

LA EXPRESIÓN CORPORAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA. UNA PROPUESTA METODOLÓGICA DE ADAPTACIÓN DE LOS CONTENIDOS EXPRESIVOS EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO

CORPORAL EXPRESSION DURING THE PANDEMIC. A PROPOSAL TO ADAPT COURSE CONTENTS RELATED TO EXPRESSION WITHIN THE UNIVERSITY CONTEXT

Yanira Troya Montañez
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
IES Feló Monzón Grau-Bassas
Correo de contacto: lilitayuju@gmail.com

Recibido: 30.06.2021
Aceptado: 30.08.2021

RESUMEN

La situación extraordinaria que estamos viviendo exige la adaptación de nuestra práctica docente a las recomendaciones para la práctica de ejercicio físico de forma segura y responsable. Para ello, además de recurrir a la normativa de referencia, fundamentada en la evidencia científica que se ha ido generando, es necesario analizar la naturaleza del contenido en cuestión. Así los docentes de Educación Física hemos tenido que buscar un equilibrio entre la seguridad y la calidad con la que se presentan los contenidos educativos, máxime cuando en nuestro ámbito de práctica el contacto físico se da de forma natural y es condición esencial en la dinámica de algunas praxis motrices. El objetivo de este trabajo es compartir una propuesta metodológica centrada en el campo de las Situaciones Motrices de Expresión, fruto de la experiencia docente en la asignatura de Expresión Corporal desarrollada con el alumnado universitario de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (en adelante, FCCAFD) de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (en adelante, ULPGC) en este curso escolar. Con ella, tratamos de dar respuesta al desafío de regresar a las aulas en tiempos de pandemia.

Palabras clave: expresión corporal, universidad, educación física, situaciones motrices de expresión, Praxiología motriz.

ABSTRACT

Given the unprecedented situation we are experiencing, our teaching must adhere to the guidance regarding exercising in a way that is safe and responsible. In addition to adhering to the current regulations, which are based on scientific evidence, it is also essential to analyze the nature of the content in question. Bearing in mind that physical contact happens naturally in our field and that it is essential in the teaching of certain motor skills, Physical Education teachers must find a balance between safety and the quality with which the content is delivered. The aim of this work is to share a proposal which focuses on the field of Expressive Motor Skills. This work is a result of the teaching experience at the Facultad de la Actividad Física y del Deporte at The University of Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) and has been developed with the student body during this academic year. This enabled a return to the classrooms during the pandemic.

Palabras clave: corporal expression, University, Physical Education, motor skills, involving expression, motor praxeology.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con Talavera y Junior (2020) uno de los mayores desafíos de la escuela consiste en la renovación constante de las estrategias metodológicas. Así, apunta que, en la época de pandemia, los esfuerzos deben

centrarse en reducir al máximo las consecuencias directas e indirectas en el proceso de aprendizaje. Para ello, hay que generar acciones viables que den respuesta a los distintos contextos y realidades del alumnado.

Suárez y Moreno (2020) señalan que la educación en tiempos de pandemia tendrá que repensar y analizar el papel del cuerpo para usarlo y actuar con él, puesto que es con el cuerpo como comprendemos y habitamos el mundo.

En consonancia con Plut (2020), existe una dimensión de algo que es extraño o ajeno en todas las prácticas. Una misma propuesta, puede dar lugar a situaciones diversas. En ese sentido, Suárez y Moreno (2020) señalan que la dimensión de lo nuevo en las prácticas actuales está relacionada con que todos estamos viviendo emociones comunes, existiendo distintos afectos que nos atraviesan: miedo, incertidumbre, aburrimiento y tristeza, entre otros.

Además del cuerpo y la emoción, estas autoras destacan el papel de la palabra. Dar la palabra en la escuela permite construir nuevos discursos, compartir afectos y reconocer nuestras emociones.

El cuerpo, la emoción y la palabra son ejes fundamentales en el desarrollo de la Expresión Corporal. En esta línea, Cardona (2009), nos habla de las tres "c" de la Expresión Corporal: cuerpo, comunicación y creatividad. Además, señala que las situaciones motrices de expresión nos dan la posibilidad de desarrollar con nosotros mismos y nuestro alumnado una comunicación auténtica, donde la creatividad personal y colectiva, junto a la sensibilización estética, nos hace crecer como individuos libres, sin miedo y sanos.

La formación inicial del alumnado de la UPLGC en la FCCFD está vinculada a la normativa educativa que recoge el currículo de Educación Física en las etapas de Educación Secundaria y Bachillerato, dado que hablamos de futuros docentes de Educación Física en estas etapas de formación.

El decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo actual de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias observamos que la finalidad principal de la Educación Física en Educación Secundaria es el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz. Esta, es definida como "el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, permitiéndoles resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social como ciudadano. A partir de ella, se producen los encuentros con otras competencias y los elementos que contribuyen a su desarrollo en diferentes materias" (BOC nº 136, de 15 de julio de 2016).

Esta visión integral, exige que los docentes de Educación Física garanticemos una educación motriz que profundice en cada uno de los dominios de acción motriz (Mateu y Bortoleto, 2011), entre los que se encuentra la Expresión Motriz o Expresión Corporal.

En consonancia con Villard (2009) recordamos las dificultades que la Expresión Corporal ha ido encontrado en su caminar para asentarse en igualdad de condiciones con el resto de los contenidos del currículo escolar. En la línea de Montávez (2009) a medida que se ha ido generando un corpus científico propio, la Expresión Corporal comienza a consolidarse y a ser vista como un contenido interesante, atractivo y necesario en la educación de los discentes.

Este curso escolar, el profesorado se ha encontrado con un desafío que ha atravesado a todas las materias: la crisis sanitaria del covid-19 y el regreso a los espacios educativos. Ello nos ha llevado a agudizar el ingenio para crear tareas motrices, en condiciones más complejas, tratando de preservar la salud y la calidad de los aprendizajes.

Como docente de Expresión Corporal en la FCCAFD de la UPLGC, el objetivo principal de este artículo es contar cómo se ha desarrollado la asignatura en tiempos de pandemia. Para ello, adelantamos que partimos de una estructura inicial que fue adaptándose de manera constante a las dinámicas que se iban generando. Además, la vivencia personal del alumnado en este tiempo tan extraño se reflejó de múltiples formas, tanto en las sesiones de clase como en los productos artísticos presentados.

Por otro lado, la línea pedagógica seguida puede servir de guía para que el profesorado disponga de un hilo conductor dentro de la Expresión Corporal.

MARCO TEÓRICO

En primer lugar, hablaremos de la Expresión Corporal con la única intención de explicar los principios teóricos en los que se sustenta la práctica de la asignatura. Posteriormente, haremos alusión a la situación de pandemia y su influencia en la renovación de las estrategias metodológicas para poder “seguir conectando”, a pesar de la distancia y el resto de las medidas incluidas en el protocolo covid-19 de la FCCAFD.

Son múltiples las definiciones existentes sobre Expresión Corporal. Las citadas en este artículo, responden a la filosofía sobre la que se sustenta la docencia de esta asignatura en la FCCAFD en la ULPGC. Consideramos que así, se facilitará la comprensión de la acción docente desarrollada y de la propuesta metodológica que compartimos a continuación.

Por tanto, hablaremos de la Expresión Corporal en el marco de la Educación Física y de cómo la Educación Física entra en contacto con el arte a través de la Expresión Corporal. De acuerdo con Coterón y Sánchez (2010), la visión de lo artístico en la escuela es reduccionista, ya que cuando se habla de arte en educación se hace referencia exclusiva a la expresión plástica, el dibujo, la pintura o la música. Raras veces se relaciona con la Educación Física, dando una visión pobre o incompleta de esta materia educativa y olvidando las posibilidades artísticas del cuerpo en movimiento.

Para entender la naturaleza de la propuesta metodológica, es necesario hacer una distinción entre los conceptos lenguaje corporal y Expresión Corporal. Así, entendemos por lenguaje corporal el lenguaje de la conducta motriz de la persona, que comunica al exterior su particular forma de ser o de sentir y responder ante un evento, estímulo o noticia. Está profundamente conectado con las emociones y muestra la parte más auténtica y espontánea de los seres humanos. Se construye y regula en función del contexto social de desarrollo. Se puede modular para otorgar una mayor coherencia entre el pensamiento, la emoción y la acción.

De acuerdo con Troya (2016), cuando el lenguaje corporal se lleva al terreno del arte o de la enseñanza se transforma en Expresión Corporal. El cuerpo se convierte en el instrumento de trabajo y su conducta motriz se educa o perfecciona para la interpretación, la representación y la creación. No tiene por qué reflejar el sentir personal del alumnado o de los artistas, ya que estos pueden meterse en la piel de otros personajes. En consonancia con Mateu y Bortoleto (2011), de esta forma, en el cuerpo se plasma una idea de belleza, destacando las funciones poética y referencial.

Desde esta visión, Romero (2015) entiende por Actividades Corporales de Expresión el conjunto de manifestaciones culturales que tienen lugar en la sociedad, cuyos objetivos son la expresión, comunicación y la búsqueda del sentido estético, a través del cuerpo, el movimiento y el sentimiento.

Bajo una perspectiva praxiológica, Mateu y Bortoleto (2011), Romero (2015) y Ribas (2019) explicitan que los objetivos motores de las actividades de expresión están asociados a referencias estéticas. Así, sabemos que los movimientos realizados por los participantes en una coreografía pertenecen al baile urbano colectivo, por ejemplo, porque sus referencias estéticas son la sincronización grupal gestual y temporal, la intensidad gestual y la simetría espacial. Desde esta línea, señalan que los tipos de referencia estética se pueden encontrar fuera de la Praxiología Motriz. Por ejemplo, en la teoría del arte o en filosofía de la estética y hacen alusión a conceptos como el estilo, la armonía, el contraste y la fluidez, entre otros.

En esta línea, Ribas y Mateu, (2020) señalan que los objetivos motores también pueden aludir a una temática, a un asunto. Así, Mateu y Bortoleto (2011) y Troya (2018) apuntan que los portés y las figuras a reproducir durante una coreografía están asociados al desarrollo de un argumento.

Por su parte, Cardona (2009), manifiesta que la Expresión Corporal sería como un estadio previo a la técnica de las otras artes corporales, pero aclara que la propia Expresión Corporal tiene un componente técnico de por sí.

En función de lo expuesto, el trabajo de Expresión Corporal desarrollado en la FCCAFD de la ULPGC, parte del espíritu contenido en la siguiente definición: La Expresión Corporal es el lenguaje de la conducta motriz de la persona en el ámbito del arte o de la enseñanza. Es un lenguaje que necesita de diversas técnicas corporales para encontrar la belleza y para la interpretación de personajes y la representación de emociones e historias que no tienen por qué estar relacionadas con el sentir personal del alumnado o de los artistas. Se educa, se trabaja y se perfecciona, permitiéndonos crear a través del cuerpo como instrumento de trabajo y como hecho estético.

Este es el punto de partida para la creación del Proyecto Docente en el que se enmarcan los criterios de evaluación, objetivos, contenidos, metodología y competencias profesionales a desarrollar con el alumnado universitario de la FCCAFD de la ULPGC.

La situación de la covid-19 ha generado inevitablemente un cambio de paradigma. Gómez Smyth (2020), señala que la Educación Física en el contexto de la pandemia debe garantizar el derecho de acceder a todo el capital cultural existente. Por tanto, la asignatura tiene que generar condiciones para ser percibida como un lugar donde pueda crearse una nueva cultura corporal.

A este respecto, se hace las siguientes preguntas: “¿se pueden llevar a cabo las prácticas de Educación Física, con el distanciamiento social dentro de las escuelas?; ¿qué sucederá si no podemos tener contacto con un compañero, ni compartir material?; ¿podremos abrazarnos y reírnos dentro de un juego cumpliendo un distanciamiento físico?; ¿la Educación Física, es o no es una práctica social?; ¿se necesita de otras personas para practicarla? (p.121).

En la línea de Coterón y Sánchez (2010), señalamos que la dimensión expresiva del movimiento abarca todas las manifestaciones motrices que contengan, de manera simultánea, los siguientes elementos: expresividad (exteriorización del mundo propio); comunicación (poner en común con los demás); creación (las propuestas son fruto de un proceso creativo) y estética (uso de técnicas orientadas a la búsqueda de la belleza).

Todos ellos se pueden trabajar en el contexto de la pandemia. Son compatibles con las medidas. Así, las condiciones impuestas por los protocolos de salud y seguridad generaron variaciones en los elementos de la lógica interna de las praxis motrices, pero no han impedido que se dé el contacto humano.

PROPUESTA METODOLÓGICA. EXPRESIÓN CORPORAL EN LA FCCAFD EN CONTEXTO DE PANDEMIA

Para poder explicar las adaptaciones que dieron respuesta a las medidas recogidas en el protocolo covid-19, consideramos necesario exponer la línea pedagógica seguida en condiciones previas a la pandemia.

Desde esta perspectiva, el desarrollo de este apartado responde a un trabajo arduo y consciente orientado a generar en el alumnado la sensación de viajar, de forma natural, a través de los contenidos de la Expresión Corporal dentro de un orden y una estructura que dé sentido a la asignatura. Además, buscamos construir las sesiones atendiendo a cada detalle. Para ello, en consonancia con la concepción de pedagogías sensibles de Planella (2017), observamos de manera especial al grupo y contamos con lo que sucede dentro del mismo para seguir caminando en la siguiente sesión. Cada cosa está puesta por algo, no se hace nada por hacer y se cuida que el alumnado experimente sensaciones de comodidad y de ausencia de juicios, en consonancia con los planteamientos de Ruiz-Huerta (2009).

Cabe destacar que estos aspectos, siguieron marcando la pauta pedagógica en tiempos de pandemia, pues son parte de la esencia de la asignatura, tal y como está planteada por la docente.

Aunque el método seguido es de propia creación y está en permanente estado de construcción, nos hemos apoyado en las aportaciones de Coterón y Sánchez (2010), Rota (2013) y Planella (2017).

Es complejo reflejar de forma escrita lo que se vive en la práctica. Así, para explicar la línea pedagógica de la asignatura, haremos alusión a dos recorridos que se dan de forma sincrónica.

- Metodología para un cuerpo libre y disponible para “ser” y compartir
- Viaje por los contenidos de la Expresión Corporal (aprendizaje técnico)

3.1 Metodología para un cuerpo libre y disponible para “ser” y compartir

En primer lugar y en consonancia con Parlebas (2001) y Lavega (2011) destacamos que el cuerpo es inseparable de la persona en su globalidad. Hablamos de cuerpo, por ser el instrumento de trabajo en Expresión Corporal. No obstante, de acuerdo con Pellicer (2011) la conducta motriz (reflejada en el cuerpo), es fruto de la vivencia física, mental y emocional de la persona. Cómo no, la persona es el centro de toda propuesta educativa.

Dicho esto, pasamos a explicar el recorrido que responde al enunciado de este apartado. Comenzamos con dinámica de grupos. En las diferentes tareas propuestas, cada grupo crea sus propias normas. Inicialmente, proponemos la creación de grupos por afinidad y, a medida que percibimos un incremento en la confianza hacia la asignatura y lo que se está vivenciando en ella, sugerimos la creación de grupos heterogéneos. El trabajo en grupos con un alto componente lúdico (pero con lo expresivo de fondo) da lugar al descubrimiento de los demás (en una nueva faceta) y al contacto con las propias posibilidades expresivas. Sobre todo, para el alumnado que no ha experimentado de forma profunda el campo de la Expresión Corporal. Con ello, buscamos generar un sentido de pertenencia, a los diferentes grupos con los que se va trabajando y el compromiso con la asignatura. Por tanto, perseguimos que el alumnado sienta que, en Expresión Corporal, tiene un espacio de seguridad en el que puede ser auténtico, libre, respetado y querido.

Este trabajo, se desarrolla de forma paralela con dinámicas destinadas a contactar con las propias sensaciones corporales y con la percepción de elementos externos. Es el comienzo de la observación hacia los matices, los detalles, la estética y la posibilidad de crear belleza con nuestros cuerpos invitados a sentir y a expresarse.

A medida que percibimos una ganancia de libertad y fluidez en el movimiento del alumnado, se trabajan de forma práctica los conceptos de foco (hacia dónde me dirijo y de qué manera); energía (la que necesito en cada momento y lugar), control postural y proyección de la gestualidad y la voz. Todo ello en relación con el espacio escénico (cómo me sitúo en cada punto de la escena).

Poco a poco, vamos dando paso a la importancia de la palabra. En este sentido, promovemos el uso de la palabra libre y la consideración de esta como obra de arte. En las tareas motrices, se observa cómo la palabra impulsa al movimiento corporal y cómo este es impulsado por la palabra.

En la Tabla 1, se muestran las adaptaciones realizadas a la metodología explicada. Destacamos que, como situación de partida, el Aula de Expresión Corporal, por sus dimensiones, se sustituyó por el Pabellón; el número de alumnado por grupos se redujo; se creó un grupo más de prácticas; y, entre grupo y grupo de prácticas, se disponía de treinta minutos para la limpieza y desinfección de espacios y materiales.

Tabla 1. Adaptaciones por pandemia a la metodología para un cuerpo libre y disponible para “ser” y compartir

Tareas motrices	Adaptaciones en contexto de pandemia
Dinámica de grupos	Ausencia de contacto físico Distancia de seguridad
Dinámicas de contacto con las propias sensaciones corporales y percepción de elementos externos	Especial atención a las emociones colectivas (por una vivencia compartida) Énfasis en la percepción auditiva (escucha activa y consciente)

(sentir y atención a los detalles)	Énfasis en la percepción visual (lectura del rostro, a pesar de la mascarilla)
Dinámicas (foco, energía, control postural, proyección de la gestualidad y la voz)	Énfasis en la vocalización, el tono y la entonación
(comunicación eficaz)	Énfasis en la gestualidad corporal Énfasis en la proyección de la voz y del cuerpo en la escena Énfasis en la escucha activa (rol de espectador)

Nota: Las barreras en la comunicación generadas por el uso de la mascarilla y el incremento de la distancia interpersonal, han hecho que demos un mayor énfasis a aspectos que ya se trabajaban y que encontremos nuevas formas de comunicarnos.

3.2 Viaje por los contenidos de la Expresión Corporal (aprendizaje técnico)

Somos conscientes de que en el apartado anterior citamos algunos contenidos. Fue necesario para hacer entender de una forma más clara la propuesta. A continuación, haremos alusión a contenidos más globales encaminados a vivenciar y desarrollar técnicas expresivas para encontrar la belleza del cuerpo en movimiento.

Comenzamos con dinámicas lúdico-expresivas. A pesar de que el componente lúdico está presente en algún momento de todas las sesiones, poco a poco nos vamos adentrando en el terreno expresivo. Pasamos de la realización de tareas en las que expresamos y representamos únicamente con los cuerpos a la incorporación de la palabra como herramienta para adentrarnos en la escena teatral.

En este punto, aterrizamos en el ámbito del teatro, trabajando aspectos como la relajación, la concentración, la atención, la sensorialidad y la memoria. Atendiendo a todos estos elementos, desarrollamos la interpretación teatral y el proceso de construcción del personaje, la improvisación teatral y el teatro social.

Al igual que el factor lúdico, la música está presente en la mayoría de las sesiones, para crear ambientes diversos y como elemento esencial de las propuestas escénicas surgidas. Así, antes de pasar al campo de la danza ya se ha trabajado la performance. Para ello, jugamos con elementos teatrales y la búsqueda de efectos visuales (con los cuerpos) motivados por la melodía, el tempo y el mensaje de distintas canciones.

A continuación, trabajamos la percusión corporal con orientación escénica. No obstante, inspirados en Moral y Vicedo (2020), comenzamos con tareas motrices en las que hacemos uso de secuencias rítmicas en las que el patrón se va modificando, antes de la interiorización de la secuencia. A continuación, incorporamos la música como elemento que enriquece las propuestas y ponemos el foco en la escena, buscando la interiorización de secuencias rítmicas y la belleza estética de las propuestas.

En este punto, el alumnado ya ha bailado sin apenas darse cuenta. Por tanto, buscamos que aterrice en el terreno de la Danza en estado de flow. Comenzamos con la realización de juegos danzados y continuamos con la experimentación de diversos estilos de danza, poniendo énfasis en el "carácter" que requiere cada estilo. Destacamos la introducción de la danza contemporánea a través del asthanga yoga y recordamos los conceptos de control postural y control motor en la escena. Posteriormente, trabajamos el proceso de composición coreográfica, jugando (en cada sesión) con cada uno de los elementos que deben estar presentes en las coreografías que el alumnado mostrará como uno de los productos escénicos evaluables. Destacamos la importancia de la presencia del mensaje simbólico en cada coreografía. Para ello, recurrimos al análisis de los parámetros configuradores de las praxis motrices. Estos, nos sirven de guía para la creación de los ítems que conforman la rúbrica de evaluación.

Destacamos el trabajo de observación con el alumnado de diversos productos escénicos, estudiando los elementos de lógica interna y externa. Con ello, se persigue desarrollar una mirada sensible y atenta a los matices, así como poner a disposición del alumnado múltiples recursos para sus creaciones.

En la Tabla 2, se muestran las adaptaciones realizadas a la puesta en práctica de los contenidos educativos. Al igual que comentamos en la introducción de la tabla anterior, destacamos el uso del Pabellón por su amplitud; la reducción de la ratio en los grupos y la limpieza y desinfección de espacios y materiales antes del comienzo de sesión de cada grupo de prácticas.

Tabla 2

Adaptaciones en las tareas motrices, para el trabajo de los contenidos expresivos

Tareas motrices	Adaptaciones en contexto de pandemia
Dinámicas lúdico-expresivas	Ausencia de contacto físico Distancia de seguridad
Dinámicas expresivas	Representación con interacción motriz, pero sin contacto físico y con distancia de seguridad Énfasis en la vocalización, el tono y la entonación
Dinámicas expresivas con incorporación de la palabra	Énfasis en la proyección de la voz y del cuerpo en la escena Búsqueda del uso de palabras de fácil comprensión y dicción Énfasis en la escucha activa (rol de espectador)
Teatro (construcción del personaje, interpretación, improvisación, teatro social)	Representación teatral con interacción motriz, pero sin contacto físico y con distancia de seguridad Énfasis en la vocalización, el tono y la entonación Énfasis en la proyección de la voz y del cuerpo en la escena Búsqueda del uso palabras de fácil comprensión y dicción Énfasis en la escucha activa (rol de espectador)
Percusión corporal (juegos y percusión corporal en la escena)	Representación de percusión corporal con interacción motriz, pero sin contacto físico
Danza (juegos-danzados, yoga, experimentación de estilos, carácter de la técnica, mensaje simbólico y proceso de composición coreográfica)	Bailar con interacción motriz, pero sin contacto físico

Nota: La interacción motriz sin contacto físico, alude a propuestas escénicas grupales en las que los miembros muestran una intención comunicativa conjunta o generan efectos visuales y contrastes en el espacio físico y con sus cuerpos (entre 2 o más personas), pero sin tocarse.

CONCLUSIONES

Lo que se presenta en este artículo es una propuesta metodológica fundamentada en la planificación previa de la asignatura Expresión Corporal en la FCCAFD en la ULPGC en un contexto de pandemia mundial. Además, se han añadido aspectos que se fueron generando con la dinámica de las sesiones en esta circunstancia tan extraordinaria. Compartimos con Perales y Pérez-Lima (2021) que las medidas covid-19 contenidas en los protocolos sanitarios han limitado la interpersonalidad y han generado la ausencia del contacto (con tacto) como sentido de comunicación. No obstante, como docentes, también nos ha permitido trabajar otros aprendizajes, así como potenciar otras habilidades necesarias para el desarrollo completo en todos los ámbitos.

Con respecto a la estructura del artículo, aclaramos que fue necesario compartir la línea pedagógica seguida en situación de normalidad para facilitar la comprensión de las adaptaciones realizadas.

Así, consideramos que lo expuesto puede servir de guía para que el profesorado trabaje la Expresión Corporal siguiendo un hilo conductor que dé sentido a cada paso dentro de la práctica en situación de pandemia y en circunstancias normales. No obstante, como toda propuesta, es abierta, flexible y mejorable.

Permitiéndome una licencia literaria fundamentada en lo vivido, diría que se potenciaron las miradas, aprendimos a sonreír con los ojos, disfrutamos de un ritmo más lento, trabajamos la paciencia y, cómo no, la Expresión Corporal nos ayudó a exteriorizar muchas de las emociones contenidas y de las experiencias vividas durante esta crisis sanitaria que nos ha calado a todos los seres humanos del mundo. Así pues, un aplauso para los y las docentes y el alumnado.

REFERENCIAS

- Cardona, A. J. (2009). *Expresión corporal: individuos sanos, sociedades sanas. EmásF. Revista digital de Educación Física*, 14, 4-8.
- Coterón, J. y Sánchez, G. (2010). *Educación Artística por el Movimiento. La Expresión Corporal en Educación Física. Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 16, 113-134.
- Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo actual de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC nº 136, de 15 de julio de 2016).
- Gómez Smyth, L. (2020). *Educación física escolar en el contexto de pandemia. Unpaz*, 119-123.
- Lavega, P. (2011). *Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 24, 617-640.
- Mateu, M. y Bortoleto, M. A. (2011). *La lógica interna y los dominios de acción motriz de las situaciones motrices de expresión (SME). Emancipação*, 11(1), 129-142.
- Montávez, M. (2009). *LOE: la consolidación de la expresión corporal. EmásF, revista digital de Educación Física*, 14, 60-80.
- Moral, L. y Vicedo, M. (2020). *Estudio piloto de variables socioemocionales, ansiedad y flow en alumnos de grado profesional de música mediante actividades de BAPNE. Educatio Siglo XIX: Revista de la Facultad de Educación*, 38, 193-212.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de Praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo*.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física emocional: de la teoría a la práctica. Barcelona: Inde*.
- Perales, J. y Pérez-Lima, S. *El enorme esfuerzo de dar y recibir clases con mascarilla ha marcado el curso escolar. The conversation*, 7, 1-3.
- Planella, J. (2017). *Pedagogías sensibles. Sabores y saberes del cuerpo y la educación. Barcelona: Pedagogías UB*.
- Ribas, J. P. (2019). *Spórtica y clasificación del deporte y las actividades físicas. Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23, 123-139.

- Ribas, J. P. y Mateu, M. (2020). *Opciones de creatividad durante la práctica de actividades físicas de expresión y deportes artísticos desde la Spórtica. Conexoes. Educaçao Física, Esporte e Saúde*, 18, 1-13.
- Romero, M. R. (2015). *La expresión corporal en educación física. Zaragoza: Prensas de la universidad de Zaragoza.*
- Rota, C. (2003). *Los primeros pasos del actor. Barcelona: Martínez Roca.*
- Ruiz Huerta, J. (2009). *Dar clase con la boca cerrada. E-pública*, 6, 49-60.
- Suárez, Y. y Moreno, S. (2020). *Cuerpo, emociones y educación en tiempos de pandemia. Enunciación*, 25, 1-4.
- Talavera, H. y Junior, F. (2020). *La educación en tiempos de pandemia: los desafíos de la escuela del siglo XIX. Cieg, revista arbitrada del centro de investigación y estudios gerenciales (Barquisimeto- Venezuela)*, 44, 176-187.
- Troya, Y. (2016). *Análisis Praxiológico del Ballet. (Tesis Doctoral inédita). Departamento de Didáctica de la Expresión Corporal, Plástica y Musical. Universidad de La Laguna.*
- Troya, Y. (2018). *La expresión corporal en la educación física escolar. Una propuesta de estructuración de los contenidos expresivos. Acción Motriz*, 20, 27-36.
- Villard, M. (2009). *La expresión corporal, un camino tortuoso. EmásF, revista digital de Educación Física*, 14, 9-26.