'element d'enllaç el joc. I finalment tornant a comprovar el nivell de desinhibició amb el mateix qüestionari inicial.

Els objectius específics es resolen en diversos apartats. El primer objectiu es resoldrà en l'apartat pràctic, més concretament amb la recollida i l'anàlisi dels qüestionaris inicials i finals, i amb les reflexions de les notes de camp, d'aquesta manera es podrà observar quin és el grau de coneixement de l'expressió corporal i quin és el grau de desinhibició abans i després de la meua intervenció. El segon i tercer objectiu es resoldran durant la meua intervenció didàctica. Pel que fa al segon intentaré proporcionar el màxim de recursos a l'alumnat per tal de poder millorar la seva comunicació corporal. Aquests recursos poden ser disfressar-se, utilitzar material per comunicar-se, ensenyar noves tècniques de comunicació, etc. El tercer objectiu estarà present en tots els jocs i les activitats de la intervenció, tots ells sempre es realitzen de manera col·lectiva: en parelles o en grups de tres, de quatre i fins i tot de cinc components.

4. Planificació de la recerca

En aquest apartat hi ha la planificació de tota la recerca, des de l'inici fins al final. En la taula següent es veu tot allò relacionat amb el procés d'elaboració d'aquesta investigació. Està dividida en les diferents fases:

Període	Fase del procés	Descripció de les tasques
Octubre-desembre de 2015	Disseny	Recerca de la fonamentació teòrica i bibliogràfica. En aquest apartat es va fer la recerca de tota aquella informació relacionada amb l'Expressió Corporal i la desinhibició, necessària per a la redacció del marc teòric i l'elaboració dels instruments.
Gener-març de 2016	Desenvolupament	Desenvolupament de la intervenció didàctica amb els infants. Recollida de dades: qüestionari, observacions i gravacions.
Març-abril de 2016	Redacció marc teòric Anàlisi i interpretació de les dades Conclusions	Redacció del marc teòric a través de tota la informació obtinguda de la recerca bibliogràfica. A través de la informació obtinguda amb els diferents instruments i la intervenció feta, analitzar totes les dades obtingudes, interpretar-les i treure'n les conclusions corresponents.
Maig de 2016	Revisió final	Revisar tota la recerca
Juny de 2016	Defensa	Preparació de la defensa oral del Treball Final de Grau

Taula n. 2 – Planificació de la recerca (elaboració pròpia)

En la fase del procés de desenvolupament he desenvolupat una intervenció didàctica, durant les Pràctiques III, en la qual es treballen diferents aspectes d'expressió corporal, intentant donar el màxim de recursos possibles perquè els mateixos alumnes fossin els protagonistes. Per altra banda, cal dir que la meua intervenció, la meua implicació i la meua manera d'actuar eren molt importants, ja que els alumnes em veien com un model a seguir, i si jo tenia vergonya o m'implicava poc en segons quina activitat els alumnes segurament els hauria costat més d'implicar-s'hi i fer-ho de la millora manera.

5. Fonamentació teòrica

En aquest apartat es descriurà el concepte d'expressió corporal, els pilars i els elements bàsics i la seva relació amb la comunicació. Tanmateix també es relacionarà el terme d'expressió corporal en l'àmbit educatiu.

5.1. Què és l'expressió corporal?

En aquest apartat es descriurà el concepte d'expressió corporal, els pilars bàsics i els elements principals del que entenem com a expressió corporal, sense deixar de banda el paper que juga l'expressió corporal dins el context educatiu.

5.1.1. Definim l'expressió corporal

El concepte d'expressió corporal s'analitza des de diferents àmbits, com afirma Ortiz (2002) i Motos (1983). Tot i que aquest terme és ambigu i polivalent, és necessari enfocar-ho des d'un àmbit pedagògic, com un instrument educatiu més.

Ortiz (2002, p. 25) realitza una aproximació al concepte d'expressió corporal a partir de diferents aportacions de diversos autors, a partir d'aquesta afirmació que en l'àmbit de l'educació física l'expressió corporal ha de contribuir al desenvolupament integral de l'individu potenciant el coneixement i el desenvolupament del llenguatge corporal a través de diferents tècniques que afavoreixin *“revelar o exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo del cuerpo y el movimiento, es decir, expresar”, “reforzar la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de comunicación, es decir, comunicar”* i *“analizar el valor estético y artístico del cuerpo”*.

Arteaga (2003, p. 25) també aporta la seva pròpia definició d'expressió i comunicació corporal com a *“lenguaje que se convierte en material educativo y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo, a través de gestos, posturas y movimientos expresivos”*.

Motos (1983, p. 51) defineix l'expressió corporal com *“un conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica”*. Santiago (1985), citat per Villada (1997, p. 103), afirma que l'expressió corporal és el llenguatge del cos, el llenguatge natural de l'home, el més immediat i propi de l'ésser humà. Per a Le Boulch (1978), citat per

Villada (1997, p. 103), *“la expresión corporal son las reacciones emocionales y efectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes en forma de traducción”*. Stokoe (1986) utilitza la definició d'expressió corporal com a concepte en el qual la veu no és el mitjà d'expressió i remarca el gest, l'actitud i el moviment d'expressió propi.

Hi ha moltes definicions que responen a diferents conceptes i elaboracions teòriques. No se'n pot escollir una, ja que totes es complementen de manera indirecta, constituint diferents parts d'un tot. Per aquest motiu molts mestres d'Educació Física es basen en conceptes diferents sobre l'expressió, per això en faran una interpretació, que, a vegades, inclús, es creu que pot arribar a ser contraposada, formant una concepció nova, enriquint i integrant conceptes anteriors. En molts casos es planteja com un corrent escènic; en altres, com a corrent psicològic, i en altres casos, com a corrent pedagògic; aquest és l'interessant.

En l'àmbit educatiu l'expressió corporal tindrà una gran importància tant per al desenvolupament del potencial expressiu de l'alumnat com per a la millora de la comunicació interpersonal entre els alumnes i entre alumnes i mestres. Així doncs, Motos (2001, p. 22-23) s'acosta molt més a la realitat educativa a la qual va enfocat: *“la expresión corporal es el compartimiento exterior espontáneo o intencional, que traduce emociones o sentimientos mediante el lenguaje corpora”*, i que aquesta es basa en *“exteriorizar una idea requiere un proceso cognitivo, que en esencia consiste en buscar los signos más apropiados de lenguaje corporal y combinarlos del modo más adecuado para que permitan transmitir el mensaje que queremos comunicar”*. És a dir, cal donar recursos als infants perquè ells siguin capaços d'exterioritzar aquest llenguatge corporal i saber transmetre el missatge.

L'expressió corporal es fonamenta a partir de quatre àmbits en els quals es desenvolupa, i aquests són, segons Mateau (1993), citat per Arteaga (2003, p. 31), social, psicològic, artístic i pedagògic.

Motos (1983, p. 41) ens planteja que els corrents de l'expressió corporal són:

- *“Orientación psicológica, como técnica terapéutica*
- *Orientación escénica, como preparación del actor*
- *Orientación hacia la danza*
- *Orientación escolar”*

En aquest Treball Final de Grau em centro en el corrent pedagògic, ja que utilitza l'expressió corporal com a mitjà educatiu i l'aplica en l'àmbit escolar.

Des d'aquest àmbit educatiu, Rueda (2004:13) destaca el caràcter globalitzador i integrador de l'expressió corporal. Des d'aquest punt de vista, *"la educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivo motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, afectivo y cognitivo"*.

- *Capacidad física o energética*
- *Capacidad cognitiva*
- *Capacidad motriz*
- *Capacidad emocional*
- *Capacidad expresiva*

Segons el plantejament d'aquesta autora, s'entén que l'expressió corporal no es pot desenvolupar de manera aïllada de les altres capacitats, sinó que implica una relació afectiva i habilitats socials i de comunicació, un desenvolupament d'habilitats motrius, un procediment de la informació per prendre una decisió correcta, i el desenvolupament de qualitats físiques. Per aconseguir els objectius de l'Educació Física a Primària a través de l'expressió corporal no podem oblidar cap d'aquestes capacitats.

Dins de la capacitat expressiva, Arteaga (1997, p. 37) estableix que les categories que hi ha dins d'aquesta capacitat són:

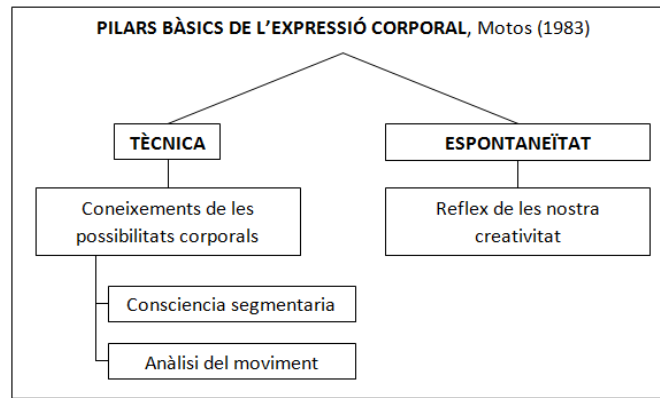
- *Conocimiento personal: desinhibición, conocimiento personal expresivo-segmentario, conocimiento y adaptación personal al contexto y situación*
- *Comunicación interpersonal: verbal y no verbal*
- *Comunicación introproyectiva: mundo interno propio y mundo interno del personaje al que caracterizo.*

Tots aquests comportaments cal que es desenvolupin a través de les activitats d'expressió corporal.

5.1.2. Els pilars bàsics de l'expressió corporal. La tècnica i l'espontaneïtat

Segons Motos (1983, p. 53), l'expressió corporal es basa en dos pilars: la tècnica i l'espontaneïtat. És necessari potenciar un equilibri entre ambdós per poder-los desenvolupar (taula n. 3).

Ortiz (2002, p. 31) es basa també en diferents autors que afirmen que els objectes d'estudi de l'expressió corporal són el llenguatge corporal i el cos com a instrument, el coneixement, i la presa de consciència del cos i les seves possibilitats ajuden al desenvolupament del cos.



Taula n. 3 – Pilars bàsics de l'expressió corporal (Motos, 1983, p. 53)

Així doncs, segons Bossu i Chalaguier (1986, p. 24) *“la técnica es el eje de búsqueda para el descubrimiento de sí mismo”*. Santiago (1985, p. 34) *“la espontaneidad se favorece cuando se permite a cada persona seguir su propio modo de ser, cuando no se emiten juicios sobre su comportamiento, ni se bloquean sus impulsos, pero no significa descontrol ni es contraria a la disciplina”*. Per aquest motiu, en una classe d'Educació Física, si no s'equilibren aquests dos pilars, no hi hauria un correcte desenvolupament de l'expressió corporal. Si s'abusa de la tècnica, es tindria una classe amb alumnes que no prenen decisions ni desenvolupen la creativitat. Al contrari, si s'abusa d'una classe sense tècnica i només es basa en l'espontaneïtat, els alumnes es divertirien en un primer moment però passat aquest temps es quedarien estancats i no progressaria el seu aprenentatge.

5.1.3. La desinhibició en el context educatiu

Fent referència a l'aspecte del punt anterior, l'espontaneïtat, tal com ens diu Moreno (1966), citat per Motos (1983, p. 53), és considerada com *“la respuesta adecuada a una nueva situación o la nueva respuesta a una situación antigua”*. Així doncs, es pot relacionar el concepte de desinhibició amb l'espontaneïtat, ja que és un dels beneficis que ens aporta l'expressió corporal (Villard, 2013). Segons Mackintosh (1974), citat per Aluja (1990, p.), el concepte de desinhibició ens porta a la teoria de Pavlov i aquesta la defineix com un procés en el qual un estímul estrany presentat durant l'exercitació serveix per incrementar la força d'una resposta condicionada per aquesta exercitació. Gorenstein i Newman (1980), citats per Aluja (1991, p. 21), fan referència a la desinhibició humana com *“la conducta humana que ha sido interpretada como haciendo de disminución de controles en tendencias de repuestas”*. Desinhibició és la manera com els éssers humans es desenvolupen i responen davant d'una situació nova o estranya, i l'espontaneïtat tindrà un gran efecte sobre aquesta. D'aquesta

manera l'alumne haurà d'aprendre a enfrontar-se a diverses situacions desconegudes per a ell, en què principalment té por del fracàs i en què se sent ridícul. Per això és important treballar el desenvolupament de la desinhibició, i quina millor manera que a través dels jocs d'expressió corporal, que ajudaran que l'alumne s'expressi lliurement. Mitjançant la desinhibició es vol aconseguir "*los estados personales de: espontaneidad, liberación de la respuesta, descubrimiento personal, aumento del dinamismo, desbloqueo, fomento de la imaginación, relajación psíquica y justificación de la respuesta*" (Checa, Garófano i Caveda, 1997, p. 33).

5.1.4. Elements bàsics de l'expressió corporal: el cos, l'espai, el temps i l'energia

Una de les definicions de l'expressió corporal és la de l'"art del moviment" (Motos, 1983, p. 55), que defineix el moviment i descriu el valor expressiu de les parts en les quals es divideix: el cos, l'espai, el temps i l'energia. Tanmateix Rueda (2004, p. 15) es refereix als eixos de l'expressió corporal responnent a quatre interrogants bàsics: el què (cos), on (espai), el com (temps) i el quan (energia), que es desenvolupen de manera global. Per tant, el coneixement de cadascun d'aquests aspectes seria la base del desenvolupament de l'expressió corporal, sempre que es relacionin.

- **Exploració del cos**

El cos informa sobre els diferents estats d'ànim i, per tant, es podria dir que és un instrument expressiu. La noció del cos, tot i haver estat estudiada per diferents autors, es confon amb la noció de l'esquema corporal i el jo corporal, ja que té els mateixos fonaments evolutius i psicofisiològics. De totes maneres per a Villada (1997, p. 117) "*la noción de esquema corporal surge de la mano de la neuropsicología, el yo corporal surge de la psiquiatría, mientras que la noción de imagen corporal se plantea des de la neurología*". Segons aquesta mateixa autora, "*la imagen corporal es la sensación, idea o intuición que tenemos de nuestro cuerpo, entendida como unidad física y psíquica, como expresión de nuestro yo. Esta imagen se establece a través de una especie de diálogo permanente que establece nuestro cuerpo con el mundo que le rodea*" (Villada, 1997, p. 117).

L'expressió corporal ajuda a conèixer com és i com funciona el cos, així com l'esquema corporal, el qual Le Boulch (1995) defineix com la intuïció global o el coneixement immediat del nostre cos, ja estigui en repòs o en moviment, en funció de

la interacció de les seves parts i de la relació amb l'espai i els objectes que ens envolten.

Es poden diferenciar diferents moments en els quals s'observa la presència del cos. Segons Vaca (2009), al llarg d'una jornada escolar es poden observar diferents situacions educatives que determinen diferents presències corporals, les quals els docents no han de perdre mai de vista per treballar a l'aula.

Vaca (2009, p. 35-38) diferencia diferents situacions com:

- Cos implicat: són aquells moviments en què l'alumne desenvolupa diferents feines i no hi ha restriccions motrius, per exemple, l'arribada a l'aula.
- Cos silenciosos: moments o situacions en què l'àmbit corporal ha de passar de manera desapercebuda i amb silenci per poder atendre i participar en allò que la mestra proposa. Un exemple molt clar seria les feines de lectura i escriptura.
- Cos instrumentat: es caracteritza principalment per l'ús del cos i els moviments per comprendre alguns conceptes. Per exemple, estirar-se i abaixar-se per treballar els conceptes de dalt i baix.
- Cos objecte d'atenció: és aquell moment en què es respon a les necessitats dels infants, com per exemple la higiene i l'alimentació.
- Cos objecte de tractament educatiu: la intervenció va lligada a través dels jocs motors que necessiten gestos i moviments que segueixin el ritme.

- **Exploració de l'espai**

Tal com diu Rueda (2004) el moviment corporal no es pot entendre sense la dimensió espacial. Aquesta exploració de l'espai marca quatre fases:

- L'orientació espacial com a pilar bàsic de la percepció de l'espai
- L'estructuració de l'espai, en relació amb els altres i els objectes
- L'organització de l'espai
- La interpretació de l'espai

L'espai com a paràmetre comunicatiu s'estudia a través de la proxèmica¹: anàlisi de les condicions espacials de l'entorn, la disposició dels objectes i materials mòbils i distància interpersonal.

¹ Segons el diccionari de l'Enciclopèdia Catalana és l'estudi de les maneres com la gent estructura i utilitza l'espai en el procés d'interacció, en l'hàbitat.

Per tant, l'objectiu a l'Educació Primària ha de ser conèixer l'espai de treball i l'espai en el qual ens movem, a més a més de desinhibir-se per afavorir la comunicació.

- **Exploració del temps**

Rueda (2004, p. 18), agafant la idea de Fraisse (1967), planteja la divisió d'orientació temporal, estructuració temporal i ritme.

Amb els infants es treballa a través de paràmetres qualitius i quantitius del temps mitjançant jocs, i sempre relacionat amb l'espai i el cos.

- **Exploració de l'energia**

Rueda (2004) planteja l'energia, fent referència a la tonicitat i el control del to postural en el llenguatge expressiu. És un eix referencial que suposa la posada en pràctica d'elements com la fluïdesa del moviment i l'amplitud i elements oposats com la tensió i la relaxació.

5.2. La comunicació a través del llenguatge corporal

Ortiz (2002) planteja una reflexió sobre la denominació d'expressió o comunicació corporal. Afirmar que el terme més estès és el d'*expressió corporal* tot i que també es troba *expressió i comunicació corporal* o bé *comunicació corporal*. Resumint aquesta reflexió, s'observa que l'expressió corporal és el mitjà que utilitza la comunicació quan es produeix a través del cos i el moviment, desenvolupant un llenguatge propi. Per tant, el terme més adequat seria *expressió i comunicació corporal*, encara que el més conegut continuï sent *expressió corporal*.

Tal com afirma Motos (1983, p. 11) "*los hombres en la comunicación interpersonal utilizamos básicamente dos sistemas de signos fundamentales*":

- *La palabra: vehículo de la comunicación verbal.*
- *El gesto, la postura, la secuencia de movimientos: canal de la comunicación no verbal.*

Els dos conceptes són signes que s'utilitzen per transmetre una informació. Per tant, quan es comunica s'envien constantment missatges corporals a través de la postura, els gestos i els moviments, que poden ser intencionats o no.

5.2.1. La comunicació verbal: les paraules

El llenguatge verbal utilitza una sèrie d'expressions que descriuen la conducta i els estats emocionals en termes corporals. Així doncs, es diu: "afronto la situació amb el cap ben alt", quan parlem d'algú decidit, o bé, quan es diu: "porto una càrrega pesada sobre les espatlles", fent referència a una persona amb grans responsabilitats.

Si utilitzem un missatge verbal, només ens entendran aquells receptors que parlen la nostra mateixa llengua; si no, l'únic que entendrà el receptor seran una sèrie de sons dels quals no podrà identificar el significat. Tal com reflexiona Motos (1983, p. 14), "*el código corporal para transmitir ciertos tipos de mensajes es más universal que el de la palabra*". Per aquest motiu el llenguatge corporal és més universal que el de la paraula.

5.2.2. El gest, la postura i el moviment, comunicació no verbal

El llenguatge o la comunicació no verbal es relaciona amb el llenguatge verbal, que ajuda a comprendre aquest llenguatge. I, per altra banda, es revelen respecte a l'individu les seves emocions, les seves actituds, el seu estat d'ànim i, fins i tot, la seva identitat social.

- **El gest**

"El gesto es también un movimiento significativo, es algo intencional y cargado de sentido que pone en cuestión toda la personalidad entera" (Motos, 1983, p. 15).

Per altra banda, segons Wolf (1965), citat per Motos (1983, p. 15), "*el gesto es un movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable*".

En resum, es pot considerar el gest com l'expressió d'una emoció, com un acte intencional dirigit a modificar la relació amb el món exterior i també com un llenguatge intel·ligible (Kostolany, 1997, citat per Motos [1983, p. 16]).

Diversos autors han establert diferents tipus de gestos. Començant per Motos (1983, p. 17) se'n distingeixen tres tipus fonamentals:

- Automàtics: es donen durant les primeres setmanes de vida. El primer gest és el crit, després apareix el somriure, el reflex de les mans i dels braços.
- Emocionals: quan evoluciona la consciència emocional i apareixen gestos emocionals, com ara por, alegria, tristesa, enveges...
- Projectius: apareixen quan evoluciona la consciència emocional i l'objectiva. Són gestos d'intervenció; per exemple, queixar-se, cridar l'atenció, demanar explicacions dels actes...

Hi ha altres tipus de gestos (Stoetzel, 1971, citat per Motos [1983, p. 18]), gestos combinats amb l'actitud del cos i la gesticulació de la cara:

- Autístics: gestos l'objectiu dels quals no és comunicar informació.
- Habituals: gestos que intenten situar l'individu en el medi social al qual pertany.
- Simbòlics: gestos establerts culturalment. Mitjançant aquests s'expressa l'aprovació, el dubte, la indiferència...

I una altra classificació, resumida pels gestos de la cara i de les mans, segons Schefflen (1976), citat per Motos (1983, p. 19):

- Gestos de referència: es refereixen a aquells gestos sobre persones o coses de les quals s'està parlant.
- Gestos emfàtics: s'utilitzen com a indicador d'esforç.
- Gestos demostratius: gestos que serveixen per descriure alguna cosa, normalment per indicar-ne les mides.
- Gestos tàctils: contactes tàctils amb les persones amb les quals es parla.

- **El moviment**

El moviment corporal segons Villada (1997) és una via importantíssima de comunicació. Junt amb els gestos i les postures envia senyals als altres sobre la nostra conducta.

Motos (1983, p. 55) diu que el cos humà és l'objecte que experimenta el moviment i que consta d'una complexitat articulada de diverses parts. Així doncs, entén "*el movimiento como el cambio de situación de un ser corpóreo en el espacio*". I, per tant, tots els moviments del cos es poden reduir a dues grans categories:

- Mecànics: quan es realitzen com si es tractés de matèria.
- Vitals: aquells moviments que depenen del sistema nerviós.

Els moviments presenten quatre components fonamentals:

- Què es mou: objecte
- En quina direcció: espai i sentit (directe o en corba)
- Amb quina energia: intensitat (ràpid o lent)
- Durant quant de temps: duració (fort o suau)

Motos (1983) diu que cada part del cos té un valor expressiu, en funció del paper que ha de desenvolupar a la vida quotidiana, i que, per tant, divideix el cos en quatre parts: cap i rostre, tronc, braços i mans, i cames i peus. Cada una d'aquestes parts té una funció concreta. El cap i el rostre: el cap és l'òrgan de percepció i el rostre és el mirall de l'ànima. El tronc és la zona més expressiva del cos baix. Els braços i les mans, a més a més de formar part del centre expressiu, també equilibren les postures i

allarguen els moviments. I per últim les cames i els peus són la part principal del desplaçament.

A més de les quatre parts fonamentals, cada part es divideix en segments:

Segment del cap → Cap
Segment del braç → Braç + mans
Segment del bust → Pit + coll + cap
Segment del tors → Cintura + pit + coll + cap
Segment del tronc → Malucs + cintura + pit + coll + cap

Taula n. 4 – Segments corporals (Motos, 1983, p. 63)

- **La postura**

“La postura es la clave no verbal más fácil de descubrir y observar” (Motos, 1983, p. 31). Villada (1997) entén la postura com la posició que s’adopta amb el cos per realitzar una acció determinada, i el to muscular és l’encarregat de mantenir l’actitud postural.

Per a Pastor (1993), citat per Villada (1997, p. 121), “el tono y la actitud postural van a depender del nivel de maduración de la tonicidad y de las características del músculo, la maduración del sistema nervioso central y, finalmente, de la presencia de factores psíquicos”.

Les diferents zones i segments es poden trobar en un mateix pla, en plans paral·lels o en plans oposats, que determinen la postura.

En relació amb els espectadors l’actor es pot situar de cara, de perfil, d’esquena o de tres quarts. A aquestes posicions simples cal afegir-hi dues posicions bàsiques més (Motos, 1983):

- Posicions obertes: expressen sentiments d’alegria. Posicions amb els braços oberts, pit cap a fora i músculs abdominals relaxats.
- Posicions tancades: expressen actitud de rebuig, sensacions d’inseguretat. Postures amb la part del tòrax enfonsat entre les espatlles, esquena encorbada i braços i cames cap a dins.

Les postures no només són un factor de personalitat, que contribueixen al caràcter i a l’expressió de l’actitud, sinó que també tenen un factor important de tipus cultura. Així, en cada cultura hi ha postures socialment adequades i altres que no ho són.

Schefflen (1976), citat per Motos (1983, p. 32), va descobrir que moltes vegades les persones tendeixen a imitar les actituds corporals de la resta. En la interacció s'adopten unes postures:

- Inclusive-no inclusive: manera com els membres d'un grup inclouen i exclouen els altres.
- D'orientació cara a cara o paral·lel: situacions en les quals es transmet o s'intercanvia informació.
- Congruència-incongruència: capacitat, dins d'un grup, per imitar.

5.3. L'expressió corporal en l'àmbit educatiu

En aquest apartat es pretén entendre tot allò que es pot treballar en les classes d'educació física sobre l'expressió corporal, les competències, els objectius que es pretenen aconseguir, els continguts que es desenvoluparan i la manera com s'avaluarà; a més a més d'explicar la metodologia més adequada per ajudar en el procés d'ensenyament i aprenentatge.

5.3.1. Elements curriculars en l'etapa d'Educació Primària

Entre els diferents continguts de l'Educació Física a Primària no sempre hi ha tingut tanta consideració l'expressió corporal com un dels continguts, almenys de manera explícita. A través d'una revisió legislativa educativa aspectes com la higiene o aspectes mèdics en els quals se centrava l'Educació Física han donat lloc a una preocupació més integral i humanística de la matèria. Durant aquest procés han aparegut continguts relacionats amb la naturalitat, espontaneïtat i expressivitat del moviment que són clars precedents del que coneixem com a continguts propis de l'expressió corporal.

La proposta del currículum del Departament d'Ensenyament (2007) dona molta importància a l'expressió corporal. Diu que les possibilitats expressives del cos i les diferents manifestacions culturals que s'hi relacionen ajuden a sentir-se bé amb el mateix cos i que, per aquest motiu, esdevenen principis valuosos de l'acció educativa perquè contribueixin a la millora de l'autoestima i al desenvolupament integral de la persona.

Per tant, l'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'Educació Primària ha de fonamentar-se en l'adquisició d'aquells coneixements, habilitats i

competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu. I, sens dubte, l'expressió corporal és un dels vehicles que hi ha a l'abast per aconseguir-ho.

- **Competències curriculars pròpies de l'àrea d'Educació Física relacionades amb el desenvolupament de l'expressió corporal**

Les principals competències que es desenvolupen a l'expressió corporal són la competència comunicativa i la competència social.

La competència comunicativa “s'assoleix amb l'experimentació del cos i el moviment com a instrument d'expressió i comunicació; l'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides per mitjà del cos, el gest i el moviment, i la valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos” (Departament d'Ensenyament, 2009, p. 117).

I pel que fa a la competència social està “centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, que seran transferits a l'activitat quotidiana (jocs, esports, activitat en la natura, entre altres aspectes). Les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potenciaran la creativitat i l'ús dels llenguatges corporals per transmetre sentiments i emocions que humanitzen el contacte personal” (Departament d'Ensenyament, 2009, p. 117).

Pel que fa al nou Currículum d'Educació Primària (2015, p. 116-117), el que es coneix com a contingut d'expressió corporal passa a dir-se dimensió d'expressió i comunicació corporal, i aquesta dimensió està formada per dues competències:

- Competència 5. Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.
- Competència 6. Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.

- **Objectius de l'expressió corporal en l'etapa d'Educació Primària**

Abans de res, cal tenir clar què vol dir objectius dins del marc educatiu. Els objectius són intencions educatives que pretenen aconseguir un procés d'ensenyament-aprenentatge.

Motos (2001, p. 24) va crear uns objectius que deriven del concepte d'expressió corporal, el qual s'està estudiant. Cal tenir clar que aquests objectius no són els únics, però sí que són els més rellevants:

- *Desenvolupar l'espontaneïtat i la imaginació.*
- *Respectar les produccions dels altres.*

- *Valorar el cos i el moviment com a dipositari i emissor d'afectivitat, emocions i sentiments.*
- *Acceptar-se amb respecte i profunditzar en el coneixement d'un mateix des de les dimensions expressiva, comunicativa i creativa.*
- *Utilitzar el cos i el moviment per afavorir el desenvolupament personal i com a mitjà de millorar per la mateixa qualitat de vida.*
- *Reconèixer i utilitzar el cos i les seves possibilitats com a mitjà d'expressió artística i cultural.*
- *Millorar les habilitats socials a través de la comunicació no verbal.*

De manera més formal, l'àrea d'Educació Física en l'etapa de l'Educació Primària té com a objectiu desenvolupar les capacitats expressives i comunicatives. Dins de la llista d'objectius del Currículum d'Educació Primària (Departament d'ensenyament, 2009, p.117) es pot observar una gran preocupació perquè l'alumnat aconseguixi capacitats educatives a través de les activitats expressives, i aquestes són les següents:

- *7. Explorar les possibilitats i els recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.*
- *8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.*
- *9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.*
- *10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com a elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.*

En el cas del nou Currículum d'Educació Primària (2015), els objectius són objectius d'aprenentatge que aniran fortament vinculats amb els continguts. Depenent del contingut a treballar, els objectius seran uns o uns altres creats pel propi mestre/a.

- **Continguts de l'expressió corporal**

Els continguts són tots aquells coneixements, actituds, habilitats, hàbits, sentiments, procediments i tècniques que es pretenen transmetre a l'alumne a través de l'ensenyament. Amb tots els objectius curriculars anomenats anteriorment, s'entén que l'expressió corporal no s'ha de reduir a fer aprenentatges a través del cos i del moviment sinó que requereix quelcom més. Cal adquirir tot un bagatge cognitiu, un mínim de condició física, una capacitat expressiva fonamentada en la creativitat i en un

tipus de socialització en la qual els valors universals seran necessaris per assolir les intencions educatives.

Motos (2001, p. 26) agrupa els continguts de l'expressió corporal en els següents grans apartats:

- *La toma de conciencia y sensibilización del propio cuerpo.*
- *La espontaneidad y técnica corporal.*
- *Las relaciones con el medio circundante: objetos.*
- *Las relaciones con los otros.*
- *La percepción y estructuración del espacio-tiempo.*

Aquests continguts varien segons el cicle en el qual es treballen. Segons el Departament d'Ensenyament, tant amb el Currículum del 2007 com amb el nou Currículum d'Educació Primària del 2015, els continguts es recullen d'aquesta manera:

Cicle Inicial	Cicle Mitjà	Cicle Superior
<ul style="list-style-type: none"> - Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment. - Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles. - Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment. - Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials. - Exploració de situacions que suposin comunicació corporal. - Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles. - Identificació de les diferències en la manera d'expressar-se. 	<ul style="list-style-type: none"> Experimentació del cos i del moviment com a instruments d'expressió i comunicació. - Adequació del moviment a estructures espaciotemporals. - Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment. - Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació. - Interpretació de situacions que suposin comunicació corporal. - Elaboració de balls, danses i coreografies senzilles. - Reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se. 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i els recursos que ofereix el llenguatge corporal. - Composició individual i col·lectiva de moviments a partir d'estímul rítmics i musicals. - Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment. - Utilització d'objectes i materials per expressar-se i en la realització de representacions i dramatitzacions. - Interpretació i creació de situacions que suposin comunicació corporal. - Elaboració i creació de balls, danses i coreografies senzilles. - Respecte per les diferents maneres d'expressar-se. - Valoració dels recursos expressius i comunicatius del cos.

Taula n. 5 – Continguts d'expressió corporal de cada cicle
 (Departament d'Ensenyament, 2009, p. 120, 122-123 i 124-125)
 (Departament d'Ensenyament, 2015, p. 119, 120-121 i 122)

- **Avaluació de l'expressió corporal**

En la pràctica del model d'avaluació proposat pel Decret 142/2007, de 27 de juny, pel qual s'estableix el Currículum d'Educació Primària, s'aconsella utilitzar determinades tècniques de recollida de dades. Aquestes ajuden a completar i proporcionar informació al professorat i a l'alumnat. És necessari fer "avaluacions sumatòries, per regular les dificultats i els errors de l'alumnat i per afavorir que l'alumnat vagi aprenent a regular-se autònomament (coavaluació o autoavaluació)" (Departament d'Ensenyament, 2007, p. 157).

1. *Pel que fa referència al nou Currículum d'Educació Primària (Departament d'Ensenyament, 2015, p. 10), l'avaluació se centra en:*
2. *L'avaluació dels processos d'aprenentatge de l'alumnat serà contínua i global, de manera que es tindrà en compte el seu progrés en el nivell d'adquisició de les competències bàsiques pròpies de cada àmbit i el conjunt d'àrees del currículum.*
3. *L'avaluació dels alumnes prendrà en consideració els diferents elements del currículum, el treball fet a classe i l'interès i l'esforç per progressar demostrat per l'alumne. Es posarà especial cura en el caràcter formatiu de l'avaluació. Per això es fomentaran les activitats d'autoavaluació i de coavaluació i es facilitarà el coneixement previ dels criteris d'avaluació. Caldrà, a més, garantir als alumnes un retorn qualitatiu dels resultats assolits, per implicar-los en el seu procés d'aprenentatge.*
4. *El referent per determinar el grau d'assoliment de les competències bàsiques pròpies de cada àmbit són els criteris d'avaluació proposats per a cada cicle.*
5. *En el supòsit que el progrés de l'alumne no sigui l'adequat, s'establiran mesures i suports per atendre les seves necessitats educatives per poder seguir el procés educatiu. Aquestes mesures i suports s'adoptaran en qualsevol moment de l'etapa i, si escau, es procedirà a una valoració psicopedagògica de l'alumne per tal d'identificar les seves dificultats i ajustar la intervenció docent a les necessitats de l'alumne.*

L'avaluació de l'expressió corporal, com qualsevol altre contingut d'Educació Física, ha de ser continuada, és a dir, valorar el procés i no només el resultat. L'avaluació ha de ser una activitat més dins de la matèria. Sobretot, s'ha d'identificar qui avalua, quins són els criteris i què s'avalua. Motos (2001) explica que l'aprenentatge del llenguatge expressiu a l'escola s'hauria de centrar en activitats de comportament i artístiques amb la finalitat de capacitar els alumnes per expressar-se, millorar la seva comunicació, superar inhibicions i desenvolupar la creativitat expressiva. Tota proposta s'ha de portar a terme dins d'una pràctica de joc, proposant als alumnes situacions divertides amb l'objectiu d'enriquir la seva experiència.

Els criteris d'avaluació relacionats amb els continguts d'expressió corporal que determina el Departament d'Ensenyament (Departament d'Ensenyament, 2007, p. 121, 123, 125) són els següents:

CRITERIS D'AVALUACIÓ CICLE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Sincronitzar els moviments corporals mitjançant estructures rítmiques senzilles i conegudes.</i> - <i>Reaccionar davant els estímuls auditius o visuals que arriben de l'entorn, tot utilitzant el moviment o els gestos.</i> - <i>Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició.</i>
CRITERIS D'AVALUACIÓ CICLE MITJÀ	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.</i> - <i>Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries.</i>
CRITERIS D'AVALUACIÓ CICLE SUPERIOR	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, plàstics o verbals.</i> - <i>Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.</i>

Taula n. 6 - Criteris d'avaluació relacionats amb els continguts d'expressió corporal (Departament d'Ensenyament, 2009, p. 120, 121-122 i 124-125)

En el cas del nou Currículum (2015) hi ha alguna modificació en els criteris:

CRITERIS D'AVALUACIÓ CICLE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Sincronitzar els moviments corporals davant d'estímuls auditius o visuals mitjançant estructures rítmiques senzilles.</i> - <i>Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició.</i>
CRITERIS D'AVALUACIÓ CICLE MITJÀ	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment.</i> - <i>Representar emocions i històries reals o imaginàries utilitzant els recursos expressius del cos.</i>
CRITERIS D'AVALUACIÓ CICLE SUPERIOR	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, plàstics o verbals.</i> - <i>Comunicar-se i representar personatges i situacions complexes utilitzant els recursos expressius del cos.</i>

Taula n. 7 - Criteris d'avaluació relacionats amb els continguts d'expressió corporal (Departament d'Ensenyament, 2015, p. 119-120, 121 i 123)

5.3.2. Metodologies en l'expressió corporal: de quina manera s'ensenya, com s'ensenya i orientacions metodològiques per a l'expressió corporal

L'expressió corporal vol desenvolupar les habilitats expressives, comunicatives, de coneixement d'un mateix i dels altres, utilitzant com a vehicle la pràctica d'activitat física. La funció dels mestres és desenvolupar i millorar les habilitats comunicatives de l'aula i afavorir el clima de motivació i participació entre els alumnes.

El paper del mestre, en funció de la manera d'ensenyar que tingui, utilitzarà un tipus de metodologia concret. Sáenz-López (1997, p. 141) proposa tècniques i estils d'ensenyament que es podran utilitzar en l'expressió corporal depenen de l'activitat a treballar.

- **De quina manera s'ensenya l'expressió corporal?**

Cada mestre té una manera d'ensenyar, encara que s'ha de plantejar com es vol que els alumnes aprenguin per afavorir un aprenentatge constructiu. Segons Sáenz-López (1997, p. 141) *“la técnica de enseñanza marca la forma correcta de actuar del profesor, la forma de dar la información inicial, la forma de ofrecer conocimiento de resultados o cómo mantiene la motivación de los alumnos”*. Les diferents modalitats de tècniques d'ensenyament que es distingeixen són instrucció directa i indagació. Cada una d'elles té els seus avantatges i inconvenients. És cert que la tècnica d'indagació afavoreix un aprenentatge més estable i durador.

Característiques de la metodologia d'ensenyament	
Instrucció directa	Indagació
<ul style="list-style-type: none"> - El professor és el protagonista del procés d'ensenyament i aprenentatge - Els alumnes tenen un paper passiu i no prenen decisions - Organització formal - Poc individualitzada 	<ul style="list-style-type: none"> - Els alumnes són els protagonistes i prenen decisions - Aprenentatge més lent però significatiu - Implica àmbits cognitius i afectius - Organització menys formal

Taula n. 8 – Característiques de la metodologia d'ensenyament (Sáenz-López, 1997, p. 141)

La tècnica d'instrucció directa es pot utilitzar per ensenyar dansa en un moment avançat en què es necessiti mostrar una tècnica o un pas concret.

En la majoria d'activitats s'ha d'utilitzar la tècnica d'indagació, que afavoreix un aprenentatge significatiu; com, per exemple, quan posem música i deixem que els mateixos alumnes es moguin o s'expressin lliurement.

- **Com s'ensenya l'expressió corporal?**

Segons la manera com el mestre executa la tasca, es pot considerar que utilitza un tipus d'estil o un altre. Estan emmarcats dins d'una tècnica d'ensenyament concreta.

- Estil d'instrucció directa: el mestre assigna les tasques a realitzar, i hi ha un ensenyament recíproc.
- Estil d'indagació: hi ha un descobriment guiat, una resolució de problemes i una lliure exploració per part de l'alumnat.

Anteriorment s'ha mencionat que ha de predominar la tècnica d'indagació, però en algunes ocasions és més efectiva la instrucció. Per exemple, en l'ensenyament de balls o aeròbic, s'utilitzarà la manera directa. Es mostrarà un model a seguir perquè puguin aprendre una tècnica concreta. Encara que en un primer moment es basi en un estil d'ensenyament més instructiu, s'ha d'evolucionar cap a un estil d'indagació. Aquest últim estil s'utilitzarà, per exemple, en la part inicial de la sessió, com la lliure exploració, perquè els alumnes es moguin al ritme de la música i expressin els sentiments que els produeix. Seguidament es pot utilitzar el descobriment guiat per anar orientant fins on es vulgui arribar, sense mostrar la solució o un model a seguir. També es pot aplicar la resolució de problemes quan es planteja una situació sense una solució exacta i els alumnes hauran d'experimentar el camí per acabar-la (Sáenz-López, 1997).

- **Orientacions metodològiques per a l'expressió corporal**

Tenint en compte les orientacions metodològiques que el Departament d'Ensenyament ha explicat en el Currículum d'Educació Primària per a l'àrea d'Educació Física, Sáenz-López (1997) proporciona una sèrie de pautes orientatives per guiar les actuacions del mestre durant el procés d'ensenyament i aprenentatge. Cal centrar l'atenció en aquelles més importants dins del procés d'ensenyament i aprenentatge en Educació Física i, per tant, en expressió corporal.

- Evolucionar del més simple al més complex: començar la sessió amb activitats senzilles. S'anirà augmentant la complexitat per poder acabar amb alguna activitat que reuneixi tots els aprenentatges de la sessió. De la mateixa manera, a l'inici del curs es faran sessions més senzilles i s'anirà avançant fins a les més complexes.

- **Aprenent jugant:** la majoria d'activitats es realitzaran mitjançant el joc, ja que resulta molt més engrescador per als infants que no pas activitats o exercicis analítics.
- **Aprentatge significatiu:** es parteix de la mateixa experiència dels alumnes i de les seves idees prèvies per garantir un aprenentatge constructiu.
- **Globalitat:** no es desenvolupen continguts aïllats, sinó que es relacionen entre ells.
- **Descobriments o models:** es plantegen la majoria d'activitats per descobriment, per poder desenvolupar la creativitat.
- **Individualització:** adaptar les activitats de la sessió al nivell i les característiques dels alumnes perquè tots puguin aconseguir els objectius plantejats.
- **Adequació del material i normes:** adaptar les necessitats per poder desenvolupar-les amb els infants. No és correcte utilitzar tècniques d'adult a les classes de Primària, cal modificar-les perquè siguin educatives.
- **Actitud de paciència i clima favorable:** treball en grup, no obligar a participar sinó animar perquè ho puguin fer sense sentir-se incòmodes treballant.
- **Informació breu i molta pràctica:** ha de predominar l'activitat física en tot moment; per tant, les activitats han de ser dinàmiques i les informacions, breus. La reflexió es realitza al final de les sessions.

Sáenz-López (1997, p. 117) també utilitza unes eines, els recursos didàctics, que faciliten el desenvolupament de les sessions. Aquests es poden classificar en tres grups:

- *Comunicació: utilitzar cartells, sistemes de senyals que facilitin l'intercanvi d'informació inicial de les activitats.*
- *Organització: treball en grup, evolució de grups en parella a grups de quatre, de quatre a vuit. És necessari mantenir les agrupacions durant diverses activitats, plantejar variants en una mateixa activitat.*
- *Motivació: la situació del mestre, està dins de la classe participant amb els alumnes; utilitzar material divers, com ara disfresses, maquillatge, objectes, música.*

- **Jocs d'expressió corporal**

Tal com s'ha explicat en el punt 5.1.3. el desenvolupament de desinhibició és un dels objectius principals de l'expressió corporal i es treballarà mitjançant jocs i activitats que promoguin la vergonya, de manera que repetint-les en diferents situacions l'alumne s'hi acaba acostumant (Castañer, 2000, p. 9).

En el moment de realitzar les activitats és important tenir en compte tres elements (Hernández i Rodríques, 1997):

- L'espai: un espai molt reduït pot atabalar i el contrari, un espai massa gran pot produir inseguretats, ja que l'alumne pot no saber com utilitzar-lo.
- La música: és un aspecte important en el desenvolupament de la desinhibició perquè provoca a l'alumne respostes corporals més creatives i sensibles.
- Les dinàmiques de treball: cal utilitzar activitats on tots els participants, de manera simultània, participin i no se sentin observats ni jutjats.

Per concloure aquest apartat de l'expressió corporal i l'àmbit educatiu s'ha creat un quadre resum amb tots els aspectes més rellevants. Aquests serviran per acompanyar a crear una Unitat de Programació a alumnes de 4t de Primària en l'apartat d'aplicació pràctica d'aquest treball. Cal remarcat que tots els aspectes mencionats seguidament fan referència al nou Currículum (2015).

Dimensió	Dimensió d'expressió i comunicació corporal
Competències pròpies de l'àrea	Competència 5. Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos Competència 6. Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres
Continguts curriculars d'expressió corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentació del cos i del moviment com a instruments d'expressió i comunicació - Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment - Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació - Interpretació de situacions que suposin comunicació corporal - Elaboració de balls, danses i coreografies senzilles
Objectius d'aprenentatge	<ul style="list-style-type: none"> - Crear estructures senzilles seguint el ritme de la música utilitzant objectes i materials. - Representar emocions i/o personatges amb el propi cos. - Representar situacions concretes sense fer servir la veu. - Representar situacions concretes fent servir sons. - Crear un final per una situació determinada - Acceptació companys (creació dels grups de manera autònoma, els alumnes han de ser capaços de distribuir-se amb companys que van poques vegades o que necessiten ajuda, i no anar sempre amb els mateixos companys). - Cooperar i aportar idees dins del grup
Criteris d'avaluació	5. Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment

	6. Representar emocions i històries reals o imaginàries utilitzant els recursos expressius del cos
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Estil d'indagació - Augment de la complexitat a mesura que avancin les sessions - Aprenen jugant: utilització del joc com a recurs didàctic - Aprenentatge significatiu: es parteix de l'experiència dels alumnes i de les seves idees - Activitats de descobriment - Activitats individualitzades: adaptades al nivell i les característiques del grup classe - Adaptació de les normes i el material - Actitud pacient - Informacions breus i clares - Moltes pràctica

Taula nº 9 – Taula resum dels aspectes més important per crear la Unitat de Programació (elaboració pròpia)

6. Aplicació pràctica

A partir dels fonaments teòrics, l'aplicació pràctica és aquella que m'ha ajudat a contrastar aquestes dues parts. Em donarà suport per respondre la pregunta de recerca. M'ajudarà a identificar si tant els jocs com les activitats d'expressió corporal ajuden l'alumnat a millorar el desenvolupament de la desinhibició.

Aquest apartat està dividit en quatre parts. Primer hi ha la contextualització de la recerca. Explico de manera detallada l'escola on he realitzat aquesta recerca, les característiques generals dels alumnes i, d'una manera més global, de quina manera ho he portat a terme.

A continuació, hi ha la part dels instruments de recerca, on explico a través de diversos autors especialistes en investigacions quin tipus de metodologia he utilitzat i quines anàlisis he seguit. A més a més, també explico quin procediment he utilitzat per fer la recollida de dades, explicant detalladament com i quan he portat a terme els instruments emprats.

En el següent apartat, d'anàlisi de dades, explico detalladament què he extret d'aquests instruments. A l'apartat següent contrasto els resultats obtinguts amb el que els autors en diuen.

6.1. Contextualització

Per portar a terme aquesta recerca, ha estat necessari utilitzar una Unitat de Programació² amb els alumnes de 4t de Primària de l'escola Mossèn Cinto de Folgueroles.

Els alumnes d'aquesta escola generalment són nens i nenes amb un nivell socioeconòmic estable. Són dos grups: 4t A són 19 alumnes, 10 nens i 9 nenes, i 4t B són 18 alumnes, 10 nens i 8 nenes. La llengua que utilitzen per comunicar-se és el català i molts d'ells tenen dificultats greus a l'hora de comunicar-se en una altra llengua que no sigui aquesta.

Els alumnes tenen personalitats molt diferents i això fa que en moltes ocasions hi hagi problemes de convivència, sobretot a 4t A, i la tutora de l'aula els intenta resoldre. D'altra banda la classe de 4t B és més tranquil·la i no hi ha caràcters tan dominants. En la classe de 4t B hi ha dos alumnes amb necessitats educatives especials, però

² Vegeu annex a) Unitat de Programació.

malgrat aquest aspecte poden seguir sense cap problema una classe d'Educació Física. I a 4t A no hi ha cap alumne amb necessitats. Per aquest motiu no cal adaptar les activitats, ja que les segueixen perfectament, fins i tot alguna vegada mostren més interès i iniciativa els alumnes amb necessitats que altres companys de classe. Cal dir que la classe de 4t B ha mostrat més interès i tenia una certa habilitat per crear tant les coreografies com les escenes, i en el moment de fer treball en grup sempre es posaven d'acord més ràpidament; en canvi, l'altre 4t tenia més dificultat en l'habilitat de crear i de fer treball en equip. Però de totes maneres els dos grups, quan era l'hora de treballar, es posaven a la feina, i d'una manera o altra em sorprenien amb les seves creacions.

La Unitat de Programació consta de 6 sessions de 90 minuts en les quals els alumnes han adquirit recursos, per finalment crear una petita composició musical ballada i escenificada. Les primeres dues sessions estan encarades a proporcionar als alumnes recursos per poder realitzar exercicis i jocs rítmics, i finalment crear una petita coreografia seguint el ritme de la música. Tal com diu Quintana, citat per Ortiz (2002, p. 177), *“el ritmo constituye la coordinación motora y la integración funcional de todas las áreas que intervienen en el movimiento”*; d'aquesta manera *“los ejercicios o juegos rítmicos ayudarán a regular las acciones motrices corrigiendo tensiones y crispaciones musculares, facilitando la toma de conciencia del cuerpo y enriqueciendo el potencial rítmico”* (Ortiz, 2002, p. 179). Així doncs, la dansa *“parte de las habilidades perceptivas, de coordinación y de los movimientos fundamentales”*. Per tant, la dansa s'entén com una interpretació d'un ritme o d'una música. Començar amb activitats rítmiques ajudarà a desenvolupar moviments més precisos per poder crear una coreografia. A més a més, la música no serà un simple recurs sinó que acompanya la dansa i és el motiu original (Ortiz, 2002).

Les dues sessions posteriors es basen en jocs dramàtics. Aquests inclouen *“el juego espontáneo de un grupo de niños que, coordinados por el maestro, inventan e improvisan a partir de temas y personajes elegidos por ellos mismos”* (Ortiz, 2002, p. 226). Serveixen per proporcionar recursos i ajudar a crear una escena senzilla, sense fer servir diàleg, i utilitzar els gestos de la cara i el cos per transmetre emocions, situacions, etc. Les diferents activitats i joc, la majoria, es realitzen en grups. Aquests grups els creen els propis alumnes, ells ja saben que els grups s'han de formar de manera equilibrada, barrejant-se nens i nenes i que tothom ha d'anar amb tothom.

I, finalment, l'objectiu principal de les dues últimes sessions és ajuntar tots els recursos proporcionats i que els mateixos alumnes creessin un petit musical; és a dir, una petita creació coreogràfica amb representacions emocionals.

Sessió	4t A	4t B
Sessió 1 i 2: Jocs i activitats rítmiques	27 de gener 3 de febrer	25 de gener 1 de febrer
Sessió 5 i 6: Jocs dramàtics	10 de febrer 17 de febrer	15 de febrer 22 de febrer
Sessió 9 i 10: Elaboració d'una coreografia amb moviments que segueixin el ritme de la música i expressant l'emoció que pretén transmetre la cançó, tot utilitzant els gestos del cos i les expressions de la cara.	24 de febrer 2 de març	29 de febrer

Taula nº 10 - Quadre resum de la Programació Didàctica temporalitzada (elaboració pròpia)

6.2. Metodologia

Segons Vázquez (2006) la metodologia de la investigació és el procediment que s'escull per recollir, ordenar i analitzar la realitat que s'estudia. Per tant, es parla d'escollir un mètode científic. Aquest es basa en el paradigma en què se situï l'investigador. En la metodologia de la present investigació, em regeixo per un paradigma interpretatiu; per tant, segueix una metodologia qualitativa. Rodríguez, Gil i García (1996, p. 32) la defineixen com a investigacions que *"estudian la realitat en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido, de, o interpretar, los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas"*.

El principal interès a respondre a la pregunta d'investigació i interpretar la realitat és comprendre els nivells de coneixements d'expressió corporal i de desenvolupament de la desinhibició de l'alumnat a 4t de Primària, i comprovar si els jocs i les activitats d'expressió corporal milloren el desenvolupament de la desinhibició. D'aquesta manera, doncs, la finalitat de la investigació es basa en recollir les dades a través d'un instrument, el qüestionari, on les dades són de caràcter qualitatiu i es recolliran abans i després de la intervenció. Durant tot el procés es porta a terme una observació acompanyada de les gravacions.

He utilitzat un estudi de cas que, tal com diu Patton (1980), citat per Rodríguez, Gil i García (1996, p. 92), “*considera como una forma particular de recoger, organizar y analizar datos*”. D’aquesta manera, un cop acabada la meva intervenció basada en jocs i activitats d’expressió corporal, comprovo si hi ha hagut una millora o no en el desenvolupament de la desinhibició.

Per altra banda, tinc en compte que la meva mostra és petita i, per tant, no puc generalitzar les meves conclusions com a universals. Cada grup classe té unes característiques diferents i, per tant, el desenvolupament en cada grup varia. Per últim, cal dir que la meva intervenció i participació a l’aula és bàsica per portar a terme la investigació ja que en una investigació interpretativa s’entén que l’investigador està subjecte a la interacció constant (Rodríguez, Gil i García, 1996). Per aquest motiu seguiré la tècnica d’indagació on el descobriment per part dels alumnes sigui guiat, hi hagi una resolució de problemes i una lliure exploració i on els propis infants siguin els protagonistes i prenguin decisions (Sáenz-López, 1997, p. 141).

6.3. Instruments de recollida de dades de la recerca

Al llarg de la recerca he utilitzat tres instruments. Per una banda, només començar la investigació vaig realitzar un qüestionari als alumnes, el qual tornaria a realitzar un cop finalitzada la Unitat de Programació. D’aquesta manera vaig poder identificar quin era el nivell de coneixements d’expressió corporal i el nivell de desenvolupament de la desinhibició abans i després de la intervenció. D’aquesta manera he pogut observar si els jocs i les activitats han ajudat a millorar o no el desenvolupament de la desinhibició dels alumnes. Per altra banda, al llarg de la meva intervenció, he utilitzat les observacions i les gravacions per obtenir més dades sobre el que passava dins l’aula.

6.3.1. Qüestionari

Aquesta tècnica de recollida de dades, segons Rodríguez, Gil i García (1996, p. 186), “*se define como una forma de encuesta caracterizada por la ausencia del encuestador, por considerar que para recoger información sobre el problema objeto de estudio es suficiente una interacción impersonal con el encuestado*”. Segons Zaragoza (2004, p. 11), “el qüestionari és un instrument de recollida d’informació que pertany a la tècnica de l’enquesta i consisteix en una sèrie de preguntes o ítems sobre un determinat aspecte que es vol investigar”.

El qüestionari és un instrument associat a les investigacions quantitatives ja que la seva principal funció és “*contrastar puntos de vista, no para explorar*” (Rodríguez, Gil i García, 1996, p. 185). No obstant això, la meua investigació és de caràcter qualitatiu, i, tal com diu Rodríguez, Gil i García (1996), el qüestionari com a tècnica de recollida de dades es pot utilitzar sempre que segueixi alguna d'aquestes exigències fonamentals:

- Ha d'explorar idees sobre algun aspecte de la realitat.
- No és l'única tècnica de recollida de dades dins de la investigació.
- L'anàlisi de les dades permet que la informació es comparteixi amb els participants.
- L'administració del qüestionari no rebutja cap participant, tot al contrari, els participants se senten integrats en el procés.

El qüestionari utilitzat per a aquesta investigació segueix aquestes exigències; a més, el tipus de preguntes busquen una informació de caràcter qualitatiu obert. Segons Fox (1980), citat per Rodríguez, Gil i García (1996, p. 191), “*no hay ningún aspecto del cuestionario que sea más decisivo que el de la selección y preparación de los modelos de respuesta. Un cuestionario puede contener uno o varios modelos posibles de respuesta o cualquier combinación. De hecho, dentro de una misma pregunta puede haber una serie de opciones estructuradas seguidas de una opción no estructurada en la que se pregunta por qué, o por favor, explique su respuesta o dé un ejemplo de su respuesta*”. Així, doncs, la resposta serà més explícita i verdadera. Les preguntes es podran respondre amb un sí o amb un no, però el que verdaderament importa són les preguntes secundàries, on els alumnes han de justificar la resposta o posar exemples. Aquestes preguntes ajudaran a identificar si saben o no la pregunta principal. D'aquesta manera puc dir que el qüestionari té una similitud amb les llistes de control, instrument d'avaluació. Segons Cañizares i Carbonero (2007, p.6) expliquen que les llistes de control són una “*serie de frases que expresan conductas o características, ante las que el examinador señalará su ausencia o presencia, como resultado de su observación, y en las que puede añadir alguna consideración cualitativa.*” En el meu cas no serà l'examinador sinó els mateixos alumnes que assenyalaran sí o no, i després la completaran amb respostes qualitatives.

Per a l'elaboració del qüestionari primer vaig definir els objectius a aconseguir en aquesta recerca: identificar quins són els coneixements sobre l'expressió corporal i quin és el grau de desinhibició dels alumnes. Vaig dissenyar el qüestionari seleccionant la informació extreta de diversos autors per poder desenvolupar la investigació. Les preguntes 1, 2, 3 i 4 estan enfocades a identificar aquest coneixement. M'han estat de gran ajuda autors com Tomàs Motos (2001), Mercedes

Ridocci (2005) i Núria Trias i Susana Pérez (2002). Les altres preguntes, la 5, 6, 7, 8 i 9, m'ajuden a establir quin grau de desinhibició tenen els alumnes a través de l'estudi d'Antonio Serrano (2014). A continuació vaig crear una sèrie de respostes hipòtesi perquè quan fos el moment de desglossar-lo em facilités la feina. Seguidament vaig fer una aplicació pilot amb dos subjectes, vaig corregir els errors i el vaig lliurar als alumnes abans de fer la meva intervenció, i el mateix qüestionari en finalitzar-la. Per últim, he analitzat i interpretat les dades recollides (Zaragoza, 2004).

Preguntes	Sí	No	Justificació
1. Sabries explicar què és l'expressió corporal?			Digues algun exemple
2. Saps expressar-te sense fer servir la veu?			Com ho faries? Què utilitzaries?
3. Coneixes totes les possibilitats que té el teu cos per poder expressar-te?			Quines possibilitats coneixes? Digues algun exemple
4. Fent servir diferents jocs pots millorar la teva manera d'expressar-te?			Quins tipus de jocs? Digues algun exemple
5. En els jocs mires els altres i tu no jugues?			Posa exemples de jocs que et fan vergonya de fer i prefereixes mirar els altres

Preguntes	Sí	No	Justificació
6. Et poses nerviós davant d'una situació nova?			Explica una situació nova en què et posis nerviós en Educació Física
7. T'ho passes bé jugant amb altres nens?			A quins jocs jugueu?
8. Et fa vergonya fer coses davant dels altres?			Per quin motiu?
9. Et fa por el que poden pensar de tu els altres nens?			Què t'imagines que pensen? Què et faria por que pensessin?

Taula n. 11 – Qüestionari (elaboració pròpia)

6.3.2. Les observacions

L'observació com a procediment de recollida de dades permet “*obtener información sobre un fenómeno o acontecimiento tal y como éste se produce*” (Gil i García 1996, p. 149). Així, doncs, tal com ens diu Wittrock (1986, p. 308), tota aquella observació que “*se efectúa para investigar y tomar decisiones está estrechamente vinculada con la pregunta de por qué se observa*”. Gil i García (1996, p. 151) resumeixen l'observació com “*un procedimiento de recogida de datos que nos promoció una representación de la realidad, de los fenómenos en estudio. Como tal procedimiento tiene un carácter selectivo, está guiado por lo que percibimos de acuerdo con cierta cuestión que nos preocupa*”.

Així doncs, l'observació és una tècnica de recollida d'informació dels fets tal com es presenten en el context natural, sense deixar de banda l'objectiu de la recerca. Tota aquesta informació queda enregistrada per escrit i facilita la tasca a l'hora de fer l'anàlisi de dades.

En el meu cas he utilitzat una observació participant, és a dir, “*método interactivo de recogida de información que requiere una implicación del observador en los acontecimientos o fenómenos que está observando*”. D'aquesta manera “*el observador participante puede acercarse en un sentido más profundo y fundamental a las personas estudiadas y a los problemas que les preocupan*” (Gil i García 1996, p. 165, 166).

La manera com les he enregistrat ha estat a través de notes de camp³ de caràcter descriptiu. A més a més, per fer més real aquesta observació, vaig creure convenient gravar cada intervenció.⁴ En finalitzar la sessió, reproduïa aquestes gravacions, si era necessari ampliava les notes, i així no em deixava cap detall.

Data:	Observació n.:
Hora:	
Classe:	
Observació:	

Taula n. 12 - Estructura de les notes de camp (elaboració pròpia)

³ Vegeu apartat 6.4. Recollida, anàlisi de les dades i resultats.

⁴ Vegeu annex b) Gravacions de les sessions.

6.3.3. Aplicació

L'aplicació dels diferents instruments utilitzats al llarg de la recollida de dades l'he portat a terme durant la meua intervenció didàctica a l'escola. En primer lloc, abans de començar a interactuar amb els alumnes, es passaria el qüestionari inicial. Seguidament, durant el mes de gener, febrer i març, es duria a terme la meua intervenció. Els dilluns de 9.30 a 11.00 amb els alumnes de 4t B i els dimecres de 9.30 a 11.00 amb la classe de 4t A. Durant les diferents sessions volia observar i reflexionar sobre el comportament dels alumnes i escriure tot això a les notes de camp. A més, també vaig pensar que seria bo realitzar diferents gravacions. En finalitzar la intervenció es passaria el qüestionari final. A continuació, en format de taula, es pot veure de manera més esquemàtica l'organització de l'aplicació dels instruments:

Gener 2016				
18	19	20	21 Qüestionari inicial a 4t B	22 Qüestionari inicial a 4t A
25 Observacions i gravació - 1a intervenció a 4t B	26	27 Observacions i gravació - 1a intervenció a 4t A	28	30
Febrer - 2016				
1 Observacions i gravació - 2a intervenció a 4t B	2	3 Observacions i gravació - 2a intervenció a 4t A	4	5
8 Festa	9	10 Observacions i gravació - 3a intervenció a 4t A	11	12
15 Observacions i gravació - 3a intervenció a 4t B	16	17 Observacions i gravació - 4a intervenció a 4t A	18	19
22 Observacions i gravació - 4a intervenció a 4t B	23	24 Observacions i gravació - 5a intervenció a 4t A	25	26
29 Observacions i gravació - 5a intervenció a 4t B				

Març 2016				
	1	2 Observacions i gravació - 6a intervenció a 4t A	3	4
7	8	9	10	11 Qüestionari final a les dues classes
14	15	16	17	18

Taula n. 13 – Aplicació dels instruments de recollida de dades (elaboració pròpia)

6.4. Recollida, anàlisi de les dades i resultats

En aquest apartat, primer de tot l'explicaré de quina manera he recollit les dades dels qüestionaris⁵ i seguidament, duré a terme l'anàlisi d'aquestes dades i resultats.

- **Recollida de les dades**

En aquest apartat és on he recollit totes les dades obtingudes del qüestionari provinent dels alumnes de 4t. He dissenyat una graella on a la part esquerra hi trobem les preguntes del qüestionari lliurat, i seguidament les dues respostes genèriques, sí o no. A la part dreta hi ha les respostes de les preguntes secundàries, dividides per classes i per gèneres.

		4t A	4t B
Pregunta	Sí	Nen (3)	Nen (5)
		-	-
	No	Nena	Nena
		-	-
No	Nen	Nen	
	-	-	
No	Nena	Nena	
	-	-	

Taula n. 14 – Graella buidatge del qüestionari (elaboració pròpia)

M'ha semblat adient col·locar totes les graelles amb les respostes dels alumnes a l'apartat de l'annex d). Primer hi ha el buidatge del qüestionari inicial, lliurat abans de la intervenció, i a continuació, el buidatge del qüestionari final, lliurat en finalitzar la intervenció didàctica. Cal remarcar que el qüestionari sempre ha estat el mateix, i no ha variat en cap pregunta.

⁵ Vegeu annex b) Qüestionaris

- **Anàlisi de les dades obtingudes**

Per analitzar les dades s'ha tingut en compte l'objectiu que perseguia cada pregunta. El qüestionari està dividit en dos blocs: les primeres preguntes m'ajudaven a identificar quin és el coneixement que tenen els alumnes sobre el concepte d'expressió corporal. I les darreres preguntes m'ajuden a identificar quin és el nivell de desinhibició. Primer faré l'anàlisi de les dades obtingudes abans de fer la intervenció; seguidament, hi haurà les notes de camp, i finalment faré l'anàlisi de les dades obtingudes després de la intervenció.

A continuació, analitzo i descriu la informació obtinguda^{6 i 7} de manera detallada. En alguna pregunta les dades són iguals tant en un 4t com en l'altre i, per tant, seran compartides; si no és el cas, ja ho especifico. Tant l'anàlisi d'abans com la de després seguiran la mateixa línia; per tant, en algun moment pot semblar que siguin iguals, però no és així.

Anàlisi de les dades d'abans de la intervenció:

En primer lloc, pel que fa al **coneixement de l'expressió corporal** dels alumnes tant en una classe com en l'altra, el 67% diu que sap què és l'expressió corporal i ho exemplifica de manera correcta. La majoria d'ells diuen que és expressar-se amb el cos, comunicar alguna cosa, fer balls, fer mímica, moure's amb el cos... No obstant això, un 33% no sap què és, i ho justifica posant exemples erronis, com ara, en pilotes de tennis tocar el cos o fer exercicis. Molts dels alumnes que han dit que no sabien què era tampoc han sabut explicar-ho.

La segona pregunta demana si saben **expressar-se sense fer servir la veu**. A 4t A el 100% han contestat que sí i els exemples han estat els correctes. S'expressarien fent servir les mans, els braços, les cames, fent mímica, utilitzant el moviment del cap per dir que sí i dir que no, ballant amb el cos, utilitzant objectes... A la classe de 4t B, el 88% sap com fer-ho, però un 12% no ho té gaire clar, els exemples són poc precisos o no sap explicar-ho.

La tercera pregunta està molt relacionada amb la segona, així que demana que expliquin **quines són totes les possibilitats que té el cos per expressar-se**. A 4t A tota la classe sap posar exemples i a 4t B el 94% també en sap posar. Aquests són ballant, escrivint, movent els braços, fent gestos, fent sons, fent mímica... I només hi ha un 6% dels alumnes de 4t B que no saben explicar cap manera.

⁶ Vegeu annex d) Buidatge dels qüestionaris.

⁷ Vegeu annex e) Gràfics de les dades dels qüestionaris.

La quarta i última pregunta es refereix al coneixement de l'expressió corporal, demano als alumnes si pensen que **fent servir jocs poden millorar la seva manera d'expressar-se**. Tant a 4t A com a 4t B més de la majoria dels alumnes diuen que sí que els jocs milloren l'expressió corporal, però després, quan es demana que escriguin un exemple, més de la meitat de la classe no saben dir el correcte. Posen exemples com matar conills, jugar a futbol i a bàsquet i l'atrapada. En canvi, hi ha una petita part que saben identificar jocs que realment poden ajudar a millorar, com ara, el joc del mirall, endevinar situacions, el joc de qui sóc, el joc del pica paret fent estàtues, jocs de ritmes i ballar.

Les preguntes següents m'ajuden a identificar el nivell de desinhibició dels alumnes. A la cinquena pregunta demano als alumnes si **en els jocs miren els altres companys i ells no juguen**. En aquesta pregunta, a 4t A la majoria dels alumnes va dir que no, amb un 83%; en canvi, a 4t B el 71% dels alumnes va dir que sí. La classe de 4t A va dir que cap joc els fa vergonya, que quasi en tots els jocs els agrada i s'ho passen bé. En canvi, la classe de 4t B va ser tot al contrari, la majoria van respondre que quan ballen els fa molta vergonya i que normalment miren els altres i ells es queden més endarrere.

En la sisena pregunta demano **si es posen nerviosos en situacions noves**. La classe de 4t A el 83% han respost que sí justificant-ho amb exemples com aquests: em fa por, en un examen, quan faig alguna cosa per primera vegada davant de molta gent, fent nous amics... L'altre 17% han respost que no es posen nerviosos perquè no els fa vergonya res, o bé que si s'hi posen de seguida els passa. A la classe de 4t B, el 53% diuen que sí que es posen nerviosos davant de situacions noves com ara fer els Pastorets, quan no porten els deures, sortir davant de molta gent i dir alguna cosa, quan fan una obra de teatre. En canvi, a diferència de l'altra classe, en aquesta el 47% diu que no es posen nerviosos, però no saben explicar cap situació concreta.

A la setena pregunta els demano **si s'ho passen bé jugant amb els altres nens**. La resposta tant de 4t A com de 4t B ha estat absolutament que sí. S'ho passen bé jugant amb altres infants amb jocs com matar conills, el cementiri, el joc de les estàtues, el del nus, el de les cadires, l'amagada, l'atrapada, fer murals tots junts. En general els agrada jugar amb tota la classe i a jocs més lliures.

A la vuitena pregunta demano **si els fa vergonya fer coses davant dels altres**. Tant en una classe com en l'altra, la majoria d'ells han respost que sí. Els motius són diversos, com per exemple posar-se nerviós, perquè pensen que ho faran malament, perquè els fa por el que poden pensar els altres i perquè molta gent els mira. I els que

van dir que no el motiu és perquè no els fa por el que poden pensar d'ells les altres persones.

I, per últim, a la pregunta novena els demano si **els fa por el que poden pensar d'ells els altres nens**. A la classe de 4t A al 100% de la classe sí que els fa por, i s'imaginen que els altres pensen coses com que són mal educats, lletjos, que no ho saben fer bé, que treuen males notes... En canvi, a la classe de 4t B hi ha una petita part (6%) que no els importa el que pensen els altres. Però a la majoria sí que els importa (94%) perquè els fa por que pensin que són rabiüts, que no saben fer-ho bé, que són ximplers, que són poc intel·ligents, que no saben fer res i després no vulguin jugar amb ells, que són massa vergonyosos.

- **Notes de camp (observacions)**

A continuació hi ha les notes de camp, és a dir, les observacions dutes a terme durant les diferents sessions. Tal com he mencionat anteriorment, aquestes observacions estat complementades de les diferents gravacions⁸ dutes a terme, també, durant les sessions.

Data: 25 de gener Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 1 (sessió 1-2)	Classe: 4t B
<p>Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. En la primera activitat, els alumnes es desplacen i es mouen seguint el ritme de la música, però molt cohibits. Costa que es deixin anar, els nens comencen a fer ximpleries, en comptes de fer el que toca. Però al moment que s'incorpora el material, la cosa canvia i es prenen l'activitat més seriosament. Les músiques han de ser més diferents, és a dir, que el ritme estigui molt marcat, sigui lent o ràpid, però que els alumnes puguin identificar-lo més fàcilment. En l'activitat de crear una sèrie de moviments, m'adono <u>que cal explicar-ho molt marcat i amb exemples</u>, és a dir, explicar-los que cada membre del grup ha d'aportar una idea, els companys han de valorar si volen fer-la o no, i si és el cas que sí, incorporar-la dins la sèrie de moviments. A la majoria de grups, cada membre vol dir-hi la seva i no hi ha manera que es posin d'acord. Els moviments són poc marcats però sí que utilitzen el material, i la majoria d'ells segueixen el ritme de la música.</p>		

Data: 27 de gener Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 1 (sessió 1-2)	Classe: 4t A
<p>Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. Els alumnes comencen a moure's per l'espai, la majoria d'ells segueixen el ritme de la música però d'una manera molt cohibida. A mesura que avança l'activitat els alumnes es deixen anar més, no estan tan rígids. Les diferents músiques i els ritmes han ajudat a desenvolupar millor l'activitat. Quan s'incorporen els materials, els alumnes de seguida n'han agafat. <u>En el moment de crear els grups, i pensar una sèrie de moviments utilitzant el material, ha costat més.</u> Intenten fer una coreografia molt complicada, se'ls remarca que no cal, que</p>		

⁸ Vegeu annex b) Gravacions de les sessions

només s'ha de fer una sèrie de moviments simples seguint el ritme de la música i utilitzant el material, que el material sigui una part més d'ells. A mesura que progressa l'activitat els infants s'impliquen més en la tasca. Els resultats són bons, però falta seguir més el ritme, no donar l'esquena al públic, implicar més el material dins dels moviments...

Data: 1 de febrer Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 2 (sessió 3-4)	Classe: 4t B
<p>Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. En la primera activitat es necessita música més lenta perquè els alumnes poden crear moviments diferents i es pot treballar el ritme lent. <u>Els alumnes no estan acostumats a treballar amb música lenta i per això els ha costat més crear un moviment.</u> En el moment de fer les coreografies, gairebé en tots els grups els alumnes en comptes de ballar creaven moviments gimnàstics i el material els molestava. La majoria dels alumnes estan molt cohibits perquè tenen vergonya.</p>		

Data: 3 de febrer Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 2 (sessió 3-4)	Classe: 4t A
<p>Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. A l'activitat inicial he utilitzat una música més lenta, això provoca moviments diferents. No estan tan acostumats a seguir aquests tipus de ritmes lents. En la creació de les <u>coreografies he observat que utilitzen poc el material i no ballen amb ell. Fan moviments rítmics i no passos de ball, que és el que es buscava.</u> Els nens van per una banda i fan servir un material i les nenes per una altra i fan servir un altre material, en cap moment s'han barrejat ni intercanviat material. Molts alumnes amb vergonya, no miren el públic.</p>		

Data: 10 de febrer Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 3 (sessió 5-6)	Classe: 4t A
<p>Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. En l'activitat inicial serà necessari introduir més animals perquè els alumnes me'n demanen més. Després de marcar el que vull que observin en cada foto, ens posem a analitzar. Immediatament els alumnes em diuen si el rostre de la cara està enfadat o content, si la posició del cos està oberta o tancada i fins i tot si el cos està en tensió o no. En l'activitat de representar les targetes amb les emocions de les cares, els alumnes al principi no saben com fer-ho, però a mesura que agafen pràctica em reclamen, fins i tot, més targetes. A l'última activitat han creat escenes realment divertides amb molta imaginació. <u>Han aconseguit representar una situació sense dir res. Ells sols s'han adonat que el cos pot dir moltes coses.</u></p>		

Data: 15 de febrer Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 3 (sessió 5-6)	Classe: 4t B
<p>Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. El fet d'introduir més animals m'ha permès poder observar més com s'expressen els infants, a qui li costa més, qui té més facilitat... Analitzant les fotos els alumnes han observat que depenen de la posició del cos i del rostre de la cara, poden expressar moltes coses. En l'activitat de representar les targetes amb les emocions de les cares, els alumnes al principi no saben com fer-ho, però a mesura que agafen pràctica reclamen més targetes. A l'última activitat hi ha escenes molt divertides ajudant-se amb l'equip. La majoria de les escenes han estat fàcils d'endevinar. <u>Al final de la sessió una alumna m'ha comentat que l'ha sorprès molt això d'expressar-se sense fer servir la veu.</u></p>		

Data: 17 de febrer Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 4 (sessió 7-8)	Classe: 4t A
Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. El joc de la màquina no ha funcionat com jo volia; per tant, el deixaré per a la propera sessió, que ja haurem treballat una mica més el soroll i el moviment. En el moment de representar les situacions individualment, la majoria dels alumnes, de seguida, s'han posat a fer-la i els altres companys l'han endevinat molt de pressa. Amb algun alumne ha estat necessari que l'ajudes, no sabia com representar aquella situació. <u>Tots aquells que m'han demanat ajuda la majoria d'ells són molt tímids, i representar sols els fa molta vergonya.</u> En l'última activitat de crear una situació, els infants de seguida han agafat robes i disfresses i no s'ha acabat de preparar l'escena.		

Data: 22 de febrer Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 4 (sessió 7-8)	Classe: 4t B
Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. La primera activitat, la de representar situacions de manera individual, els nens i les nenes ho han fet molt dinàmic i correcte. <u>La veritat és que estic sorpresa, no ha fet falta la meva ajuda en cap moment.</u> En l'última activitat s'han posat d'acord i de seguida han començat a crear l'escena amb una imaginació increïble. Quan ja tenien quasi l'escena acabada els he proporcionat roba i disfresses perquè poguessin complementar-ho.		

Data: 24 de febrer Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 5 (sessió 9-10)	Classe: 4t A
Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. Els infants han representat l'escena que van començar a crear a la sessió anterior. Han acabat de fer els últims assajos i retocs. <u>Es pot observar que alumnes més tímids ja no els costa tant sortir davant dels altres alumnes i tenen més iniciativa al moment d'aportar idees. És veritat també que en aquesta classe al principi estaven molt més tancats i cohibits i ara estan més receptius. Han millorat molts aspectes, com ara utilitzar els gestos de la cara i el cos, mirar el públic, no riure quan surten a fer l'escena...</u>		

Data: 29 de febrer Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 5 (sessió 9-10)	Classe: 4t B
Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. Els infants han representat l'escena que van començar a crear a la sessió anterior. Han acabat de fer els últims assajos i retocs. <u>Aquesta classe sempre ha estat més oberta i creativa, no han tingut tanta vergonya com a l'altra. A les escenes finals han utilitzat el material de manera adequada i els ha ajudat a representar millor, el so era el corresponent al moviment... Finalment han entès que no es pot donar l'escena al públic.</u>		

Data: 2 de març Hora: 9.30-11.00	Observació n.: 6 (sessió 11-12)	Classe: 4t A
Observació: Explicació dels objectius d'aquesta sessió. Els grups s'han organitzat ràpidament, han agafat el material que necessitaven i de seguida han començat a crear el musical. <u>Han seguit el ritme de la música, han representat l'emoció de la cançó amb la cara i han creat com una escena, on cada component del grup tenia un personatge. En aquesta classe hi havia alumnes més tímids i que els costava molt deixar-se anar; en aquesta última sessió m'ha sorprès que realment he vist que a dalt de l'escenari s'ho han passat bé i han gaudit.</u>		

- **Anàlisi de les dades després de la intervenció**

En primer lloc, **el coneixement de l'expressió corporal** dels alumnes de 4t A és molt elevat, un 95%. Aquests alumnes diuen que saben què és i també ho exemplifiquen de manera correcta. Per exemple, diuen que l'expressió corporal és expressar-se sense parlar, expressar-se amb el cos, fent gestos amb la cara, fent mímica, ballar i expressar emocions o bé amb la cara o amb el cos. Malgrat aquesta majoria, hi ha un 5% que no sap què és i tampoc ho sap explicar. Pel que fa als alumnes de 4t B, el 87% saben què és i ho exemplifiquen correctament amb exemples com ara fer gestos amb la cara, comunicar-se amb el cos, expressar-se amb el cos, ballar i moure's de maneres diferents i comunicar amb el cos diferents coses. Un 13% no sap explicar-ho, posa com a exemple el joc de l'atrapada o el pica paret, o bé diu que és picar-se amb el cos.

La segona pregunta demana si saben **expressar-se sense fer servir la veu**. A 4t A amb un 100% i a 4t B amb un 93% han contestat que sí i han explicat com ho farien de manera correcta. S'expressarien fent servir gestos amb la cara i amb les mans, utilitzant material, ballant, fent mímica, fent diferents cares, escrivint amb un paper, utilitzant roba i disfresses, dient hola amb la mà o bé assenyalar alguna cosa. El 7% dels alumnes de 4t B no saben què és perquè quan han hagut d'explicar com ho farien han dit obrir la boca i riure.

La tercera pregunta està molt relacionada amb la segona, així que demana que expliquin **quines són totes les possibilitats que té el cos per expressar-se**. A 4t B tota la classe sap posar exemples i a 4t A el 95% també en sap posar. Aquests són utilitzant material, fent mímica, fent gestos amb la cara, amb el cos, cantant, ballant, fent servir petits sons, fent cares diferents, imitant animals, movent-se per l'espai de maneres diferents. I només hi ha un 5% dels alumnes de 4t A que no saben explicar cap manera. M'ha cridat l'atenció perquè un alumne en aquest apartat va escriure que durant la meua intervenció ha après que els gestos no només es fan amb el cos sinó que també es poden fer servir sons per acompanyar-los.

La quarta i última pregunta fa referència al coneixement de l'expressió corporal, demano als alumnes si pensen que **fent servir jocs poden millorar la seva manera d'expressar-se**. Tant a 4t A com a 4t B tots els alumnes diuen que sí que els jocs milloren l'expressió corporal. Utilitzarien jocs com imitar animals, fer el joc de la

màquina⁹, fer teatre, jugar a endevinar coses fent gestos, ballar, el joc de les targetes de representar una situació i fer mímica. En canvi, hi ha una petita part que saben identificar jocs que realment poden ajudar a millorar, com ara el joc del mirall, endevinar situacions, el joc de qui sóc, el joc del pica paret fent estàtues, jocs de ritmes i ballar.

Les preguntes següents m'ajuden a identificar el nivell de desinhibició dels alumnes. A la cinquena pregunta demano als alumnes si **en els jocs miren els altres companys i ells no juguen**. En aquesta pregunta, a 4t A la majoria dels alumnes va dir que no, amb un 89%, i a 4t B, el 80%. Les respostes de posar un exemple van ser molt similars en una classe i l'altra, les respostes van ser: jo jugo i miro però no tinc vergonya, em feia vergonya ballar i em posava a una banda però ara ja no, en tots els jocs ens divertim, amb el que ha fet l'Ariadna he millorat i ja no tinc tanta vergonya, tot el que hem fet m'ha ajudat a sentir-me més segura davant dels companys... Malgrat la majoria, en la classe de 4t A un 11% i en la classe de 4t B un 20% han contestat que sí, que durant els jocs miren els altres i ells es queden més aïllats, sobretot quan han de ballar davant de gent, representar alguna cosa i quan juguen al joc de la màquina.

En la sisena pregunta demano **si es posen nerviosos en situacions noves**. En les dues classes les respostes han estat molt igualades, en la classe de 4t A el 63% i en la classe de 4t B el 67% han respost que no justificant-ho amb exemples com aquests: abans en tenia molta però ara amb tot el que ens ha ensenyat l'Ariadna ja no, o bé, abans quan havia de ballar davant de gent em posava molt nerviós, ara ja no tant. No obstant això, un terç aproximadament de cada classe diu que sí que es posa nerviós davant d'una situació nova i ho exemplifica així: quan he de fer alguna cosa davant de nous companys, quan he de ballar davant de gent, quan ballem en parelles o en grups i quan he d'interpretar alguna cosa sol/a.

A la setena pregunta els demano **si s'ho passen bé jugant amb els altres nens**. La resposta tant de 4t A com de 4t B ha estat absolutament que sí. S'ho passen bé jugant amb altres infants amb jocs com fer mímica, el joc de les fotos i els animals, el joc de la màquina, ballant, representant coses amb els companys, disfressant-se... També m'ha cridat l'atenció que dos o tres nens han respost que els ha agradat anar amb una

⁹ El joc de la màquina consisteix a moure's per l'espai intentant recordar quins sorolls són els que fa una màquina. Després dels sorolls, incorporarem els moviments que poden fer. A continuació afegirem moviment i so. Per acabar cal que s'uneixi tot el grup i crear una màquina. És necessari que tots ens toquem amb una part del cos del company dels costats. Començarà un alumne amb un soroll i un moviment, el següent alumne continuarà fent un altre soroll i un altre moviment, fins que tots siguem una màquina (sorolls: psss, txatsss, mrrrr, ppprrrrrooooo, pffffffuuuu, etc..).

na en concret perquè es pensaven que no s'entendrien o els faria vergonya i han pogut veure que no ha estat així i s'ho han passat genial.

A la vuitena pregunta demano **si els fa vergonya fer coses davant dels altres**. A 4t A el 21% ha respost que sí que els fa molta vergonya, es posen nerviosos, perquè els fa por el que puguin pensar d'ells. A 4t B el 33% ha respost que sí que els fa molta vergonya fer alguna cosa davant de gent i perquè els fa por que se'n riguin. En canvi, a 4t A un 79% i a 4t B un 67% han respost que no els fa vergonya fer coses davant dels altres. Molts alumnes diuen que després d'haver treballat les activitats i els jocs que van fer amb mi ja no els fa tanta vergonya, diuen que s'han acostumat a fer coses d'expressió corporal, d'altres diuen que els és igual el que pensin els altres d'ell/a.

I, per últim, a la pregunta novena els demano si **els fa por el que poden pensar d'ells els altres nens**. A 4t A un 42% i a 4t B un 40% diuen que sí que els fa por el que puguin pensar, s'imaginen que els altres pensen coses com que són avorrits, ximples i que ho fan malament. Contràriament el 58% dels alumnes a 4t A i el 60% a 4t B diuen que no els fa por el que poden pensar d'ells/es. Diuen que han agafat confiança amb els companys, que tots som iguals i que tenim les mateixes possibilitats i que tots fem el que podem, també diuen que gràcies als jocs i les activitats que s'han realitzat han agafat més confiança en ells mateixos i que són com són i els és igual el que pensin.

6.5. Discussió de les dades

En aquest apartat es fa una discussió entre les dades analitzades i amb el que diuen els experts. Per fer-ho d'una manera més organitzada seguiré els dos blocs que hi havia en el qüestionari, els coneixements d'expressió corporal i el desenvolupament de la desinhibició dels alumnes.

En trets generals, durant la realització de les sis sessions de la intervenció he pogut observar com a succeït un canvi positiu en el desenvolupament de la desinhibició dels alumnes. He aconseguit que siguin capaços d'exterioritzar una idea utilitzant el llenguatge del cos, buscant així els signes més apropiats del llenguatge corporal i combinant-los de la manera més adequada per poder transmetre el missatge que es vol comunicar (Motos 2001), tot fent que les respostes a estímuls estranys siguin més ràpides i eficaces (Aluja, 1990).

Durant la primera presa de contacte amb els infants a través del qüestionari, puc observar que la majoria d'ells saben què significa el concepte d'expressió corporal

però de manera molt genèrica i poc clara. També cal dir que més d'un terç no saben què és l'expressió corporal. En canvi, després de la intervenció i amb la recollida de dades final a través del qüestionari, puc observar que els alumnes han adquirit coneixements més precisos sobre el que és l'expressió corporal amb exemples tan clars com expressar-se amb el cos utilitzant diferents recursos, com ara la mímica, el ball o els gestos de la cara. Tal com diu Ortiz (2002), l'expressió corporal ha de contribuir al desenvolupament integral de l'individu potenciant el coneixement i el desenvolupament del llenguatge corporal a través de diferents tècniques que afavoreixin la revelació o exteriorització del més intern i profund de cada individu i el moviment, és a dir, expressar-se, i també ha de reforçar la utilització del cos i el moviment com a mitjà de comunicació, és a dir comunicar. Motos (2002) diu que l'expressió corporal és una manera de traduir les emocions o els sentiments mitjançant el llenguatge corporal. Per tant, les respostes dels alumnes tenen una certa similitud amb les diferents definicions dels experts.

Segons Motos (1983), l'expressió corporal es basa en dos pilars: la tècnica i l'espontaneïtat. Pel que fa referència a la tècnica, els alumnes inicialment coneixien maneres d'expressar-se però no saben exemplificar-ho. En canvi, després d'haver fet la intervenció, els exemples són més precisos i correctes. Durant la intervenció han descobert possibilitats d'expressar-se a través del cos fent-se conscients de les diferents parts (segmentació corporal). Més endavant parlaré de l'espontaneïtat, la qual es relaciona directament amb el concepte de desinhibició.

Els alumnes han descobert que fent servir el llenguatge corporal poden comunicar-se; per tant, han après que les paraules són importants, però que el llenguatge corporal pot transmetre certs tipus de missatges més universals que les paraules (Motos, 1983). Quasi més de la meitat de les dues classes es pensaven que els jocs no ajuden a millorar la seva manera d'expressar-se perquè només tenien en el pensament jocs tan típic com matar conills, l'atrapada... En canvi, després de la intervenció s'han adonat que jocs més concrets poden ajudar a millorar la seva manera d'expressar-se. A través de l'observació mitjançant les notes de camp, he pogut observar que els alumnes inicialment no sabien expressar-se sense fer servir la veu, els costava molt només utilitzar les parts del cos, però a mesura que van conèixer noves maneres per poder comunicar-se la veu va passar a un paper secundari, i tot gràcies a aquests jocs més expressius. Aquests afavoreixen els gestos, que són moviments significatius carregats de sentit que ens ajuden a identificar la personalitat de la persona tal com afirma l'autor anterior. Segons Schefflen (1976), citat per Motos (1983, p. 19), hi ha combinacions de gestos, com ara amb l'actitud del cos i la gesticulació de la cara, i

gestos de la cara i les mans. Els jocs també afavoreixen el moviment, el canvi de situació d'un ésser en l'espai (Motos, 1983). Les postures, segons Villada (1997), són les posicions que adopta el cos per realitzar una acció determinada. Aquests conceptes es relacionen amb la comunicació no verbal, i, per tant, han estat molt importants durant la intervenció i els infants n'han estat conscients, ja que en el qüestionari final, on demanava que possessin exemples de jocs, han citat jocs com imitar animals i quedar-se fent la postura d'aquest quan la mestra diu "stop", el joc de la màquina creant gestos concrets i fent un bon moviment per l'espai, endevinar emocions a través de gestos de la cara, representar situacions... És cert, que abans de la intervenció molts alumnes no coneixien cap joc relacionat amb l'expressió corporal, i quan en el qüestionari els vaig demanar que em diguessin jocs en els quals s'ho passessin bé jugant conjuntament la majoria de respostes van ser jocs tradicionals o esports col·lectius. Després de la intervenció s'han adonat que hi ha molts més jocs, als quals afavoreixen i milloren la manera de comunicar-se, que també són divertits per jugar amb altres nens/es i al mateix temps ajuden a expressar-se i a millora la seva desinhibició. Tal com diu Castañer (2000) s'han d'utilitzar jocs que promouen la vergonya, de forma que repetint-les en diferents situacions, l'alumne s'ha acaba acostumat a aquestes. Moltes dels jocs que s'han utilitzat en aquesta intervenció eren impensables pels alumnes perquè eren situacions noves les quals els causava molta vergonya. Al llarg de les sessions s'han anat realitzant aquests jocs i els infants s'han acostumat. En el qüestionari final es pot observar que aquests jocs han passat a formar part dels seus jocs de lleure.

Tal com he comentat anteriorment, un dels dos pilars imprescindibles en l'expressió corporal és l'espontaneïtat. Té un paper molt important dins del desenvolupament de la desinhibició, ja que es considera la resposta més adequada a una nova situació o una resposta nova a una situació ja coneguda (Motos, 1983). Pel que fa referència a la pregunta de si es posaven nerviosos davant de situacions noves, la majoria dels alumnes van respondre que sí que es posen nerviosos perquè eren desconegudes, no saben com actuar i tenen por del fracàs i a sentir-se ridículs. Durant la intervenció i amb l'ajuda de les notes de camp, m'he adonat que totes aquestes pors anaven disminuint, fins aconseguir que quasi tots els alumnes estiguessin tranquils i còmodes en el moment de fer alguna cosa nova per a ells. Després, amb el qüestionari vaig poder verificar aquestes observacions. Gràcies als diferents jocs i activitats d'expressió corporal, he aconseguit que més de la meitat de les classes hagi pogut superar aquestes pors i vergonyes per fer coses davant dels altres.

Per altra banda i per concloure aquesta discussió, és important fer referència aspectes més formals i relacionats amb la llei, és a dir el currículum d'Educació Primària (2015). Durant la intervenció he seguit els diferents continguts, objectius d'aprenentatge i criteris d'avaluació establerts inicialment. És important mencionar que gràcies a aquest la intervenció ha estat ordenada i s'han complert tots els aspectes proposats. És bo que els alumnes coneguin quins són els objectius perquè d'aquesta manera ells poden treballar de manera més específica per aconseguir-los. A través de les observacions m'he adonat que si a l'inici de la sessió proporciono els objectius que es volen aconseguir, és molt més fàcil. Els alumnes ja saben que esperes d'ells.

7. Conclusions

En aquest apartat es comenten els objectius que han guiat el procés de la investigació i es respon la pregunta de recerca. Seguidament, es comenten tots aquells aspectes que caldria millorar per a futures intervencions referents a aquest àmbit. Per acabar, es fa un reflexió personal sobre tots aquells coneixements que m'ha aportat la realització d'aquest Treball Final de Grau en el meu futur professional.

Abans de res, la realització d'aquest treball ajuda a desenvolupar tots els coneixements que al llarg del Grau s'han adquirit, principalment pel que fa a la menció d'Educació Física. Aquest tipus de treball requereix una planificació, una anàlisi i un bon estudi sobre el tema seleccionat. He escollit aquest tema ja que em sembla molt important i interessant el seu desenvolupament des d'Educació Infantil, passant per Primària fins al propi institut.

- **Els objectius plantejats**

En primer lloc, l'objectiu principal és comprovar si l'expressió corporal possibilita la millora de la desinhibició de l'alumnat a partir de jocs i activitats. Per poder fer aquesta comprovació ha estat necessari observar quin era el grau de coneixement de l'expressió corporal i la desinhibició dels alumnes abans i després de la meua intervenció. Les conclusions inicials s'han aconseguit mitjançant l'instrument d'anàlisi, el qüestionari, i han estat les següents: la majoria dels alumnes coneixia què era l'expressió corporal, però no sabien explicar-ho amb detall; tampoc eren conscients de totes les possibilitats que té el cos per expressar. Pel que fa al grau de desinhibició, amb la classe de 4t A estava més treballat i els resultats han estat menys significatius. Tot i això, hi havia alguns alumnes amb vergonya, nervis i por al fracàs. A la classe de 4t B, bona part dels alumnes de la classe tenien por al fracàs i al que pensessin els altres companys, molts d'ells amb moltes vergonyes i nervis davant de situacions noves. Per seguir un ordre cronològic les conclusions de després de la intervenció estan redactades més endavant.

En segon lloc s'ha dissenyat una intervenció didàctica basada en jocs d'expressió corporal a Educació Primària, on es proporcionen recursos als alumnes per millorar la seva comunicació corporal tot utilitzant jocs expressius. Gràcies a les notes de camp, instrument de recollida de dades, m'he adonat que a mesura que passaven les sessions els infants cada vegada eren més conscients del seu cos, la qual cosa els permetia crear respostes més treballades i comunicar-se corporalment millor amb la

resta de companys. Cal remarcar que tots aquests jocs i activitats eren en grups, ja que es volia fomentar el joc com a estratègia per valorar el treball en equip i millorar l'acceptació dels companys. Penso que aquest últim objectiu s'ha complert satisfactòriament ja que en finalitzar les sessions els alumnes no tenien cap mena de prejudicis per anar amb un company o amb un altre.

En tercer lloc, per comprovar l'objectiu principal, tal com he comentat anteriorment, ha estat necessari observar quin era el grau de coneixement de l'expressió corporal i la desinhibició dels alumnes abans i després de la meva intervenció. Les conclusions finals, és a dir, després de la meva intervenció, mitjançant l'instrument d'anàlisi, el qüestionari, han estat les següents: el grau de coneixement dels alumnes sobre l'expressió corporal ha millorat, saben explicar què és l'expressió corporal i coneixen les diferents possibilitats d'expressar-se que té el cos. Pel que fa al grau de desinhibició, tant en una classe com en l'altra ha millorat satisfactòriament, els alumnes ja no es posen tan nerviosos davant de situacions noves, i ja no tenen tanta por al fracàs i al que pensin els altres companys perquè *“tots som iguals i tots tenim les mateixes possibilitats.”* (I.G.F., qüestionari final, pregunta 9, 11/03/2016).

Així, doncs, la pregunta de recerca queda contestada de manera afirmativa: l'expressió corporal permet millorar el desenvolupament de la desinhibició de l'alumne a través dels jocs i les activitats. Els alumnes han millorat les seves respostes expressives i comunicatives, han après a relacionar-se amb el món i expressar les seves emocions a través del llenguatge corporal, utilitzant el joc. L'alumne també ha observat que jugant ha après a enfrontar-se a diverses situacions desconegudes per a ell, en les quals normalment tenia por al fracàs o a sentir-se ridiculitzat. Seria necessari que tots aquests jocs i activitats d'expressió corporal es portessin a terme al llarg del curs. Penso que d'aquesta manera s'aconseguiria que tots els alumnes arribessin a no tenir cap mena de por a realitzar actuacions o qualsevol altra cosa davant dels companys.

Per concloure, penso que aquest treball dóna resposta a la importància o a la necessitat del desenvolupament de l'expressió corporal en Educació Primària, principalment en l'àrea d'Educació Física, en la qual durant tants anys ha estat tan oblidada. Hi ha, per tant, una necessitat important de desenvolupar els continguts de l'expressió corporal tals com la naturalitat, l'espontaneïtat, la desinhibició i l'expressivitat per poder treballar amb l'alumne, i desenvolupar així unes capacitats humanes que estan vinculades amb l'expressió, la comunicació i la creació, tan importants per desenvolupar-se en el dia a dia.

- **Aspectes de millora**

Penso que aquest és un treball obert i millorable per a futures adaptacions o modificacions. Per a futures ampliacions del treball un aspecte que destacaria i milloraria és el nombre de mostres, és a dir, realitzaria la comprovació de si l'expressió corporal possibilita la millora de la desinhibició dels alumnes a través de jocs i activitats a més alumnes, començant des de Cicle Inicial fins a Cicle Superior. Seria una manera d'observar on l'expressió corporal té més efecte i millora la desinhibició.

Una altra manera d'aplicar aquest treball seria creant un projecte interdisciplinari. Un exemple podria ser l'estudi de la vida d'un escriptor rellevant. Sempre hi haurà àrees que jugaran un paper més important, però no per això les altres s'han de subestimar, també tindran el seu paper. Tot podria començar dins l'àrea de Llengua Catalana. Es podria presentar el personatge i fer-ne una recerca sobre els moments més importants d'aquest. Posteriorment es podria crear una auca. En aquest moment podria intervenir l'àrea d'Educació Física amb la representació d'aquesta auca i d'aquesta manera acabar d'asseure els aprenentatges i millorar l'expressió corporal. S'haurien de crear els diàlegs per a cada vinyeta, seguidament col·locar els alumnes amb grups i que cada un d'ells sigui el responsable d'una vinyeta, s'hauran de repartir els personatges i finalment muntatge i assaig de les escenes. Pel que fa els decorats de la representació, podrien anar a càrrec de la mestra d'Educació Visual i Plàstica. Es podrien implicar moltes més àrees, com ara Ciències Socials, Educació Musical i fins i tot, Llengua anglesa.

- **Relació del treball amb la pròpia professió**

Penso que com a futura docent el rol en el treball de l'expressió corporal és essencial i, en molts casos, no se sap com encarar aquest treball. L'educador ha de ser la persona que inspira i motiva els infants, és el responsable de crear un ambient en el qual els alumnes puguin desenvolupar les seves habilitats i potenciar la seva autoestima. És qui coneix i respecta el ritme, el temps personal de cada nen/a i del grup en general; és qui coneix les necessitats de cada alumne i el moment del procés en què es troba cada un d'ells/es i del grup, i és el guia que els condueix a descobrir els valors que a través de l'expressió corporal cal desenvolupar. És l'encarregat d'aconseguir un clima de confiança perquè hi hagi un diàleg. És el responsable del que succeeix a l'aula, ja que el seu comportament produeix un efecte en la conducta dels infants: ha de planificar, programar i avaluar de manera adequada les diferents activitats. És qui coneix els instruments de treball i en disposa per comprometre's a ajudar els alumnes i

a propiciar el seu desenvolupament. La relació amb el grup serà semidirecta, és a dir, el mestre encaminarà la sessió i marcarà el pas d'una activitat a l'altra, garantint les normes de cada joc o activitat i la comunicació en el grup.

Per a mi ha estat important veure que el treball de l'expressió corporal ha ajudat a millorar la desinhibició de molts alumnes a través d'un recurs tan simple com el joc. Cercant una mica es poden trobar jocs que realment són significatius i ajuden a millorar aquesta confiança. Hi ha mestres que tenen l'expressió corporal com a últim contingut a treballar, i penso que és un treball molt important per ajudar els alumnes a expressar-se i comunicar-se tant corporalment com oralment.

En definitiva, aquesta recerca m'ha ajudat molt perquè he pogut estar al costat de la mestra d'Educació Física i veure quin és el treball que fa i la importància que li dóna a aquest contingut. Penso que ha estat un treball molt profitós ja que tot el procés m'ha ensenyat molt i són aspectes que m'emporto per tal d'aplicar-los en un futur ja no tan llunyà.

8. Bibliografia

Llibres:

- Aluja A. (1990). *Personalidad desinhibida, agresividad y conducta antisocial*.
Barcelona: PPU.
- Arteaga, M i Viciano, J. (1997). *Desarrollo de la expresión corporal*. Barcelona: Inde.
- Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la Expresión Corporal. Ámbito pedagógico*.
Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Bossu, H. i Chalaguier, C. (1986). *La Expresión Corporal "Método y Práctica*.
Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Departament d'Ensenyament (2009). *Curriculum d'Educació Primària*. Barcelona:
Generalitat de Catalunya.
- Departament d'Ensenyament (2015). *Nou Curriculum d'Educació Primària*. Barcelona:
Generalitat de Catalunya
- Le Boulch, J. (1995). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años,
práctica de la psicomotricidad en preescolar, consecuencias educativa*.
Madrid: Doñate.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la Expresión Corporal*. Barcelona: Humanitats.
- Motos, T. (2001). *Práctica de la expresión corporal*. Ciudad Real: Ñaque.
- Ortíz, M.M. (2000). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado
de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Ridocci, M. (2005). *Creatividad corporal : composiciones basadas en trabajos de
investigación en expresión corporal*. Ciudad Real: Ñaque.
- Rodríguez G., Gil, J. I García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*.
Malaga: Ediciones Aljibe.
- Rueda, B. (2004). *La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física*.
Dins Castillo, E. I Díaz, M. *Expresión Corporal en Primaria*. Universitat de
Huelva: servei de publicacions.

- Sáenz-López, P. (1997). *Educación Física y su didáctica*. Sevilla: Wanceulen.
- Santiago, P. (1985). *De la Expresión Corporal a la Comunicación Interpersonal*. Madrid: Narcea.
- Stokoe, P. (1986). *La expresión corporal*. Buenos Aires: Paidós.
- Trias, N., i Pérez, S. (2002). *Jocs de música i expressió corporal*. Barcelona: Parramón.
- Vaca, M. (2009). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Barcelona: GRAÓ.
- Vázquez, L. (coord.), Ferreira da Silva, M.R., Mogollón, A.S., Fernández de Sanmamed, M.J., Delgado, M.E., Vargas, I. (2006). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud*. Bellaterra: Servei de Publicacions, Universitat Autònoma de Barcelona.
- Villada, P. (1997). *Expresión Corporal*. Dins Castejón, F. (coord.) *Manual del maestro especialista en Educación Física*. Madrid: Pila Teleña.
- Villar, F. (1994). "La credibilidad de la investigación cualitativa en la enseñanza de la Educación Física." *Apunts: Educació Física i Esports*, núm.37, p. 26-33.
- Wittrock, M. (1986). *La investigación de la enseñanza, II. Métodos cualitativos y de observación*. Madrid: Ediciones Paidós Ibérica.

Webgrafia:

- Serrano Muños, Antonio M. (2014). *Diseño y validación de un cuestionario para medir la autoestima infantil. La relación entre autoestima, rendimiento académico y las variables sociodemográficas* (Tesi doctoral. Universitat de Còrdova, Andalusia). Consultat des de <http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/11580/2014000000900.pdf?sequence=1>
- Zaragoza, J. (2004). *La Recerca. Tipus, tècniques i instruments*. Consultat el 14 d'abril de 2016, des de <http://www.xtec.cat/crp-montcada/treballs%20recerca/T%E8cniques%20i%20instruments.ppt>

ANNEXOS

ÍNDEX (vegeu USB)

Annex a) Unitat de Programació, sessió per sessió

Annex b) Gravacions de les sessions

Annex c) Qüestionaris

- Qüestionaria inicial
- Qüestionari final

Annex d) Buidatge del qüestionari

- Qüestionaria inicial
- Qüestionari final

Annex e) Gràfics de les dades dels qüestionari

- Dades obtingudes abans de la intervenció
- Dades obtingudes després de la intervenció