

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA**

**“San Vicente Mártir”**

**TRABAJO FIN DE GRADO:**

**El trabajo de la Expresión Corporal a partir de la  
dimensión coreográfica de las artes marciales: una  
propuesta didáctica**

**PRESENTADO POR:**

LUQUE PARDO, FRANCISCO

**DIRECTORA:**

GARCÍA SOTTILE, MARÍA EUGENIA

**CURSO:**

5º EDUCACIÓN PRIMARIA + CAFD

**Torrent, a 23 de mayo de 2020**



## **AGRADECIMIENTOS**

Este proyecto finaliza una de las mejores etapas de mi vida, que no hubiera sido posible sin el respaldo de todas aquellas personas cercanas. Mi familia, mis padres que me ayudaron a estudiar lo que verdaderamente me gustaba, especialmente a mi madre que constantemente me recordó que todo esfuerzo tiene recompensa y a mi padre quién más de una vez me enseñó que es en los pequeños detalles donde están las grandes diferencias. Sobre todo, este trabajo no hubiese sido posible sin Dña. María Eugenia García Sottile, gracias por el constante apoyo y ayuda, por guiarme en cada paso y hacer que este trabajo de investigación sea posible.

¡Muchas gracias a todos!



## ÍNDICE

<b>1</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>5</b>
3.1	EXPRESIÓN CORPORAL .....	5
3.1.1	La Expresión Corporal y educación .....	7
3.1.1.1	Características.....	7
3.1.1.2	Dificultades didácticas.....	8
3.1.2	Dimensiones .....	9
3.2	EL MOVIMIENTO .....	11
3.2.1	Tipos de movimiento.....	11
3.2.2	Calidades del movimiento de Rudolph Von Laban.....	12
3.3	LA COREOGRAFÍA .....	16
3.3.1	Coreografía y movimiento.....	16
3.3.2	Coreografía dentro de la Expresión Corporal escolar .....	17
3.3.2.1	Pautas básicas para el desarrollo coreográfico .....	17
3.4	ARTE MARCIAL: EL TAEKWONDO .....	19
3.4.1	Historia .....	19
3.4.2	Ventajas de uso del Taekwondo en educación .....	20
3.4.3	Técnica básica.....	21
3.4.4	Composiciones coreográficas básicas: Taeguk poomsae .....	26
3.4.4.1	Elementos esenciales en los Taeguk.....	28
3.4.4.2	Los Taeguk desde el punto de vista coreográfico.....	29
3.4.4.3	Primer Taeguk: Koryo .....	30
3.4	EXPERIENCIAS PREVIAS DENTRO DEL CONTEXTO EDUCATIVO .....	33
3.4.1	Experiencias previas con disciplinas de contacto.....	33

3.4.2	Experiencias educativas previas sobre coreografía y cualidades de movimiento y Expresión Corporal. ....	34
<b>4</b>	<b>COMPETENCIAS DE CAFD</b> .....	<b>35</b>
<b>5</b>	<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>37</b>
<b>6</b>	<b>PROPUESTA DIDÁCTICA</b> .....	<b>39</b>
6.1	JUSTIFICACIÓN CONCEPTUAL Y MARCO LEGISLATIVO .....	39
6.2	CONTEXTUALIZACIÓN .....	40
6.2.1	Ubicación, características y contexto del centro .....	40
6.3	CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS.....	42
6.3.1	Atención a la diversidad .....	42
6.4	OBJETIVOS.....	44
6.4.1	Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria escogidos .....	44
6.4.2	Objetivos de la Unidad Didáctica.....	44
6.5	COMPETENCIAS .....	45
6.6	METODOLOGÍA Y AGRUPAMIENTO.....	46
6.7	TEMPORALIZACIÓN.....	47
6.8	PROPUESTA.....	49
6.8.1	Leyenda de sesión.....	63
6.9	RESUMEN DE LA EVALUACIÓN .....	64
6.9.1	Instrumentos de evaluación .....	66
6.9.1.1	Rúbrica 1. Taekwondo y Expresión Corporal .....	66
6.9.1.2	Rúbrica 2. Actitud. ....	67
<b>7</b>	<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>69</b>
7.1	LIMITACIONES .....	70
7.2	FUTURAS INVESTIGACIONES .....	71
<b>8</b>	<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>73</b>

<b>9</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>79</b>
9.1	ANEXO 1. FICHA GRUPAL .....	79
9.2	ANEXO 2. FICHA TÉCNICA DE GOLPEO .....	80
9.3	ANEXO 3. FICHA TÉCNICA DE PATADAS .....	81
9.4	ANEXO 4. FICHA TÉCNICA DE BLOQUEOS .....	82
9.5	ANEXO 5. FICHA TÉCNICA DE POSICIONES .....	83
9.6	ANEXO 6. FICHA DIARIA (ALUMNO CON NEE).....	84

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. <i>FINES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL</i> .....	6
TABLA 2. <i>PATADAS BÁSICAS DEL TAEKWONDO</i> .....	23
TABLA 3. <i>GOLPEOS BÁSICOS DEL TAEKWONDO</i> .....	24
TABLA 4. <i>TÉCNICAS DEFENSIVAS BÁSICAS DEL TAEKWONDO</i> .....	25
TABLA 5. <i>POSICIONES BÁSICAS DEL TAEKWONDO</i> .....	25
TABLA 6. <i>ELEMENTOS ESENCIALES EN LOS TAEGUK</i> .....	29
TABLA 7. <i>COMPETENCIAS GENERALES TRABAJADAS</i> .....	35
TABLA 8. <i>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS TRABAJADAS</i> .....	36
TABLA 9. <i>CRONOGRAMA METODOLÓGICO</i> .....	37
TABLA 10. <i>INTERVENCIÓN NEE</i> .....	42
TABLA 11. <i>METODOLOGÍA Y AGRUPAMIENTO POR SESIONES</i> .....	46
TABLA 12. <i>TEMPORALIZACIÓN DE LA PROPUESTA POR SESIONES</i> .....	47
TABLA 13. <i>LEYENDA DEL CRONOGRAMA</i> .....	47
TABLA 14. <i>TEMÁTICA POR SESIONES</i> .....	48
TABLA 15. <i>PRIMERA SESIÓN</i> .....	50
TABLA 16. <i>SEGUNDA SESIÓN</i> .....	52
TABLA 17. <i>TERCERA SESIÓN</i> .....	54
TABLA 18. <i>CUARTA SESIÓN</i> .....	56
TABLA 19. <i>QUINTA SESIÓN</i> .....	58
TABLA 20. <i>SEXTA SESIÓN</i> .....	60
TABLA 21. <i>SÉPTIMA SESIÓN</i> .....	62
TABLA 22. <i>LEYENDA DE LAS FICHAS DE SESIÓN</i> .....	63
TABLA 23. <i>ASPECTOS CURRICULARES TRABAJADOS</i> .....	64

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. DIFICULTADES DIDÁCTICAS EN LA ENSEÑANZA DE EC .....	8
FIGURA 2. LAS DIMENSIONES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	10
FIGURA 3. ETAPAS DEL MOVIMIENTO HUMANO. ....	11
FIGURA 4. COMPONENTES DE LA TEORÍA DEL ESFUERZO DE LABAN .....	14
FIGURA 5. TEORÍA DEL MOVIMIENTO ESPACIAL DE LABAN .....	15
FIGURA 6. FASES TÉCNICAS DEL TAEKWONDO .....	21
FIGURA 7. PATRÓN DE EJECUCIÓN DEL PRIMER TAEGUK. ....	27
FIGURA 8. DIRECCIÓN DE EJECUCIÓN DE LOS TAEGUK. ....	28
FIGURA 9. RESUMEN DE EJECUCIÓN DEL PRIMER TAEGUK. ....	32
FIGURA 10. PLANO DE LA ZONA .....	41

## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

UD: Unidad Didáctica

EC: Expresión Corporal

AF: Actividad Física

CAA: Competencia Aprender a Aprender

SIEE: Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor

CCLI: Comunicación Lingüística

CEC: Conciencia y Expresiones Culturales

CD: Competencia Digital

CMCT: Competencia Matemática y Competencias básicas en Ciencia y Tecnología

CSC: Competencias Sociales y Cívicas

ESO: Educación Secundaria Obligatoria

NEE: Necesidades Específicas Educativas

CE: Criterios de Evaluación

CT: Contenidos

EA: Estándares de Aprendizaje

CC: Competencias Clave

TFG: Trabajo Final de Grado

ESO: Educación Secundaria Obligatoria

CAFD: Ciencias de la Actividad Física y Deporte

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación se enmarca en el proyecto final de grado de Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Presenta como finalidad el trabajo de la Expresión Corporal, específicamente la dimensión coreográfica del taekwondo. En este trabajo se concreta un marco teórico con las explicaciones con aspectos generales de la temática y posteriormente se propone una intervención didáctica contextualizada para los alumnos de 3º de ESO del colegio Luz Casanova, en la que se trabajan algunos bloques concretado por el currículo de la comunidad valenciana.

## **PALABRAS CLAVE**

Expresión corporal, Taekwondo, coreografía, movimiento, Unidad Didáctica.

## **ABSTRACT**

This research work is part of the final degree project of Physical Activity and Sports Sciences. Presents as its purpose the work of Body Expression, specifically the choreographic dimension of taekwondo. In this work, a theoretical framework with explanations with general aspects of the subject is specified and later a contextualized didactic intervention is proposed for students of the 3rd year of ESO at the Luz Casanova school, in which some blocks are worked out specified by the curriculum of the Valencian community.

## **KEY WORDS**

Corporal expression, Taekwondo, Choreography, movement, Teaching Unit.



# 1 INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación “El trabajo de la Expresión Corporal a partir de la dimensión coreográfica de las artes marciales: una propuesta didáctica” se recopilarán diversos aspectos sobre Expresión Corporal, su significado y las distintas problemáticas que presenta para muchos docentes en educación. Continuando, se trata el movimiento centrándose en la teoría del análisis de Rudolph Laban, además se recopila información sobre el Taekwondo y su dimensión coreográfica, proponiendo una intervención didáctica para su trabajo.

Siguiendo paso a paso el trabajo realizado, primero se se añaden los distintos objetivos que se pretenden mediante la realización del trabajo de investigación, tanto a nivel general como de forma específica. Seguidamente, se presenta el marco teórico en el que se recogen los distintos conceptos escogidos repartidos en varios subapartados empezando por la Expresión Corporal, el movimiento, la coreografía y Taekwondo. Continuando, en el siguiente punto, se detallan aquellas competencias del grado cursado que se han logrado mediante la elaboración de la investigación junto con su respectiva justificación. Además, para saber cómo se ha realizado el marco teórico se especifica la metodología empleada junto con los criterios de selección escogidos para la recopilación de artículos académicos. A su vez, tras este apartado, se añade una propuesta didáctica contextualizada para alumnos de 3º de ESO del colegio Luz Casanova. Finalizando, se encuentran aquellas conclusiones a las que se han llegado tras la realización del trabajo de investigación añadiendo a su vez las limitaciones que presenta junto con algunas propuestas de futuras investigaciones relacionadas con la temática. El trabajo concluye con los dos últimos apartados en los que se indican las referencias utilizadas para la elaboración y los anexos adjuntos que ayudan a la comprensión de la propuesta.

Los principales motivos que me han llevado a la realización del trabajo de investigación y la propuesta didáctica ha sido los pocos recursos que disponen muchos docentes para llevar a cabo el trabajo de la EC junto con el temor general que se tiene al trabajar los deportes de contacto/artes marciales en el instituto. De esta forma mediante este trabajo, se realiza una Unidad Didáctica para que la puedan desarrollar y a su vez trabajar las artes marciales sin ningún temor y, de esta manera, ayudar a mejorar la calidad educativa de dicho ámbito. Esta estará focalizada en un colegio específico, Luz Casanova,

para que se adapte a las exigencias propuestas por el currículo en la realidad educativa en la que está el centro.

Como sugiere el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, específicamente dentro del artículo 11, Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria, sección I; es “Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.”. Dentro de la asignatura de Educación física se puede tratar de lograr el objetivo que propone el Real Decreto, por ello el trabajo de la Expresión Corporal es considerado esencial, recogándose en un único bloque que se debe de considerar.

En este trabajo, se pretende la innovación en el área de Educación Física a partir de un marco teórico en el que se explique con detalle las distintas técnicas del arte marcial utilizado, el taekwondo, junto con los conceptos utilizados de la Expresión Corporal, específicamente aquellos que hablen de la dimensión coreográfica que presentan las artes marciales y movimiento. A su vez, se realiza Unidad Didáctica que complemente el marco teórico, de manera que se pueda observar cada detalle comentado, además de complementar el trabajo de la Expresión Corporal ofrecido por el Real decreto indicado anteriormente.

## 2 OBJETIVOS

Por un lado, el presente trabajo de fin de grado presenta como objetivos principales:

- Analizar las posibilidades coreográficas de las artes marciales y su aplicación a la Expresión Corporal.
- Proponer un recurso para trabajar la Expresión Corporal mediante la consecución de una propuesta didáctica.

Por otro lado, se pretende conseguir distintos objetivos específicos

- Desarrollar estrategias para ampliar el conocimiento general sobre el taekwondo en el alumnado.
- Concienciar de las posibilidades prácticas que ofrece la Expresión Corporal.
- Fomentar la integración de los artes marciales en el currículo de Educación Física.
- Promover, mediante la consecución de la Unidad Didáctica, el trabajo en equipo y la responsabilidad en los alumnos.



## **3 MARCO TEÓRICO**

### **3.1 Expresión Corporal**

Para comprender este trabajo de investigación primero de debe de entender el concepto básico de Expresión Corporal. Para ello, son muchos los autores que recogen en sus estudios la definición, siempre intentando aproximarse lo máximo posible al término. En el siguiente párrafo se recogen algunos de los más destacados.

En relación con el análisis que se efectúa en Villard (2015), muchos de los autores concuerdan en unos puntos comunes al reflexionar sobre la definición de Expresión Corporal. En Ortiz (2002) y Sierra (2000) se concuerda que algunos de los objetivos principales de ésta son expresar y comunicar, aunque difieren en algunos otros. En Sierra (2000) se hace referencia a su vez a la necesidad de crear que posee la expresión dando importancia al cuerpo y sus posibilidades, mientras que en Ortiz (2002) se añade el valor estético y artístico, recalcando la importancia de exteriorización de lo interno para que se lleve a cabo la expresión. Entre otros, en Montávez-Martín (2011), se añade a los objetivos vistos anteriormente el desarrollo holístico y la sensibilización artística. Continuando, en Motos-Teruel (2007), cuando se denomina Expresión Corporal, se hace referencia a la expresión del pensamiento siempre partiendo de un movimiento que tiene una intencionalidad comunicativa. Es decir, se agrega a dicho termino elementos esenciales ligados, pensamiento e intencionalidad. Otro punto de vista al definirla se observa en Schinca (2002) cuando ya es recogida la EC como una disciplina, la cual encuentra, a partir de un estudio y el propio cuerpo un lenguaje propio. En éste la autora introduce el término agregándole una serie de características básicas, lenguaje puro, sin códigos y con semántica propia.

A mi parecer una de las más interesantes es la de Stokoe & Harf (1996) que lo define como:

“Una conducta espontanea existente desde siempre, tanto en sentido ontogenético como filogenético; es un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones emociones y sentimientos con su cuerpo integrándolo de esta manera a sus otros lenguajes expresivos del habla, el dibujo y la escritura” (p.13).

A modo de resumen se realiza este cuadro comparativo para recopilar cada uno de los objetivos o fines primordiales que se le atribuyen a cada definición y manera de entender la EC (Ver tabla1).

Tabla 1.

*Fines de la Expresión Corporal*

Autor	Fines
Ortiz (2002)	Estético Artístico Expresivo-comunicativo Comunicación
Montávez-Martín (2011)	Desarrollo holístico Creación Expresivo-comunicativo Comunicación Sensibilización
Motos-Teruel (2007)	Expresivo-comunicativo Intencionalidad comunicativa Pensamiento
Stokoe & Harf (1996)	Expresivo-comunicativo Lenguaje Ontogenético/ Filogenético
Schinca (2002)	Disciplina Lenguaje Descodificación Semántica propia

Fuente: Elaboración propia

### 3.1.1 **La Expresión Corporal y educación**

#### 3.1.1.1 *Características*

Siguiendo el estudio de Cáceres-Guillén (2010), las características básicas que se recogen en la Expresión Corporal del ámbito escolar son las siguientes:

1. La técnica tiene poca importancia, es decir, no se debe de focalizar en el aprendizaje como la consecución de una técnica, puesto que se trata del medio de aprender no del fin.
2. Las respuestas que dará el alumnado serán de carácter convergente, es decir, siempre buscando realizar las adaptaciones necesarias.
3. La característica primordial en su finalidad es que dentro de la escuela siempre la Expresión Corporal pretende educar.
4. En la educación tras su enseñanza se pretende mejorar el bagaje motor del alumnado.
5. El proceso es uno de sus aspectos más importantes, por lo que desaparece la ansiedad por lograr el fin.
6. La Expresión Corporal presenta como eje básico y característica primordial el tratamiento de la habilidad y destreza personal.

En este mismo estudio se recogen algunos aspectos de interés que se podrían incluir dentro de las características básicas, como la manifestación o exteriorización de los sentimientos mediante el movimiento, la ausencia de modelos de respuesta cerrados y la creatividad predominante a cualquier método directivo. A si mismo también se recogen puntos esenciales que se buscan mediante su enseñanza como el desarrollo personal y el autoaprendizaje de la significación corporal. Además, respaldando los mismos argumentos, en Iglesias et al. (2014), se observa que al comparar dos grupos de estudiantes, unos practicantes de Expresión Corporal y otros no, se obtienen las características básicas proporcionadas al alumnado mediante su trabajo, como es una mayor creatividad motriz y una mayor adaptabilidad a los problemas motrices, entrando dentro de la característica mencionada de la mejora el bagaje motor del alumno y una mejora en la transmisión de los sentimientos, englobando a su vez la pretensión de educar y la destreza personal.

### 3.1.1.2 Dificultades didácticas

Como se indica en el estudio de Carriedo (2017), la EC es una de las áreas que cobra más importancia en educación ya que los alumnos están constantemente en etapas de desarrollo. Entre otros aspectos, mediante ésta se contribuye al desarrollo integral del alumnado, es decir, a nivel personal, social y cognitivo. Otro aspecto es el recogido en -Prat & Brunicardi (2012), en el que se muestra pese a su importancia, esta disciplina no presenta de tanto prestigio ni reconocimiento por parte de los docentes especializados en la materia ni de los alumnos, cayendo así a ser uno de los bloques menos valorados del curricular de la materia de Educación Física. Por ello, se observa poca presencia de sus contenidos específicos en las programaciones didácticas. A este aspecto se le debe de añadir que gran parte del profesorado no presenta muchas metodologías o recursos para impartirla y evaluarla.

De forma general todos las dificultades que se pueden observar y se recopila en Carriedo (2017) donde se interrelacionan a gran escala.



Figura 1. Dificultades didácticas en la enseñanza de EC

Fuente: Extraído de Carriedo (2017).

No se debe de olvidar un aspecto básico defendido en Coterón (2010), en el que la educación, pretende que el alumno se movilice en todos los aspectos posibles: inteligencia, corporal, enriqueciéndolo gracias a las averiguaciones que hace a partir del movimiento. Además, se recalca que el autoconocimiento del movimiento en la es clave, ya que poco a poco aprende sobre su entorno, sobre sí mismo y a comunicarse mejor.

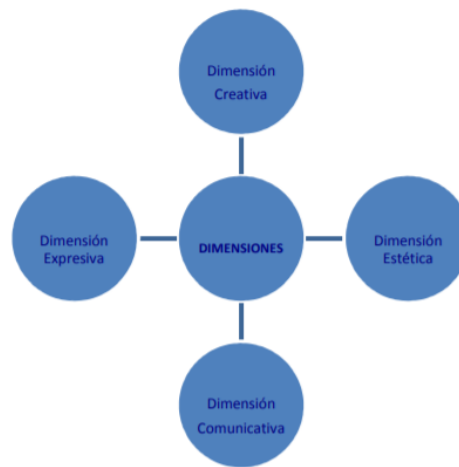
### 3.1.2 Dimensiones

Es importante no solamente recopilar dimensiones que presenta sino contextualizarlas dentro de la Expresión Corporal, que está delimitada por niveles. En el estudio de Stokoe & Harf (1996) se nombran. El primero hace referencia a la relación de expresión de la misma persona, es decir, la comunicación intrínseca que hace ella consigo misma. El segundo nivel hace referencia a la relación de expresión que tiene la persona con otras personas pudiendo comunicarse, en este caso de forma no verbal. En el tercer caso se refiere a la relación que tiene el ser humano con los demás seres vivos y, por último, en el cuarto nivel hace referencia a la relación de expresión que puede efectuar con los objetos que le rodean.

Como se indica en Aparicio et al. (2019) y Montávez-Martín (2011), la Expresión Corporal se ramifica en distintas dimensiones que pretenden abarcar todas las manifestaciones motrices que tienen como intención principal exteriorizar el mundo interno a los demás mediante diversos procesos ligados componentes estéticos. Por ello se hace una clasificación detallada sobre los cuatro ejes del movimiento:

- **Expresividad:** siendo la manera de manifestar y exteriorizar nuestros pensamientos y, mundo interior. Para ello, se necesita conciencia corporal, emocional y poseer un gran bagaje de habilidades que ayuden a su expresión.
- **Comunicación:** hace referencia a la interacción comunicativa que se tiene con los demás a través del lenguaje corporal y específicamente los gestos que se realizan. Esta misma comunicación es considerada comunicación artística construida mediante usos culturales y sociales.
- **Creatividad:** en sí es un arte que busca la originalidad de los resultados, es decir, aquellos que no sigan una respuesta común. La esencia de la creatividad es la modificación y elaboración mediante dos tipos de pensamientos, el divergente y el asociativo.
- **Estética:** es el conjunto de tres elementos en la comunicación motriz; equilibrio, la composición y la armonía, junto con tres elementos antitéticos a estos, siendo el desequilibrio la descomposición y la des-armonía, pero siempre sin provocar caos estético. Este concepto busca el descubrimiento, de manera que genere en el receptor una reacción inmediata.

En el trabajo de Villard (2015) estos cuatro puntos analizados se ligan en la figura 2.



*Figura 2. Las dimensiones de la Expresión Corporal*

Fuente: Extraído de Villard (2015).

Acerca de estas cuatro dimensiones, en Villard (2015), se sugiere que están interrelacionadas y coexisten siempre que se realiza una práctica en la que está presente la Expresión Corporal. Por ello, se refiere cada una de estas dimensiones a una línea distinta de trabajo. Esta coexistencia de las líneas a seguir engloba todas las situaciones motrices que pretendan manifestar el mundo interno a los demás a partir de creaciones donde la originalidad es un elemento estético importante.

## 3.2 El movimiento

Como afirma Bolaños (2006): “El movimiento no es otra cosa que el desplazamiento del hombre en el espacio y el tiempo” (p.6). En el mismo estudio, se recalca que dentro de la Educación Física escolar se puede observar distintas etapas o evolución que presenta el alumnado con respecto al movimiento. Esta secuencia lógica va ligada a su desarrollo y conforman todo aquello que puede realizar en ese mismo momento. En esta clasificación no se puede obviar ninguna de las etapas ya que se estaría generando una posible inadaptabilidad motora al alumno, significando también la posible inestabilidad asociada como es la social y emocional (ver figura 3).

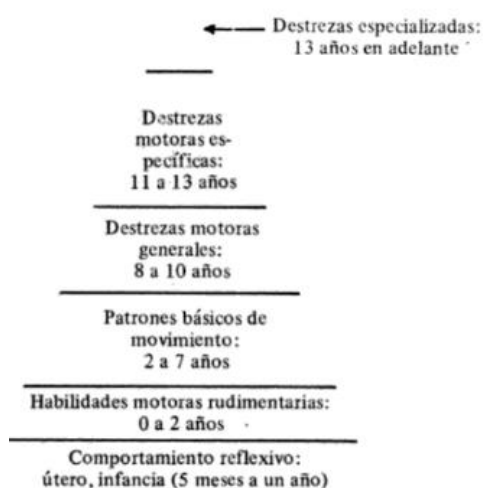


Figura 3. Etapas del movimiento humano.

Fuente: Extraído de Bolaños (2006).

### 3.2.1 Tipos de movimiento

Como se indica en Quesada (2004), el movimiento se puede clasificar en tres grandes grupos: analíticos/técnicos, naturales y los generadores. Los primeros se encuentran en las distintas zonas corporales como segmentos, este grupo se subdivide en flexiones, contracciones, ondulaciones, relajamientos, rotaciones y estiramientos. Normalmente son movimientos asociados a una disciplina o deporte específico como por ejemplo un lanzamiento a canasta propio del baloncesto. En el segundo grupo, los naturales, son los más sencillos, un claro ejemplo sería todos aquellos movimientos que una persona sana puede realizar sin ningún problema como es el caso de caminar, saltar, desplazarse en cuadrupedia, entre otros. El último grupo, los generadores, hace referencia

a aspectos y cualidades del movimiento como es el caso de movimientos en los que haya rapidez o lentitud, fuerza o debilidad, entre otros aspectos y a su vez si son más directos o indirectos, este gran grupo está altamente relacionado con la variable temporal.

Por otro lado, como se sugiere en Bolaños (2006), se debe tener en cuenta que aparte de la importancia de considerar la evolución del movimiento del ser humano y los tipos de movimientos que existen, la movilidad puede servir a la persona no solo para efectuar acciones naturales, generadoras o técnicas sino para emitir mensajes simbólicos pretendiendo comunicar. Cuando se pretende transmitir un mensaje se habla de la dimensión expresiva del movimiento, es decir, aquella que trata de expresar o exteriorizar a los demás pensamientos propios. Por ello, el instrumento didáctico pedagógico que se utiliza para manifestar el movimiento y dicha dimensión es la Expresión Corporal.

### 3.2.2 **Calidades del movimiento de Rudolph Von Laban**

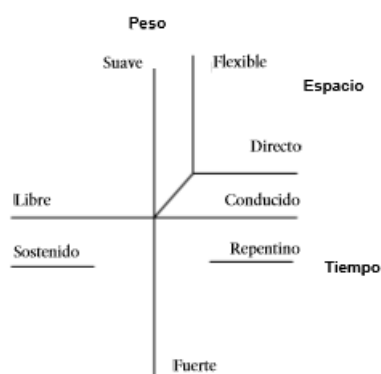
Son muchas las teorías del movimiento que se pueden analizar, siguiendo las premisas que se ofrecen en Ruprecht (2015) se añade que esta teoría del movimiento está íntimamente ligada con el flujo gestual. El gesto, a su vez se liga a las tensiones corporales y trayectorias que se efectúa al realizar movimientos en determinados puntos específicos en el espacio, con independencia de la duración de este. Como se indica, en la teoría de Laban se le da un cierto interés a la danza y concretamente al estudio del gesto a partir de esta. Además, se observa un discurso plenamente vitalista en su teoría siendo el gesto toda la expresión de movimiento en el cuerpo, deja de centrarse en pies y piernas para focalizar su estudio en el movimiento y expresión que se efectúa en brazos y manos.

En Young (2012), se sugiere que una de las teorías más completas para analizar el movimiento humano es la de Rudolph Laban, sustentada en varios pilares principales. Uno de ellos son los esfuerzos o factores que confeccionan el movimiento humano: flujo, peso, espacio y tiempo, cada uno relata una porción de cómo es realizado movimiento humano. Aunque puede ser poco común, puede darse el caso de que uno de los factores predomine, siendo así un impedimento para la enseñanza del movimiento. Este último aspecto no quiere decir que para poder comprender un movimiento combinado o secuencia no se deba de comprender cada uno de los factores descritos, pues es ahí donde el movimiento se puede comprender mejor.

Por otro lado en Cardell (2008) y Ros (2009) se añade que aunque Laban para formular su teoría analiza los patrones motores y se focalice básicamente en danza el enfoque que trata puede aplicarse a numerosos ámbitos en el que esté implicado la EC como danza, teatro, sociología, entre otros. Todos estos aspectos introducidos y denominados anteriormente se recopilan formando la teoría del movimiento o *Laban Movement Analysis*, formada por cuatro pilares principales a analizar: cuerpo, esfuerzo, forma y espacio.

Empezando por el cuerpo, en este punto se recalca las características físicas que acontece el movimiento, analizar cuáles son aquellas partes corporales que están influenciadas entre sí, conectadas o la organización que presentan. En Ros (2009) se añaden algunos ejemplos que ayudan a su comprensión como es el caso de las conexiones corporales o las secuencias de movimiento que se presentan al realizar el movimiento. Por ejemplo, se destaca la conexión cefalocaudal siendo aquel movimiento que va desde la cabeza hasta los pies del cuerpo, junto con el análisis homolateral, es decir, aquel movimiento que se realiza entre partes de un mismo lado.

El segundo pilar tratado es el esfuerzo, que pretende entender, analizar y observar las distintas polaridades de los factores ya denominados con anterioridad: tiempo, peso espacio y flujo. Se pretende saber en concreto si el tiempo de realización es sostenido o repentino, si el peso, analizando de forma cualitativa, es más fuerte o por el contrario más suave, si el espacio se comporta de manera flexible o directa y si el flujo, es decir la continuidad del movimiento, es controlada o libre. Concretamente este apartado hace referencia a la teoría del esfuerzo de Laban (ver figura 4).



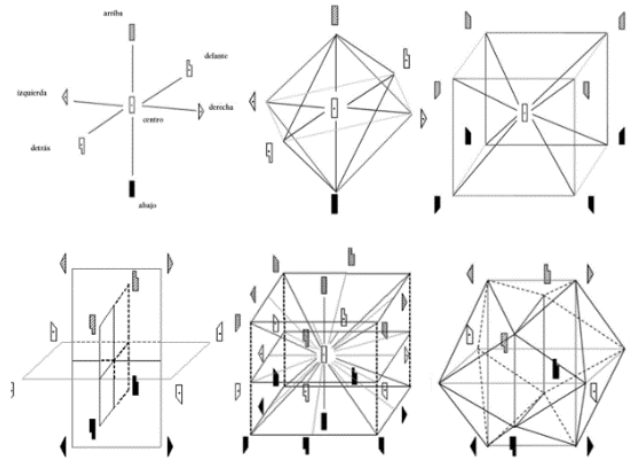
#### *Figura 4. Componentes de la teoría del esfuerzo de Laban*

Fuente: Extraído de Ros (2009).

En cuanto a la forma, está íntimamente ligada con el cuerpo puesto que este cambia la forma y viceversa, siendo responsables de producir movimiento. Dentro de las subcategorías de la forma se describe la manera que un cuerpo cambia de forma a partir de tres figuras, de flujo, dirección y modelada. El primer ítem, la figura de flujo hace referencia a el cuerpo relacionándose consigo mismo, es decir, describe el cambio de movimiento que se puede realizar con gestos tan pequeños como respirar, temblar, entre otros aspectos. La segunda figura es la direccional que trata de analizar el movimiento partiendo de las premisas básicas que se desplaza hacia una dirección concreta pudiendo formar un movimiento de arco o de radio (curvo y rectilíneo), un ejemplo de este último aspecto sería señalar siendo un movimiento rectilíneo o en el caso del movimiento de arco realizar un balance de raqueta, siendo un movimiento curvo. La tercera figura que se engloba en la forma es la modelada que trata de describir el movimiento que efectúa todo el volumen corporal cuando interacciona con las tres dimensiones del entorno. Este aspecto se observa cuando un movimiento cambia una la figura de un cuerpo sin un fin concreto, un ejemplo sería el hecho de amasar y observar cómo suceden los cambios de forma en el objeto.

Continuando con las premisas básicas recogidas en Ros (2009), el espacio hace referencia a la conexión que presenta el movimiento y el entorno, siendo un claro ejemplo el trayecto, los esquemas espaciales, las líneas de tensión que se generan y los recorridos. Laban realiza una metáfora visual para explicar este punto, un icosaedro también denominado Kinesfera. Para entender este concepto se debe comprender su formación paso por paso. Primero se encuentra las direcciones básicas de movimiento, posteriormente se juntan formando un cubo imaginario, si además adquirimos los referentes del plano bidimensional se añaden nuevos puntos formando un cubo, por estos puntos nuevos pasamos cada uno de los ejes y planos del movimiento, cuando se unen los puntos a dichos ejes y planos se forma un icosaedro que conforma el movimiento en el espacio (ver figura 5). A su vez, en Hirane (2016), se recalca que este método trata de un volumen imaginario que rodea al cuerpo humano que se elabora a partir de un rombo al que se le añaden 12 direcciones y se engloba en los tres planos formando un icosaedro

que admite reproducir 36 direcciones. Dichas direcciones hacen referencia a la estructura corporal permite definir el movimiento que se genera en el espacio.



*Figura 5. Teoría del movimiento espacial de Laban*

Fuente: modificado de Ros, (2009).

Siguiendo el hilo, la teoría de Laban se transforma en un sistema o herramienta para interpretar todas las conexiones corporales, comprende el movimiento a partir de las dinámicas que se generan gracias a la teoría del esfuerzo y las distintas formas que se pueden interpretar del cuerpo humano.

### **3.3 La coreografía**

#### **3.3.1 Coreografía y movimiento**

Por un lado, la coreografía tradicionalmente se ha entendido como una técnica auxiliar de la danza, como se reflejan las primeras acepciones que ofrece la Real Academia Española (2020) “Conjunto de pasos y figuras de un espectáculo de danza o baile”, pero en un sentido más amplio y en consonancia con los actuales desarrollos artísticos la coreografía es una disciplina que permite analizar el movimiento en el espacio. Es decir, el empleo de movimientos y gestos para la elaboración de un discurso expresivo mediante pasos y figuras que serán representados dentro de contexto de danza o baile.

Por otra parte, en estudios más recientes como el de Butterworth & Wildschut (2017) se sugiere que el acto coreográfico no se limita a los contextos teatrales, sino que puede verse en muchos ámbitos como por ejemplo el educativo. Por ello no existen unos principios que definan los ámbitos en los que puede estar o no la coreografía, por lo que se desafía a la comprensión tradicionalista de que necesariamente la danza tiene que estar ligada de danza y sugiere que se trata de un proceso creativo conjunto. También, estudios como en Cabañas Osorio (1999) y Mendoza (2000) se entiende que el proceso coreográfico debe de estar ligado al acto de la creatividad, por lo que se parte de la construcción, elaboración y composición para transmitir el mundo interior del sujeto que lo efectúa a partir de la destreza de movimientos técnicos o no. Este mundo interior representado por la imaginación tiene que entenderse dentro de una lógica interna que necesita de forma paralela un espacio en el que representar esas ideas con su cuerpo en un tiempo en concreto mediante la expresión de esos movimientos y construcciones coreográficas. Por tanto, si se parte de estas premisas estos aspectos están ligados al movimiento y para comprender este movimiento coreográfico se partirá de los puntos básicos que se describen en la teoría del movimiento de Laban.

### 3.3.2 Coreografía dentro de la Expresión Corporal escolar

La coreografía se puede relacionar directamente con la Expresión Corporal propia de la enseñanza. En Jimeno (2013) se plantea que mediante la elaboración de una coreografía surgen habilidades expresivas siendo un impulso para la motivación del alumnado, es por ello por lo que generar una coreografía hace combinar la mayoría de los factores del conocimiento expresivo que se han ido recopilando a lo largo de su vida y cuando se genera una coreografía y se emplean habilidades expresivas el alumno es el protagonista de su propio discurso expresivo. Por tanto, si se pretende expresar una idea dentro de la EC en el contexto escolar se buscará que el alumno en ese discurso expresivo que realice transmita contenidos o conocimientos que haya conocido de manera formal, en clase, de dicho bloque o de manera informal mediante su propio desarrollo. Se debe tener en cuenta que para lograr una creación coreográfica en educación se necesitan esos conocimientos distribuidos en varios puntos: percepción y análisis de lo que le rodea, el conocimiento de la estructura temporal en cada momento, el dominio del espacio y las dinámicas grupales que se puedan dar. Gracias a estos conocimientos se logrará realizar una correcta coreografía en la que se podrá emplear la Expresión Corporal para transmitir ese mismo mensaje.

#### 3.3.2.1 Pautas básicas para el desarrollo coreográfico

En todo contexto escolar la figura y rol que efectúa el profesor es clave para el correcto desarrollo coreográfico de los alumnos, en Kassing & Jay (2003), se dan premisas metodológicas básicas que pueden emplearse para la composición coreográfica de la danza en la escuela, no se debe olvidar de que una composición coreográfica de un arte marcial es al fin una composición creativa. Estas premisas básicas que se dan son:

1. Dar un contexto o problema al alumnado para que el conjunto de alumnos resuelva
2. Ofrecer unos parámetros o consignas para que resuelvan la problemática del contexto
3. Descubren las maneras de resolver el problema
4. Seleccionan elementos que característicos de movimiento manipulables en la coreografía
5. Desarrollan la coreografía y la muestran

6. El profesor pregunta a los estudiantes y les ofrece una retroalimentación de su trabajo.

Estas consignas dadas van dirigidas al alumnado, no obstante, se pueden conocer distintas agrupaciones y dinámicas coreográficas características. En Jimeno (2013) se detallan las distintas posibilidades de dinámicas de creación coreográfica. Empezando por las dinámicas grupales, éstas suponen un aspecto importante para su creación ya que delimitan y tienen repercusiones en el espacio disponible para cada alumnado o el movimiento que se puede efectuar, por ello se debe de considerar que una dinámica coreográfica puede estar compuesta de forma individual, por parejas, grupos u otras agrupaciones. A su vez, remarca que se debe de tener conciencia de las dinámicas no solo grupales sino aquellas que son motrices como es el caso de la conciencia del cuerpo, la voz, las cualidades del movimiento, entre otros.

### **3.4 Arte marcial: el Taekwondo**

Dentro de las distintas artes marciales en el trabajo se trata el Taekwondo. Como indica la Federación Española de Taekwondo (2020), se trata de un arte marcial procedente de Corea, pero también una forma de vida o filosofía propia. Su significado etimológico es “Arte de lucha con pies y manos”. En esta disciplina no se recoge ningún armamento simplemente se tiene en cuenta el propio cuerpo. De esta manera se entrena el perfeccionamiento de la técnica y la disciplina que conforma su filosofía de vida.

Por otra parte, como se recoge en Hong (1996), si se hiciese una traducción literal del coreano al español de la misma palabra se encontraría con el siguiente mensaje “tae” que significa salto, golpeo con el pie, “kwon” siendo las acciones que se efectúan con el puño y “do” el camino escogido, por tanto, la palabra taekwondo hace referencia al camino de los movimientos efectuados con el pie y el puño.

#### **3.4.1 Historia**

Para comprender esta disciplina se debe de conocer y analizar los puntos más destacados de su historia. Para empezar, como se sugiere en la Federación Española de Taekwon-do (2020) y Moenig & Kim (2019), nació a partir de la observación de otras modalidades de arte marcial como es el antiguo Taek Kyon y del estudio del karate japonés mientras que Japón ocupó Corea. Tras la liberación del país, en el año 1949 el coronel, Choi Hong Hi, que ya había practicado las modalidades nombradas anteriormente, difunde una nueva disciplina entre todos los soldados, que seguidamente empezaron a practicarla. En las escuelas se empezaron a observar numerosos estilos de artes marciales combinados entre los años 1950 y 1960, pero sobre todo el taekwondo, fue tal su expansión que en el año 1955 fue reconocido como arte marcial oficial del país. Además, en Moenig & Kim (2019) se indica que Choi Hong Hi, fundador y padre del Taekwondo, en 1950 desarrolló una serie de formas y movimientos claramente influenciada por las denominadas katas. No obstante, no fue sino en 1965 tras publicar su libro “*Taekwon-do The art Of Self-Defense*” cuando dio a conocer estas formas que, en vez de denominarlas “katas” las denominó “hyong” debido a la pronunciación en coreano de su pseudónimo “Choi”, muy semblante a esta. Tras varias disputas que mantuvo con varias asociaciones de taekwondo, entre los años 1965 y 1966 fundó su propia federación la International Taekwondo Federation.

### 3.4.2 Ventajas de uso del taekwondo en educación

Son muchas las ventajas que puede aportar este arte marcial a los alumnos, numerosos autores así lo han resaltado en sus estudios. Por una parte, en la Federación Española de Taekwondo (2020) se muestra a partir de cuatro caras concretas, siendo las siguientes: taekwondo como arte marcial, deporte, modo de vida, pero sobre todo como una modalidad para fomentar el desarrollo social de la persona. Si atendemos al Taekwondo como una forma de vida se debe de tener en cuenta que se le añade una serie de valores ligados como por ejemplo la cortesía, perseverancia, humildad, honestidad y lealtad, entre otros. En esta se agregan de forma específica las siguientes ventajas:

- Mejora de la condición física general.
- Mejora de equilibrio y coordinación óculo manual y oculo-pédica.
- Mejora el tono muscular.
- Optimiza el rango óptimo de movimiento y mejora la flexibilidad.
- Aumenta la visión periférica y la concentración
- Mejora la autoconfianza
- Mejora la concentración
- Aumenta de la resistencia y salud.
- Aprendizaje de técnicas de defensa personal
- Promueve la autodisciplina

Por otra parte, como antecedentes sobre las ventajas que se pueden obtener tras su práctica, se observa la experiencia que se muestra en Mendoza et al. (2007) en la introducción del taekwondo en jóvenes. En esta conferencia se recalca a nivel general los aspectos positivos que presenta introducirle el taekwondo, sobre todo respecto ligados con las características peculiares y necesidades que se presenta al realizar las técnicas de Taekwondo. Entre los puntos que se indican destaca una mayor concentración, respiración más correcta, mejora la armonía, ritmo, equilibrio y potencia entre otros. A su vez, se añade que, si se tiene en cuenta la práctica del Taekwondo a largo plazo se obtiene un mayor respeto por los compañeros, constancia, autocontrol y disciplina.

### 3.4.3 Técnica básica

La técnica del taekwondo puede ser compleja ya que los nombres que se dan son propios del coreano, no obstante, se pueden recopilar de manera sencilla. Para comprender estas acciones técnicas se deberá comprender primero la estructura cinética propia del deporte. En González De Prado et al. (2011), se defiende que la acción técnica ideal que se efectúa no depende tanto del adversario, imaginario en el caso de los Taeguks, sino en deportista que la efectúa. Principalmente para la comprensión de la técnica se debe de tener en cuenta tres fases (ver figura 6):

- Fase preparatoria. Sirve como predisposición hacia la segunda, en esta se mide distancia, contacto con el suelo, la posición y postura a efectuar. Cabe destacar que en esta no existe un movimiento técnico claro, sino que es la preparación a éste.
- Fase inicial. En este segundo punto se efectúa la acción técnica propiamente dicha iniciándola, teniendo en cuenta lo que se había analizado en la fase preparatoria, pero empleando el control, desplazamiento y el contacto deseado.
- Fase final. En esta última se caracteriza por el impacto de la acción técnica, no obstante, no se debe de olvidar que, en el caso de que sea una patada existe una subfase de caída, mientras que si es de puño existe la subfase de recogida.



*Figura 6. Fases técnicas del taekwondo*

Fuente: González De Prado et al. (2011).

Una vez comprendido las fases de las acciones técnicas se debe de conocer las áreas permitidas en los golpes técnicos. En Real Federación Española de Taekwondo (2018) se sugiere que las distintas áreas permitidas sobre las que se permite el golpeo son






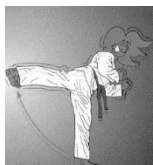
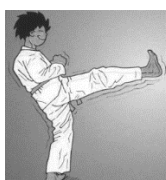
el tronco y la cabeza. En el caso del tronco, se podrán realizar acciones técnicas del reglamento tanto de pie como de puño siempre y cuando se golpee dentro de la zona protegida por el protector de tronco, estando completamente prohibido el golpe en la zona trasera de éste, ya que se estaría golpeando sobre la zona de la columna vertebral. En cuanto al área de la cabeza solamente podrá ser golpeada mediante técnicas de pie, entendiendo la cabeza toda área superior a la clavícula, aunque en otras modalidades más tradicionales está permitido el golpeo con el puño a la cabeza. Centrándose en la técnica, cuando es de puño, únicamente está permitido si el puño es directo y se mantiene completamente cerrado en el momento del impacto, en el caso de las técnicas de pie estará permitido cualquier técnica que se realice usando cualquier parte del pie siempre y cuando se efectúe considerándose apto todo aquello que este debajo del hueso del tobillo.

Por otro lado, partiendo de la recopilación de las técnicas básicas del taekwondo, Gómez Castañeda (2005) nombra que según la parte del cuerpo empleada para realizar la táctica tendrá un sufijo característico en la nomenclatura técnica, pudiendo ser “*kwon*”, si se realiza con el brazo, “*chagui*” si se golpea con el pie, “*chumok*” si es un golpe que se efectúa con el puño, aunque muchas técnicas tienen sufijación según sus acciones como por ejemplo “*jirugui*” que significa golpeo, en el caso de efectuarse una defensa irá con el sufijo “*maki*”.

Siguiendo el estudio de González De Prado et al. (2011), en la tabla 3 se observan una agrupación de patadas. En la recopilación que se hace en Lee (2014), las acciones básicas que se pueden realizar con el brazo destacan especialmente las observables en la tabla 4. En cuanto a las técnicas básicas que se frece en Lee & Ricke (2005), en la tabla 5, se agrupan aquellas acciones defensivas o bloqueos básicos del taekwondo. Respecto a las posiciones básicas o “*soguis*” que se ofrecen, en el mismo estudio se establece un listado visible en la tabla 2.

Tabla 2.

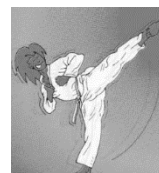
*Patadas básicas del Taekwondo*

Nombre técnico	Explicación	Ilustración
Ap Chagui	Patada frontal que golpea con el metatarso del pie.	
Nako chagui	Patada de gancho exterior. Mediante la flexión de rodilla se golpea con el talón	
Neryo Chagui	Patada frontal que va de arriba a hasta abajo pretendiendo golpear con la zona del talón.	
Dolloio Chagui	Patada circular. Se pretende girar la cadera y golpear al adversario con el metatarso, también se puede contactar con el empeine	
Furio chagui	Patada semicircular de dentro hacia fuera que busca la cabeza del contrario con el talón	
Tuit Chagui	Patada que va hacia atrás para golpear al adversario con el talón. La posición del pie la determinan los dedos que apuntan al suelo	
Miro Chagui	Patada de empuje frontal. Primero se flexiona la rodilla buscando altura y posteriormente se estira para buscar profundidad	

Bandal chagui Patada semicircular al costado sin giro de cadera







Yop Chagui Patada lateral con impulso de cadera. El pie se lleva hasta la rodilla y golpea en el mismo plano lateral de la cadera



Fuente: modificado de Generalitat de Catalunya (2020).

Tabla 3.

*Golpeos básicos del taekwondo*

Nombre técnico	Explicación	Ilustración
Montong bande jirugui Golpeo a altura media	Se hace un golpeo con el puño a altura media	
Montong baro irugui Golpeo inverso a altura media	Se efectúa un golpeo con el puño contrario a la pierna adelantada a altura media	
Olgul bande jirugui Golpeo alto	Se realiza un golpeo alto con el puño	
Olgul baro jirugui Golpeo alto inverso	Se realiza un golpeo alto con el puño contrario a la pierna adelantada	




Montong Se efectúa un golpeo doble con los puños a altura media, primero  
 dubon jirugui el lado en el que está la pierna adelantada y posteriormente sin  
 Golpeo doble cambiar la posición el otro lado.



Fuente: modificado de Lee (2014)

Tabla 4.


*Técnicas defensivas básicas del taekwondo*





Nombre técnico	Explicación	Ilustración
<i>Are maki</i> Bloqueo bajo	Defensa con el brazo baja, va de arriba hacia abajo	
<i>Montong maki</i> Bloqueo medio	Defensa media con el antebrazo, va de dentro hacia afuera. Si fuese <i>Montong An maki</i> golpearía el puño contrario al pie adelantado.	
<i>Ogul maki</i> Bloqueo alto	Defensa hacia arriba, con el brazo horizontal ligeramente por encima de la cabeza.	

Fuente: modificado de Lee & Ricke (2005).

Tabla 5.

*Posiciones básicas del taekwondo*

Nombre técnico	Explicación	Ilustración
<i>Ap kubi sogui</i>	Un pie adelantado al otro a una anchura de paso y medio	

<i>Chu chum sogui</i> Montura de jinete	Pies paralelos con rodillas semiflexionadas manteniendo la cadera abierta, los puños irán recogidos sobre el cinturón.	
<i>Pionji sogui</i>	Pies separados y ligeramente abiertos. Los puños se mantienen cerrados y se respaldan en la parte anterior del cinturón	
<i>Ap sogui</i>	Pies simulando la acción de paso, pero manteniendo las rodillas estiradas.	
Bom sogui	Se colocan los pies alineados uno por delante del otro y se mantienen las rodillas flexionadas, la que está más retrasada con mayor flexión que la que cae por delante, de manera que respalda mayoritariamente el peso del cuerpo.	

---

Fuente: modificado de Lee & Ricke (2005).

### 3.4.4 Composiciones coreográficas básicas: Taeguk poomsae

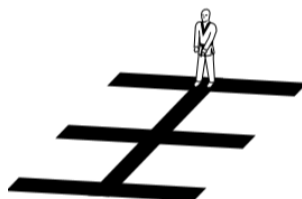
Para comprender las composiciones coreográficas de los artes marciales y, específicamente la del taekwondo se debe de tener en cuenta su origen, el kata japonés. Como se nombra anteriormente, el taekwondo procede del Karate por ello, es imprescindible denominar los katas y su significado.

En John (2006) la kata hace referencia a la estructura educacional de toda arte marcial de tradición japonesa, es decir, recoge todos los movimientos combinados en un sistema específico de ejecución. Generalmente se suele utilizar para perfeccionar el dominio la habilidad en el deporte a partir de la secuenciación de varias técnicas. Por ello

es clave esa búsqueda de la mejora del nivel gracias a la imitación del kata que realizan los maestros que sirve como impulso para el progreso del alumno.

Siguiendo el trabajo de Southwick (2004), se observa que, en el caso del taekwondo, ya no se denominan Katas sino que se denominan “Poomsae”, haciendo referencia a su traducción etimológica del coreano “Poom” que significa “movimiento, o también referido al sobrenombre de “Pums” que significa “formas”. Estos Poomsae son movimientos básicos que se utilizan en el taekwondo en situaciones de ataque y defensa realizados contra oponentes imaginarios. Estas representaciones necesitan varios pilares que sustentan la conformación del Poomsae: el patrón o modelo, dirección, postura y la técnica. Por ello, se debe de controlar la fuerza, el equilibrio, el control de la respiración, la disciplina y energía en la ejecución.

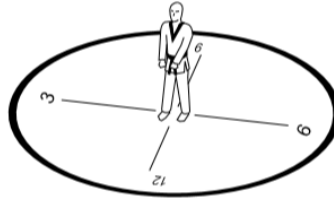
El primer elemento que se debe de denominar como esencial es el patrón de ejecución para la realización correcta de los primeros poomsae los denominados Taeguk (ver figura 7).



*Figura 7. Patrón de ejecución del primer Taeguk.*

Fuente: extraído de Southwick (2005).

Continuando, siguiendo el anterior artículo, el segundo elemento o pilar básico de todo Poomsae es la dirección, la cual muestra hacia donde se va a dirigir el alumno. Parte siempre de sí mismo como el centro de un reloj viendo delante suya las 12h detrás las 6h a su derecha las 3h y a su izquierda las 9h. Esta metodología de representación de la dirección permite a los alumnos aclarar las cuatro direcciones básicas que suceden en los Taeguks (ver figura 8).



*Figura 8. Dirección de ejecución de los Taeguk.*

Fuente: extraído de Southwick (2005).

Por último, en tercer y cuarto pilar están altamente ligados, hacen referencia a la postura, la cual determina la manera la colocación de las partes del cuerpo y la técnica, que se refiere a la metodología de ejecución de patadas, puños y bloqueos que se desea realizar.

#### *3.4.4.1 Elementos esenciales en los Taeguk*

para lograr el máximo rendimiento para la elaboración de cualquiera de los Taeguk (1-8) se necesita tener en cuenta varias ideas. Como se muestra en Southwick (2005), la primera nombrada, no por ello la más importante, es la técnica en la ejecución, ya sea de desplazamiento, golpeo con patadas y puños o la acción para efectuar los bloqueos. Continuando, se añade la idea que el alumno tenga un buen conocimiento de la historia que se esconde tras cada movimiento, de esta manera podrá estar mucho más motivado. Otra necesaria es tener una gran actitud en cada ejecución, siempre buscando la mejora con perseverancia y paciencia. Seguidamente encontramos la importancia de una buena precisión, que se logra mediante el aprendizaje e imaginación del oponente en todo momento. Aunque se denomina anteriormente es necesario recalcar la idea de tener una buena postura y equilibrio, así se logrará controlar todo el cuerpo cuando se desarrolla la técnica a una determinada fuerza. Finalizando se encuentra la sincronización, un aspecto de gran importancia, ya que muchas veces se realiza un conjunto de movimientos y se necesita la consecución de una técnica tras otra de forma seguida. Para acabar se encuentra la respiración controlada, crucial para el desarrollo de cada una de las habilidades. Ligado a esta última idea está el “Kihop”, una acción que se basa en inhalar antes de hacer una técnica importante dentro del esquema y exhalar con gran potencia tras la acción.

Tabla 6.

*Elementos esenciales en los Taeguk*

Elementos esenciales en los Taeguk	
Técnica	Conocimiento del contexto
Actitud	Precisión
Equilibrio	Sincronización
Fuerza	Respiración: Khiop

Fuente: Elaboración propia

*3.4.4.2 Los Taeguk desde el punto de vista coreográfico*

Los Taeguks como se ha denominado anteriormente son composiciones coreográficas del taekwondo. Siguiendo el estudio de García & Fernández (2009), en éste se recalca las distintas formas en las que se puede realizar una coreografía, la primera es la forma binaria, que responde en su estructura a una forma A-B en contraposición, es decir, que presenta una primera parte en la que predomina un estilo mucho más suave y lento seguido de otro mucho más fuerte y rápido. A su vez se añade la forma ternaria que es aquella que responde en su estructura a una composición A-B-A, es decir que presenta variaciones en su estructura coreográfica, pudiendo ser las intensidades, los tiempos de ejecución, entre otros aspectos. Continuando también se muestra la forma de rondo al cual se caracteriza por la predominancia dentro de su estructura de un elemento A que se repite constantemente dentro de la estructura, por ejemplo, se vería la siguiente composición coreográfica A-B-A-C-A en la que se puede observar que la A es predominante. Este aspecto en el que se muestran las formas coreográficas sirve para justificar que los Taeguk siguen las distintas formas de composición coreográficas, si nos fijamos existen distintas variaciones de velocidad e intensidad en la ejecución y en los desplazamientos y en muchos casos existe una predominancia que se repite como es el caso del primer Taeguk con la intensidad de los golpes.

Es de importancia destacar que los distintos elementos recalcados en el párrafo anterior están íntimamente ligados a las distintas cualidades de movimiento de Rudolph Laban mencionadas anteriormente en Ros (2009), ya que estos pilares básicos de los que se habla en el apartado caracterizan los elementos de las composiciones coreográficas

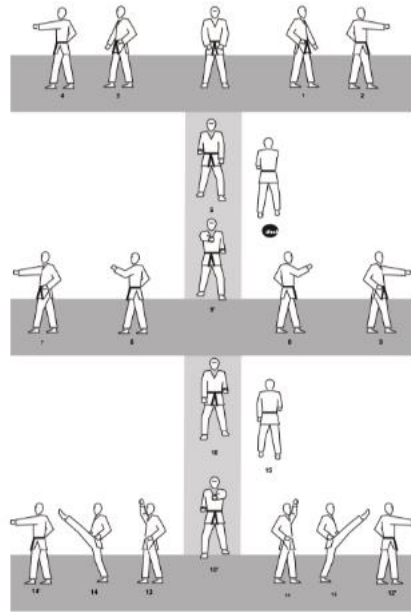
vistas (A,B,C,D...) pudiendo ser variaciones o predominancia en cuerpo, espacio, forma y esfuerzo.

#### 3.4.4.3 Primer Taeguk: Koryo

En este apartado se explicará cada uno de los pasos que deberá de efectuar el alumno en la Unidad Didáctica propuesta para la realización del Taeguk. Este simboliza el poder y la grandeza, en la filosofía coreana significa “Cielo y luz”. Como se refleja en Lee & Ricke (2005), es uno de los más sencillos, ya que se necesitan 16 pasos para realizarlo (ver figura 9).

1. Primero se empieza desde la posición centrada mirando hacia delante con los pies y brazos paralelos y alineados, se denomina” *Chumbi*”. seguidamente se gira a 90° hacia su izquierda, y se ejecuta un bloqueo bajo con el brazo izquierdo “*Are Maki*”.
2. En el segundo paso se mueve el pie derecho hacia delante, simulando la acción de caminar y se realiza un golpe medio “*Montong Bande Jirugui*” siempre manteniendo una postura firme característica de este primer Taeguk.
3. En el tercer paso se pivota sobre el talón del pie izquierdo girando 180° grados hacia la derecha, posteriormente se mueve el pie derecho hacia delante como si estuviese caminando, de forma seguida se efectúa un bloqueo bajo con el brazo derecho “*Are Maki*”.
4. En el cuarto paso se mueve el pie izquierdo hacia delante, simulando la acción de caminar y seguidamente se efectúa un golpe medio con el brazo izquierdo “*Montong Bande Jirugui*”.
5. En el siguiente paso se gira a la izquierda unos 90° mirando hacia delante, hasta quedar en la línea media, el pie izquierdo se desliza hacia delante y se ejecuta un bloqueo bajo con el brazo izquierdo “*Are Maki*”.
6. En el sexto se mantiene la posición y se ejecuta un golpe medio con el brazo “*Montong Baro Jirugui*”.
7. En el siguiente paso se desplaza a la derecha 90° con la pierna derecha adelantada, y se realiza un bloqueo medio con el brazo izquierdo “*Montong An Maki*”.
8. En octavo se adelanta un paso con la pierna izquierda y se ejecuta con el brazo derecho un golpeo medio “*Montong bande jirugui*”.

9. Al llegar al noveno paso se realiza un giro de 180° a la izquierda con el pie izquierdo adelantado, seguidamente se realiza un bloqueo medio con el brazo derecho "*Montong An Maki*".
10. En el décimo se realiza un paso con la pierna derecha dejándola adelantada y se ejecuta un golpeo medio con el brazo izquierdo "*Montong Baro Jirugui*".
11. En el siguiente se realiza un giro de 90° a la derecha mirando hacia delante, de manera que se mantiene la pierna derecha adelantada sobre la izquierda y se ejecuta con el brazo derecho un bloque bajo "*Are Maki*".
12. Posteriormente se mantiene la misma posición y se ejecuta con el brazo izquierdo un golpeo medio "*Montong Baro Jirugui*".
13. Continuando, se realiza un giro hacia la izquierda de 90°, de forma que se queda la pierna izquierda ligeramente adelantada a la derecha y se ejecuta un bloqueo alto con el brazo izquierdo "*Olgul Maki*".
14. En siguiente se mantiene la pierna izquierda estática y con la pierna derecha se ejecuta una patada frontal a media distancia "*Ap Chagui*", una vez que se ejecuta, al bajarla y dejarla adelantada se realiza un golpeo medio con el brazo derecho.
15. En este paso, se realiza un giro a la derecha de 180° dejando la pierna derecha adelantada y se realiza con el brazo derecho un bloqueo alto "*Montong Bande jirugui*".
16. En el último paso con la pierna izquierda se ejecuta una patada frontal a media distancia "*Ap Chagui*", una vez que se ejecuta al bajarla y dejarla adelantada se realiza un golpeo medio con el brazo izquierdo "*Montong Bande jirugui*".



*Figura 9. Resumen de ejecución del primer Taeguk.*

Fuente: extraído de Southwick (2004).

### **3.4 Experiencias previas dentro del contexto educativo**

En el siguiente apartado se buscan experiencias educativas previas que muestren el punto de partida para la consecución de la siguiente propuesta didáctica. En distintas ocasiones se han realizado estudios en centros educativos en los que han realizado experiencias con distintas disciplinas de combate y artes marciales en escuelas e institutos.

#### **3.4.1 Experiencias previas con disciplinas de contacto**

En Ayvazo & Aljadeff-Abergel (2019) se observa que, gracias a la implementación y realización de un programa basado en la experiencia educativa a través del karate en un centro de Estados Unidos, se logró una mejora considerable de las habilidades sociales y psicomotoras del alumno como el rendimiento motor y el desempeño social. En este, se trabajó específicamente gracias a las sesiones que ofrecían instructores cualificados junto con el profesor, en estas se los alumnos se agrupaban en conjuntos reducidos de cinco alumnos en los que había uno más avanzado que el resto era el líder y ayudaba a los demás. En otro estudio, González et al. (2008) se muestra la experiencia educativa de integración y enseñanza de la disciplina de la defensa personal en un centro de educación secundaria de Madrid en la que se investigó con éxito la posibilidad de su inclusión en el sistema educativo y del trabajo de las disciplinas de defensa personal partiendo de la no agresión de los alumnos. Otro es el realizado por Santurio & Fernández-Río (2014), en el que se realiza una experiencia-investigación sobre la posibilidad de introducir el “*kick boxing*” sin el contacto entre los alumnos, garantizándose la seguridad y focalizándose en los aspectos que esta práctica desarrolla como son las competencias motrices y morales. En este estudio se realizó una Unidad Didáctica específica durante 7 sesiones obteniendo como resultados generales la satisfacción y motivación en el alumnado. Posteriormente en el estudio de Santurio (2017), se estudia de manera teórica la inclusión de los artes marciales en un contexto educativo, específicamente centrándose en el estudio anterior. Concretamente se recopilan aspectos positivos que puede entrañar y se da como conclusión principal que el principal motivo de que no exista una inclusión directa de dichos deportes se debe principalmente a la aparente violencia que estos entrañan.

### **3.4.2 Experiencias educativas previas sobre coreografía y cualidades de movimiento y Expresión Corporal.**

Generalmente, son pocas las experiencias que tienen sobre coreografía y Expresión Corporal, no obstante, en Reina (2017) se muestra un proyecto centrado en la creación de la coreografía grupal mediante la EC para alumnos de enseñanza superior. Esta estuvo destinada específicamente para 168 estudiantes, recopilados en grupos de 4-6 estudiantes para la consecución de la coreografía. En el proyecto se trabajó específicamente sobre temas musicales, esquemas y percusión corporal y se obtuvieron como resultados generales de la evaluación de dicha experiencia la satisfacción general del alumnado, creatividad en la resolución final y, el trabajo grupal cooperativo y activo. Continuando, en Arriagada et al. (2012) se realiza una investigación en la que aparece una experiencia propuesta sobre las cualidades de movimiento de Laban en EC. En este taller primero se recopila a nivel general la teoría de Laban, ya descrita en el apartado correspondiente y se añaden actividades para su trabajo junto con rúbricas que permiten su evaluación. Para finalizar, respecto a las experiencias previas más actuales que se han realizado sobre Expresión Corporal en Rodríguez-Negro & Yanci (2020) se empieza a investigar sobre centrándose en el tiempo útil, la satisfacción y el esfuerzo percibido, a partir una unidad centrada en la mímica y la dramatización realizada en el año 2016 para un colegio público durante 8 semanas. Los resultados mostraron una relación entre la edad y estos tres parámetros en la EC, en primer aspecto, el esfuerzo, se mostró superior el de los alumnos más pequeños, en otro, la satisfacción, fue superior la que aquellos alumnos más mayores más mayores y por último en cuanto al tiempo se observó que los alumnos más mayores tuvieron mayor tiempo útil.

## 4 COMPETENCIAS DE CAFD

Dentro del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en la Universidad Católica de Valencia (2020), se establecen la consecución de unas competencias generales y específicas. En el siguiente trabajo de investigación presentan un papel esencial, ya que mediante estas se clarifica la adquisición de las competencias propias del grado cursado, por ello, se explican cuáles han sido aquellas que se han logrado junto con una justificación (ver tablas 7 y 8).

Tabla 7.

### *Competencias generales trabajadas*

Competencia general trabajada	Justificación
Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.	Para la consecución del siguiente trabajo se han añadido a la bibliografía publicaciones en lengua inglesa que han tenido que leerse y comprenderse.
Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.	Cuando se defiende la investigación realizada se necesitará transmitir esa información de forma oral y, en la elaboración de este se utiliza el medio escrito.
Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.	Tras la realización han ido apareciendo problemáticas que se han debido a afrontar para lograr realizarlo.
Reconocer la multiculturalidad y la diversidad	En el ámbito educativo reconocer esa diversidad es esencial, por ello en la propuesta didáctica se ha tenido en cuenta la diversidad añadiendo un hipotético caso de alumno NEE.
Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	Cuando se estaba realizando la Unidad Didáctica se adecuan los ejercicios propuestos partiendo de principios morales.
Desarrollar competencias para la creatividad, la iniciativa y el espíritu emprendedor.	La elección de la temática y el desarrollo y búsqueda de ejercicios su trabajo la implica
Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión.	En la defensa se tendrá que exponer el trabajo realizado.
Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.	En el marco teórico elaborado se recopilan muchos de los conceptos que posteriormente se observan en la UD.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8.

*Competencias específicas trabajadas*

Competencia específica trabajada	Justificación
Conocer y comprender el objeto de estudio de las CC de la Actividad Física y del Deporte.	Las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte abarcan muchos ámbitos, para realizar la investigación necesariamente se han detallado distintos objetos de estudio.
Adquirir la formación científica básica aplicada a la Actividad Física y al deporte en sus diferentes manifestaciones y comprender la literatura científica del ámbito de la Actividad Física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.	Para la consecución del TFG se ha elaborado un marco teórico y para ello se ha buscado en bases de datos en las que se ha podido adquirir las investigaciones que proporcionan distinta formación útil para su realización.
Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.	Para la prescripción de Actividad Física, ya sea a nivel educativo o no, se necesitan esos conocimientos. En la propuesta se ha tenido en cuenta las características propias de la edad de los alumnos.
Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje relativos a la Actividad Física y el deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.	En la realización de la unidad se han consultado en la legislación educativa vigente los contenidos, criterios y competencias que se podían trabajar. Además de adecuarla a las características individuales realizando una propuesta.
Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.	En la propuesta didáctica, además de planificar las distintas actividades dentro de un cronograma, se ha tenido que evaluar toda actividad propuesta, partiendo de la legislación propia de la Educación Física de la educación secundaria vigente.

Fuente: Elaboración propia

## 5 METODOLOGÍA

Para la consecución del Trabajo de investigación se ha seguido una planificación detallada a nivel general, tanto en la realización del marco teórico como en la realización de la propuesta didáctica.

Tabla 9.

### *Cronograma metodológico*

FEBRERO	
Semana 1	Búsqueda del tema
Semana 2	Elección del tema
Semana 3	Elaboración de resumen
Semana 4	Elección de objetivos
MARZO	
Semana 1	Marco teórico
Semana 2	Marco teórico
Semana 3	Marco teórico
Semana 4	Marco teórico
ABRIL	
Semana 1	Desarrollo de las competencias CAFD
Semana 2	Propuesta didáctica
Semana 3	Propuesta didáctica
Semana 4	Propuesta didáctica
MAYO	
Semana 1	Elaboración de metodología
Semana 2	Conclusiones, referencias y anexos
Semana 3	Revisión
Semana 4	Entrega

Fuente: Elaboración propia

A nivel general, centrándose en la consecución, el periodo de consulta fue desde principios del mes de febrero de 2020 hasta finales del mes de mayo de 2020. En este periodo se pretendió empezar planteándose primero cuáles eran los aspectos que se deberían recopilar dentro del marco teórico para que sirviesen como elementos ligados a la Unidad Didáctica. Para la realización de este apartado, se buscó principalmente mediante palabras clave y booleanos dentro de las bases de datos EBSCO y Google Scholar, los siguientes puntos sirven como ejemplo de algunos, tanto en lengua inglesa

como en española: *Corporal Expression AND Education, Movement AND Corporal Expression, Choreography AND Education, Martial arts AND Education, Choreography AND Martial arts, Taekwondo AND Education*. Generalmente, al no tratarse de una revisión sistemática propiamente dicha, sino de un marco teórico que respalda la Unidad Didáctica no se realizó un diagrama de flujo de estrategia de búsqueda y selección. No obstante, sí que se emplearon a nivel general distintos criterios de selección que sirvieron como filtro de búsqueda general de los artículos:

- Eliminación de artículos repetidos en las distintas bases de datos.
- Parámetro temporal: Artículos publicados en 2000 en adelante.
- Selección tras la lectura del título.
- Selección tras la lectura del resumen.
- Selección tras la lectura general.

Por otra parte, cabe destacar que, se añadieron libros recomendados que tenían recogían algunos conceptos teóricos trabajados en el marco teórico, por ello y al tratarse de libros de importancia teórica no se consideró el parámetro temporal.

Continuando, para la realización de la propuesta didáctica, como se añadirá en el próximo apartado, se siguió de forma estricta el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre y, específicamente el Decreto 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Valenciana. Para la selección de los contenidos primero se buscó dentro del decreto en el curso contextualizado, 3º de la ESO, para observar y detallar cuáles podrían ser los más apropiados para la temática escogida. Posteriormente, ligados a esos contenidos se seleccionó aquellos criterios más adecuados según ésta y, conforme se estipula en el decreto, ligados a unas competencias clave que deben de desarrollarse a lo largo de la Educación Secundaria Obligatoria.

## **6 PROPUESTA DIDÁCTICA**

### **6.1 Justificación conceptual y marco legislativo**

Esta propuesta didáctica se diseña para alumnos de tercer curso de ESO, entendiéndose por aquellos de aproximadamente 14-15 años. Mediante la realización de la UD como propuesta se pretende impulsar el conocimiento de recursos para el trabajo de la Expresión Corporal, en secundaria específicamente a partir de los artes marciales, en este caso el Taekwondo. La unidad se realiza siempre dentro de las consignas que se recogen en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre y, específicamente el Decreto 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Valenciana.

La Unidad Didáctica está focalizada en el colegio Luz Casanova de Valencia, pero, aunque esté destinada específicamente para este colegio, puede servir para todos los colegios que quieran integrar en su seno una Unidad Didáctica para el trabajo de la Expresión Corporal y, de esta manera mejorar sus recursos.

## **6.2 Contextualización**

Como se observa en algunos de los puntos detallados en el marco teórico, sobre todo cuando se habla de la necesidad e importancia que presenta expresión corporal para los jóvenes, se recalca en contraposición la problemática de la didáctica de la Expresión Corporal, que al fin y al cabo acaba convirtiéndose en la oveja negra de la didáctica de la Educación Física. Por ello, considerándose la realidad de la problemática en la didáctica se elabora la Unidad Didáctica, como signo de reivindicación y apoyo hacia la Expresión Corporal, para combatir y mejorar esa realidad.

Esta unidad en un principio puede resultar chocante y difícil de conseguir, ya que se ligan dos mundos a priori opuestos como son los deportes de combate, el taekwondo con la Expresión Corporal. Pero, aunque mucha gente no conozca los recursos que puedan dar los artes marciales existen una modalidad que permitirá conocer mejor el arte marcial y trabajar sin riesgo de lesiones o enfrentamiento de los alumnos, las “katas”, en este caso los denominados “Taeguks”, composiciones coreográficas de las técnicas del arte marcial tratado.

### **6.2.1 Ubicación, características y contexto del centro**

Esta propuesta está realizada específicamente para el colegio Luz Casanova de Valencia, un centro de carácter privado. El centro está ubicado en la ciudad de Valencia, entre tres barrios distintos La Saïda, Rascaña y Benimaclet. Como su nombre indica está en la calle Luz Casanova nº 8, está una zona en la que hay muchos pequeños comercios, parques y vida social alrededor. En cuanto a su oferta académica se puede cursar una única línea de educación teniendo infantil, primaria y secundaria, pero no bachillerato ni ciclos formativos.



Figura 10. Plano de la zona

Fuente: extraído Google Maps

En relación con los artes marciales y la Expresión Corporal el centro está comprometido con su realización, sobre todo se observa en sus extraescolares con el caso del Karate. Por ello, se fomenta desde la educación primaria realizar cualquier tipo de deportes y se mantiene la idea desde la educación secundaria. En el caso de la Expresión Corporal se trabaja mucho la representación y los trabajos coreográficos, entre otros aspectos. En cuanto a sus instalaciones el colegio posee un gimnasio “*indoor*” en su última planta en el que se pueden realizar esta tipología de deporte sin ningún problema, a su vez posee de un aula específica en la que también pueden realizar Actividad Física, aunque en menor medida. Respecto a las instalaciones “*outdoor*” cuenta con una pista de fútbol sala en la que están incluidas dos canastas, en esta los alumnos disponen de espacio para moverse libremente y hacer actividades de mayor desplazamiento.

### 6.3 Características de los alumnos

La propuesta está guiada hacia los alumnos de 3º de la ESO del colegio. Dentro el grupo clase son 24 alumnos, los cuales 15 son chicos y 9 chicas. Para la propuesta se toma un caso con Necesidades Específicas Educativas (NEE) atendiendo también, de esta manera, a la diversidad y haciendo frente a las posibilidades de una realidad educativa que pueda haber en un supuesto. Para este caso se observa que se ha ideado que uno de los alumnos tenga una lesión, concretamente se observa que un alumno tiene una fisura en la tibia de la pierna derecha.

#### 6.3.1 Atención a la diversidad

Como se explica anteriormente para tener en cuenta el trato a la diversidad en la unidad y que este contextualizada se elabora una rúbrica para analizar los trastornos que pueda presentar cualquier alumno y adecuar su integración las actividades físicas del grupo en clase. Es de importancia tener en cuenta que no se debe de limitar o sobreproteger al alumnado que presenta una necesidad específica que le impide la realización de Actividad Física y que cada caso es excepcional y único, un ejemplo de adaptación es el dado en la propuesta que se observa en la tabla 10, donde el alumno se integra en la Actividad Física del grupo desarrollando un rol activo e importante dentro de los grupos de trabajo y manteniendo un seguimiento constante.

Tabla 10.

#### *Intervención NEE*

Nombre	Trastorno	Intervención general
A.	Fisura en la tibia de la pierna derecha	Desde la primera sesión hasta la cuarta deberá de ejercer de árbitro en los juegos que se realicen y tendrá que hacer una ficha diría (ver Anexo 5) en la que se añadirán aquellos aspectos vistos en cada una de las sesiones nombradas junto con acciones corregidas propias de su rol, además de una breve reflexión de la sesión.  Es de importancia recalcar que podrá realizar siempre que no suponga un riesgo para su salud cualquier actividad que se considere según el grado de

---

lesión. En este caso se podrán realizar aquellos ejercicios que no impliquen un desplazamiento

Desde la sesión 4 hasta la sesión 6, en los ensayos grupales, hará de líder de grupo, gestionará a sus compañeros, ayudándoles, posicionándolos y haciendo que la coreografía, según la temática diaria trabajada, se consiga. Como líder del grupo será el encargado de llevar la ficha grupal al día.

En el día del examen, si está recuperado se le ofrecerá la oportunidad de realizar la coreografía con su grupo, no obstante, si no es así ejercerá el papel de líder pudiendo asesorar a sus compañeros antes de la realización de la coreografía.

Los criterios evaluados en las sesiones serán los mismos para él y se le evaluarán mediante el registro sistemático de las fichas, tanto la diaria como la ficha grupal.

---

Fuente: Elaboración propia

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria escogidos**

Estableciendo como eje de referencia los puntos que establece el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, específicamente en el artículo 11, se plantean los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria. En la propuesta se trabajan:

B. Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

K. Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la Educación Física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

L. Aprender a apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

### **6.4.2 Objetivos de la Unidad Didáctica**

La siguiente propuesta didáctica presenta distintos objetivos generales y específicos a alcanzar a alcanzar. Empezando por los generales, se pretenderá:

- 1) Enseñar las distintas nociones teórico-prácticas básicas de las técnicas del taekwondo
- 2) Realizar una composición coreográfica propia de la Expresión Corporal

Por lo que se refiere a los objetivos específicos se pretenderá:

- 1) Trabajar distintas variantes del esfuerzo en la Expresión Corporal: peso, tiempo y espacio.
- 2) Aumentar las estrategias de planificación, organización y gestión en pequeños grupos
- 3) Diseñar composiciones coreográficas en grupos reducidos.

## 6.5 Competencias

Como sugiere el Real decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, estableciéndose el currículo básico de la Educación secundaria y del Bachillerato, exactamente en su artículo 2 definiciones, sección 2 las competencias clave que se engloban dentro del currículo son:

- a) Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SIEE)
- b) Aprender a Aprender (CAA)
- c) Comunicación Lingüística (CCLI)
- d) Conciencia y Expresiones Culturales (CEC)
- e) Competencia Digital (CD)
- f) Competencia Matemática y Competencias básicas en Ciencia y Tecnología. (CMCT)
- g) Competencias Sociales y Cívicas (CSC)

Centrándose en la consecución de la Unidad Didáctica propuesta, en ella se pretende la adquisición de varias competencias clave denominadas. Concretamente se observa que la Competencia Social y Cívica (CSC) se adquiere mediante los criterios BL.2.2 y BL.5.6 y los contenidos ligados a estos. Continuando, se observa que la Competencia Aprender a Aprender (CAA) se recogen en los todos los criterios trabajados BL.2.2, Bl.4.1 y BL.5.6, junto con sus respectivos contenidos. Además, se le añade la consecución de la Competencia y Expresiones Culturales (CEC) mediante el trabajo del BL.4.1. Para finalizar se encuentra también la competencia del Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SIEE) en el BL.5.6 y sus contenidos.

## 6.6 Metodología y agrupamiento

En cada sesión de la Unidad Didáctica se observan distintos agrupamientos y metodologías acorde a las actividades que se realizan, en la tabla 11, se liga cada sesión con las metodologías y agrupamientos observados. Generalmente, la mayoría de las actividades parten de la metodología de mando directo, no obstante, para la realización de algunas actividades se han utilizado ocasionalmente otras metodologías como el descubrimiento guiado y el mando directo modificado

Tabla 11.

### *Metodología y agrupamiento por sesiones*

N.º	Actividad	Metodología	Agrupamiento
1	1 y 2	Mando directo	Parejas
	3	Descubrimiento guiado	Individual
	4	Mando directo	Individual
	5	Mando directo	Pequeños grupos
2	1,2 y 4	Mando directo	Individual
	3	Mando directo modificado	Gran grupo
3	1 y 2	Mando directo	Individual
	3	Mando directo	Grupos reducidos
	4	Mando directo	Gran grupo
4	1	Mando directo	Individual
	2	Mando directo	Grupos reducidos
	3	Mando directo	Gran grupo
5	1 y 3	Mando directo	Gran grupo
	2	Mando directo	Grupos reducidos
6	1	Mando directo	Parejas
	2 y 3	Mando directo	Grupos reducidos
7	1	Mando directo	Grupos reducidos

Fuente: Elaboración propia

## 6.7 Temporalización

Atendiendo a las horas que se establecen en los anexos del Decreto 87/2015, de 5 de junio, del Consell, siendo 2hs las máximas semanales se elabora un cronograma en el que se reflejan los días impartidos para la consecución de la Unidad Didáctica.

Por una parte, se han establecido unos horarios para los alumnos de 3º de la ESO. Se propuso que las clases de Educación Física fuesen los lunes de 8:00h-9:00h y los miércoles de 16:00hs -17:00hs (ver tabla 12).




Tabla 12.

*Temporalización de la propuesta por sesiones*

MAYO (2020)						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Fuente: Elaboración propia

Tabla 13. *Leyenda del cronograma*

Colores	Significado
	Día que empieza la UD
	Sesiones de trabajo de la unidad
	Día de evaluación práctica

Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, se establece una gráfica que muestra el número total de sesiones, las fechas y además la temática (ver tabla 14).

Tabla 14.

*Temática por sesiones*

N.º	Fecha	Tema general
1	04/05/2020	Presentación: técnicas y elementos de movimiento
2	06/05/2020	Muestra del primer Taeguk: elementos de movimiento
3	11/05/2020	Representaciones en grupos. Elección de técnicas y contexto
4	13/05/2020	Ensayo 1 de la coreografía: espacio
5	18/05/2020	Ensayo 2 de la coreografía: tiempo
6	20/05/2020	Ensayo 3 de la coreografía: peso
7	15/05/2020	Examen práctico: presentaciones.

Fuente: Elaboración propia

## 6.8 Propuesta

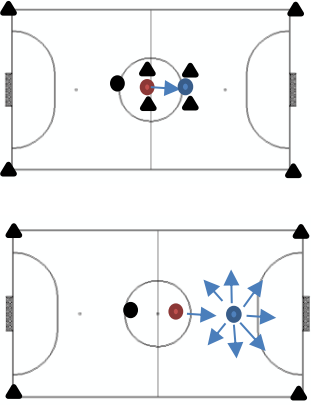
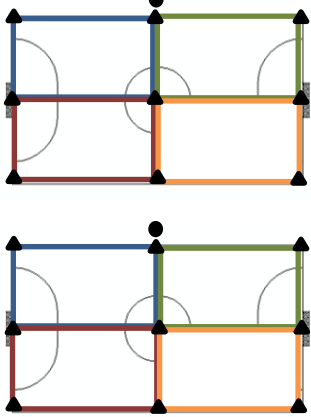
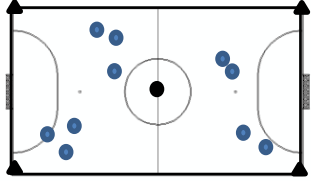
La UD propuesta va dirigida a un grupo de tercero de la Eso, descrito anteriormente, para trabajar la Expresión Corporal a partir de los artes marciales, en concreto el Taekwondo. Esta sirve como un proyecto de innovación hacia la Educación Física escolar.

El tema general de la propuesta didáctica es **“El trabajo de la Expresión Corporal a partir de la dimensión coreográfica de las artes marciales: el Taekwondo”**. En cuanto a la estructura general que presenta se observa en el cronograma de temporalización realizado, el primer día será de presentación de la unidad en la que se enseñará que se realizará en cada una de las sesiones. Continuando, el segundo día se mostrará el desarrollo del primer Taeguk, focalizando en los elementos esenciales descritos por Laban. En la tercera sesión se repasarán dichos elementos y se realizarán los grupos de trabajo para la consecución de la coreografía. Llegados a este punto se realizarán 3 sesiones de ensayos coreográficos, en las que el docente deberá guiar y asesorar al alumnado. Para finalizar la Unidad Didáctica se realizará un examen-exposición práctico en el que los alumnos por grupos mostrarán sus coreografías a los demás alumnos y serán evaluados acorde a las rúbricas de evaluación añadidas en el trabajo.

Tabla 15.

*Primera sesión*

Sesión N°1	Trimestre: 3°	Objetivos Etapa: B, K, L	Fecha 04/05/2020
Objetivos de sesión			
Aprender las técnicas básicas del taekwondo			
Introducir la teoría del esfuerzo del movimiento			
Contenidos			
El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, respecto al modelo técnico planteado.			
Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios			
Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones			
Estrategias de planificación, organización y gestión.			
Iniciativa e innovación			
Criterios de evaluación	Competencias clave trabajadas	Calificación	Instrumentos
1. BL.2.2	1. CSC, CAA	1. 40%	1.Rúbrica 1.
2. BL.4.1	2. CEC, CAA	2. 40%	2.Rúbrica 1.
3. BL.5.6	3.CAA, SIEE, CSC	3. 20%	3.Rúbrica 2.
Materiales	Temas transversales	Metodologías y agrupamiento.	
		Ac.1. Mando directo, parejas.	
		Ac.2. Mando directo, parejas.	
Nueve conos chinos	Respeto	Ac.3. Descubrimiento guiado, individual.	
Un pañuelo por pareja	Trabajo en equipo	Ac.4. Mando directo, individual.	
		Ac.5. Mando directo, Pequeños grupos.	

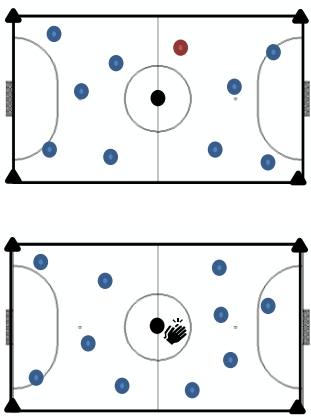
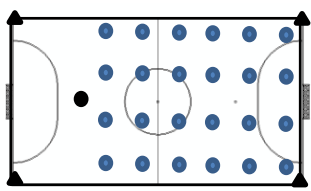
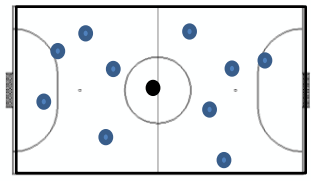
Actividades	Tiempo	Imagen
Feedback: se presenta la Unidad Didáctica en concreto aquello que se realizará en las próximas sesiones.	5'	
Calentamiento:	10'	
<p>Actividad 1. Por parejas se les dará un pañuelo, uno de la pareja deberá de atárselo a la extremidad que diga el profesor y el otro alumno estar en frente a aproximadamente un metro y medio. A la señal el alumno A pretenderá tocar con la extremidad dicha por el profesor el pañuelo que tiene atado al cuerpo el alumno B. Posteriormente se hace el cambio.</p> <p>Actividad 2. El segundo ejercicio de calentamiento es exactamente idéntico al anterior con la consigna de que se permiten los desplazamientos para lograr tocar el pañuelo y no ser tocado.</p>		
Parte principal:	30'	
<p>Actividad 3.</p> <p>Actividad 4. Tras Se les reparte las fichas de las técnicas (ver Anexos 2,3,4 y 5) e individualmente en el tiempo establecido por áreas practicarán individualmente las técnicas que les resulten más interesantes. Parten de 4 áreas: ataque de puños, ataque de piernas, bloqueos y posiciones. Este primer repaso de la técnica el docente dará consignas que modifiquen la técnica. Ej.: “escoged una técnica, pero ahora tenéis que realizarla partiendo de un peso fuerte, el espacio directo y tiempo sostenido. En el tiempo establecido se realizarán las técnicas y modificaciones que el profesor considere.</p>		
Vuelta a la calma:	5'	
<p>Actividad 5. Juntar técnicas. Los alumnos en grupos de 4 se comentarán cuáles son las más interesantes y mostrárselas sin contacto. Se ubican libremente por todo el espacio de la pista.</p>		
Feedback final: se les introducirá sobre realizará en la próxima sesión: el primer Taeguk y el repaso de las estructuras de movimiento.	5'	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 16.

*Segunda sesión*

Sesión N°2	Trimestre: 3°	Objetivos Etapa: B, K, L	Fecha 06/05/2020
Objetivos de sesión			
Repasar las técnicas básicas del taekwondo			
Realizar la primera composición corporal del taekwondo: primer Taeguk			
Trabajar la teoría del esfuerzo del movimiento: peso, tiempo, espacio			
Contenidos			
El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, respecto al modelo técnico planteado.			
Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios			
Realización de actividades cooperativas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos.			
Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones			
Estrategias de planificación, organización y gestión.			
Iniciativa e innovación			
Criterios de evaluación	Competencias clave trabajadas	Calificación	Instrumentos
1. BL.2.2	1. CSC, CAA	1. 40%	1. Rúbrica 1.
2. BL.4.1	2. CEC, CAA	2. 40%	2. Rúbrica 1.
3. BL.5.6	3. CAA, SIEE, CSC	3. 20%	3. Rúbrica 2.
Materiales	Temas transversales	Metodologías y agrupamiento.	
Cuatro conos chinos	Trabajo en equipo Respeto	Ac.1. Mando directo, individual.	
		Ac.2. Mando directo, individual.	
		Ac.3. Mando directo modificado, gran grupo.	
		Ac.4. Mando directo, individual.	

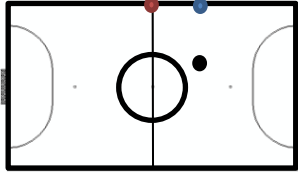
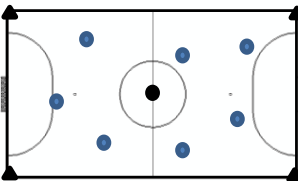
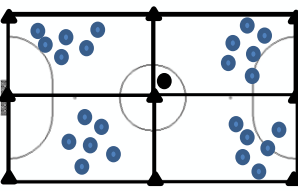
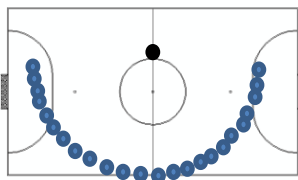
Actividades	Tiempo	Imagen
<p>Feedback: se les recuerda a los alumnos que es lo que se hará en la sesión de hoy. También se realiza una ronda de preguntas por si algún alumno necesita comprender algún aspecto en concreto.</p>	5'	
<p>Calentamiento:</p>	15'	
<p>Actividad 1. La gravedad. Los alumnos se disponen por todo el espacio de la pista mientras que uno pagará e irá a pillarles. El profesor irá dando consignas para todos, en este caso les dirá que se sienten muy pesados y de forma progresiva les irá quitando peso, de forma que poco a poco podrán correr más. Se repasará el peso con esta actividad.</p> <p>Actividad 2. Todos los alumnos se desplazan por la pista partiendo de las consignas del profesor: al toque de las palmas de forma débil deberán hacer técnicas sostenidas, pero si efectúa un toque repentino y más fuerte las harán de forma veloz. Se repasará el tiempo con esta actividad.</p>		
<p>Parte principal:</p>	25'	
<p>Actividad 3. El primer Taeguk. Se muestra de forma grupal a los alumnos cómo realizar una composición coreográfica a partir de este ejemplo. Los alumnos van siguiendo al docente en cada uno de los pasos. Se detalla en cada uno de los pasos la técnica efectuada junto con sus características (peso fuerte, espacio directo tiempo repentino...).</p> <p>Una vez acabada la demostración se vuelve a enseñar introduciendo variantes en el peso, espacio y tiempo, de forma que se observan las diferencias.</p>		
<p>Vuelta a la calma:</p>	5'	
<p>Actividad 4. Vuelta a la calma: La respiración. Se realizarán aquellas técnicas observadas en el primer Taeguk, pero centrándose en la respiración. Parten de las consignas del profesor ej.: haced cualquier técnica vista, pero con una respiración pausada en el momento del golpeo.</p> <p>Feedback final: se introduce la próxima sesión y se les recuerda qué es lo que se ha estado viendo en la clase de hoy.</p>	5'	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17.

*Tercera sesión*

Sesión N°3	Trimestre: 3°	Objetivos Etapa: B, K, L	Fecha 11/05/2020
Objetivos de sesión			
Repasar las técnicas básicas del taekwondo			
Participar en simulacros coreográficos			
Trabajar la teoría del esfuerzo del movimiento			
Contenidos			
El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, respecto al modelo técnico planteado.			
Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios			
Realización de actividades cooperativas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos.			
Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones			
Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo.			
Estrategias de planificación, organización y gestión.			
Iniciativa e innovación			
Criterios de evaluación	Competencias clave trabajadas	Calificación	Instrumentos
1. BL.2.2	1. CSC, CAA	1. 40%	1. Rúbrica 1.
2. BL.4.1	2. CEC, CAA	2. 40%	2. Rúbrica 1.
3. BL.5.6	3. CAA, SIEE, CSC	3. 20%	3. Rúbrica 2.
Materiales	Temas transversales	Metodologías y agrupamiento.	
Nueve conos chinos	Trabajo en equipo Respeto	Ac.1. Mando directo, individual.	
		Ac.2. Mando directo, individual.	
		Ac.3. Mando directo, grupos reducidos.	
		Ac.4. Mando directo, gran grupo	

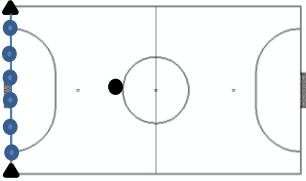
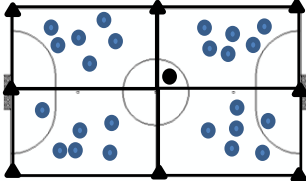
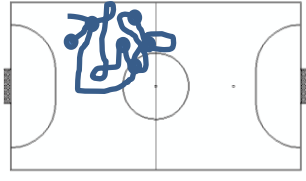
Actividades	Tiempo	Imagen
Feedback: se les comunica a los alumnos qué es lo que se va a realizar en la sesión de hoy.	5'	
Calentamiento:	10'	
<p>Actividad 1. El mimo. Siguiendo las líneas de la pista deberán de hacer los mismos movimientos que el mimo. El alumno que haga de mimo estará guiado por el docente. Ej: el profesor le dice al mimo que empiece con movimientos lentos y posteriormente los haga rápidos.</p>		
Parte principal:	30'	
<p>Actividad 2. La simulación. Los alumnos se desplazan por toda la pista, a la señal del profesor deberán de representar el contexto dado. "Ej: a mi señal estaremos en medio de una montaña rusa"</p>		
<p>Actividad 3. El problema. Una vez realizado por el docente distintos grupos, los alumnos deberán de dar de forma improvisada una solución a una problemática propuesta por el profesor mediante una representación grupal. En el tiempo establecido cada subgrupo deberá mostrar su representación. (En este caso grupos de 6 personas)</p>		
Vuelta a la calma:	5'	
<p>Actividad 4. Explicación del proyecto final. Se agrupa a los estudiantes en forma de U y se procede a la explicación. Para el próximo día los alumnos tendrán que escoger distintas técnicas (ver Anexos 2,3,4 y 5) y elaborar un contexto para la consecución de la coreografía grupal (6 personas) de duración aproximada de 2-4 minutos. Se expondrá el último día de la unidad. Todas las elecciones se deberán estar puestas en la ficha de trabajo grupal (ver Anexo 1) en la próxima sesión.</p>		
<p>Feedback final: se reflexiona brevemente sobre qué les ha parecido la sesión de hoy y se hace una breve introducción hacia las temáticas de los ensayos grupales de las tres próximas sesiones.</p>	5'	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 18.

*Cuarta sesión*

Sesión N°4	Trimestre: 3°	Objetivos Etapa: B, K, L	Fecha 13/05/2020
Objetivos de sesión			
Registrar el proyecto grupal			
Diseñar composiciones coreográficas en grupos aplicando conocimientos de la dimensión espacial.			
Repasar las técnicas básicas del taekwondo			
Trabajar la teoría del esfuerzo del movimiento centrándose en el espacio			
Contenidos			
El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, respecto al modelo técnico planteado.			
Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios			
Realización de actividades cooperativas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos.			
Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones			
Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo.			
Estrategias de planificación, organización y gestión.			
Iniciativa e innovación			
Criterios de evaluación	Competencias clave trabajadas	Calificación	Instrumentos
1. BL.2.2	1. CSC, CAA	1. 40%	1.Rúbrica 1.
2. BL. 4.1	2. CEC, CAA	2. 40%	2.Rúbrica 1.
3. BL.5.6	3.CAA, SIEE, CSC	3. 20%	3.Rúbrica 2.
Materiales	Temas transversales	Metodologías y agrupamiento.	
Cuerda larga	Trabajo en equipo	Ac.1. Mando directo, individual.	
Nueve conos chinos	Respeto	Ac.2. Mando directo, grupos reducidos.	
		Ac.3. Mando directo, gran grupo.	

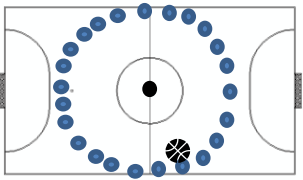
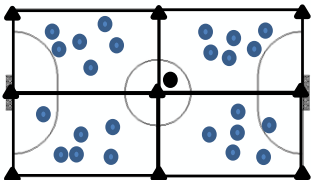
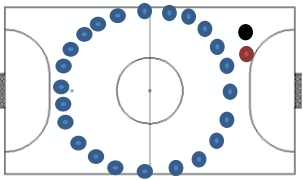
Actividades	Tiempo	Imagen
Feedback: registro del proyecto grupal. Se entregan las fichas de trabajo grupal (ver Anexo 1) y se explica el funcionamiento de la sesión de ensayos centradas en el concepto del espacio.	5'	
Calentamiento:	10'	
Actividad 1. El espacio. Los alumnos estarán posicionados en una línea de la pista. A la señal del profesor irán al lugar indicado según la consigna dada. Ej.: “Vamos andando hasta la canasta siguiendo una trayectoria curva”. Se puede cambiar de trayectoria, dirección e intensidad de forma progresiva. De esta manera repasarán los aspectos más básicos del espacio.		
Parte principal:	30'	
Actividad 2. Ensayo grupal. Los alumnos en sus respectivos grupos de trabajo proceden a ensayar sus coreografías grupales centrándose en la dimensión espacial. Ensayan las técnicas escogidas dentro del contexto y elaboran un recorrido para su coreografía, centrándose en las trayectorias, es decir si es directo o por el contrario angular o curvada (flexible), junto con las distintas direcciones.		
Vuelta a la calma:	5'	
Actividad 3. La cuerda. Los alumnos se agrupan en torno a una cuerda, otro deberá de enrollarla para que estos la desenrollen sin soltarla. Se deben repasar las dimensiones espaciales mientras que intentan deshacer todos los nudos.		
Feedback final: se comentan aspectos grupales y se realiza una tanda de preguntas a cada grupo para observar la correcta realización de la coreografía.	5'	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 19.

*Quinta sesión*

Sesión N°5	Trimestre: 3°	Objetivos Etapa: B, K, L	Fecha 18/05/2020
Objetivos de sesión			
Diseñar composiciones coreográficas en grupos aplicando conocimientos de la dimensión espacial.			
Repasar las técnicas básicas del taekwondo			
Trabajar la teoría del esfuerzo del movimiento centrándose en el tiempo			
Contenidos			
El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, respecto al modelo técnico planteado.			
Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios			
Realización de actividades cooperativas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos.			
Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones			
Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo.			
Estrategias de planificación, organización y gestión.			
Iniciativa e innovación			
Criterios de evaluación	Competencias clave trabajadas	Calificación	Instrumentos
1. BL.2.2	1. CSC, CAA	1. 40%	1.Rúbrica 1.
2. BL.4.1	2. CEC, CAA	2. 40%	2.Rúbrica 1.
3. BL.5.6	3.CAA, SIEE, CSC	3. 20%	3.Rúbrica 2.
Materiales	Temas transversales	Metodologías y agrupamiento.	
Dos-tres pelotas de goma	Trabajo en equipo	Ac.1. Mando directo, gran grupo.	
Nueve conos chinos	Respeto	Ac.2. Mando directo, grupos reducidos.	
		Ac.3. Mando directo, gran grupo.	

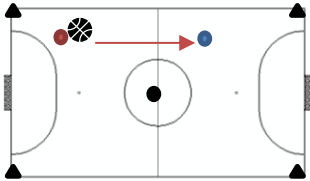
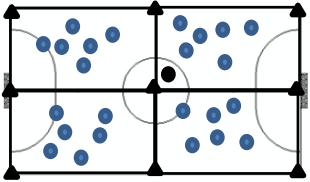
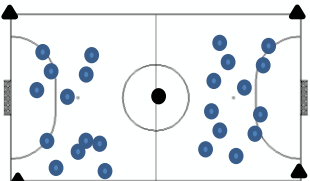
Actividades	Tiempo	Imagen
<p>Feedback: se les dirá a los alumnos las distintas actividades a realizar y se les detallará sobre la inclusión en el ensayo grupal del concepto del tiempo y sus variantes.</p>	5'	
<p>Calentamiento:</p>	10'	
<p>Actividad 1-2. La bomba. Los alumnos se agrupan en un círculo y se van pasando con las dos manos una pelota de goma siguiendo el ritmo de las distintas músicas que ponga el profesor. Cuando la música se detenga el alumno que tenga la pelota, es eliminado.</p> <p>Para mejorar el ejercicio se añaden progresivamente pelotas de goma y la música es cada vez más repentina para aumentar la intensidad y velocidad del pase.</p>		
<p>Parte principal:</p>	30'	
<p>Actividad 3. Ensayo grupal. Los alumnos en sus respectivos grupos de trabajo proceden a ensayar sus coreografías grupales centrándose en la dimensión del tiempo. Teniendo el espacio trabajado se centran en las técnicas pudiendo ser más sostenidas o al contrario más súbitas según el contexto.</p>		
<p>Vuelta a la calma:</p>	5'	
<p>Actividad 3. El director de orquesta. Los alumnos se agrupan formando un círculo, uno de ellos sale y debe de adivinar quien es el alumno que está dentro del círculo que indica a sus compañeros los movimientos que deben de hacer. El director de orquesta indicará movimientos sostenidos o repentinos. Se realizará el ejercicio sentados en círculo.</p>		
<p>Feedback final: se realizan preguntas generales para determinar el seguimiento del trabajo grupal, se comentan sensaciones y adquisición de contenidos. También se avanza qué es lo que se realizará en última sesión preparatoria.</p>	5'	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 20.

*Sexta sesión*

Sesión N°6	Trimestre: 3°	Objetivos Etapa: B, K, L	Fecha 20/05/2020
Objetivos de sesión			
Diseñar composiciones coreográficas en grupos aplicando las variantes de peso.			
Repasar las técnicas básicas del taekwondo			
Trabajar la teoría del esfuerzo del movimiento centrándose en el peso			
Contenidos			
El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, respecto al modelo técnico planteado.			
Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios			
Realización de actividades cooperativas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos.			
Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones			
Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo.			
Estrategias de planificación, organización y gestión.			
Iniciativa e innovación			
Criterios de evaluación	Competencias clave trabajadas	Calificación	Instrumentos
1. BL.2.2	1. CSC, CAA	1. 40%	1.Rúbrica 1.
2. BL.4.1	2. CEC, CAA	2. 40%	2.Rúbrica 1.
3. BL.5.6	3.CAA, SIEE, CSC	3. 20%	3.Rúbrica 2.
Materiales	Temas transversales	Metodologías y agrupamiento.	
Doce pelotas de goma espuma	Trabajo en equipo	Ac.1. Mando directo, parejas.	
Nueve conos chinos	Respeto	Ac.2. Ac.2. Mando directo, grupos reducidos.	
		Ac.3. Mando directo, grupos reducidos.	

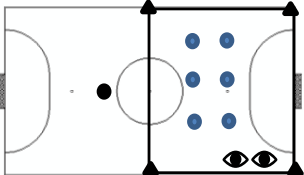
Actividades	Tiempo	Imagen
<p>Feedback: como último día de ensayo se les recuerda que en la sesión de hoy se trabajaran los conceptos de movimiento trabajados y se incluirá a la coreografía las variantes de peso.</p>	5'	
<p>Calentamiento:</p>	10'	
<p>Actividad 1. El camarero. Se forman dos grandes grupos unos harán de camareros y otros de clientes, de manera que por cada cliente hay un camarero. Los camareros transportarán una pelota con la palma de su mano, según las consignas del profesor esa pelota podrá ser un plato más lleno o menos lleno, de forma que cambiará la carga y el movimiento. Cuando los camareros lleguen al cliente se cambiará de rol.</p> <p>Podrán añadirse variantes que condicionen la intensidad, contextualizando la prisa que se considere que tenga en cocina por entregar el plato al cliente.</p>		
<p>Parte principal:</p>	30'	
<p>Actividad 3. Ensayo grupal. Los alumnos en sus respectivos grupos de trabajo proceden a ensayar sus coreografías grupales centrándose en la dimensión del peso. Específicamente añadiendo a las técnicas escogidas del taekwondo variantes de carga ligera o carga fuerte según el contexto escogido.</p>		
<p>Vuelta a la calma:</p>	5'	
<p>Actividad 4. El equilibrio. En los mismos grupos de trabajo se realizan las técnicas trabajadas centrándose en mantener el equilibrio de forma estática cuando el profesor de la señal.</p>		
<p>Feedback final: para finalizar los ensayos los alumnos entregan sus fichas de seguimiento y se les recuerda que pueden seguir ensayando las coreografías para el día de evaluación en el que se realizan las presentaciones.</p>	5'	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 21.

*Séptima sesión*

Sesión Nº7	Trimestre: 3º	Objetivos Etapa: B, K, L	Fecha 26/05/2020
Objetivos de sesión			
Averiguar el grado de adquisición sobre los contenidos de la unidad trabajada			
Mostrar por grupos la composición coreográfica del taekwondo elaborada			
Contenidos			
El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, respecto al modelo técnico planteado.			
Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios			
Realización de actividades cooperativas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos.			
Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones			
Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo.			
Estrategias de planificación, organización y gestión.			
Iniciativa e innovación			
Criterio de evaluación	Competencias clave trabajadas	Calificación	Instrumentos
1. BL.2.2	1. CSC, CAA	1. 40%	1. Rúbrica 1.
2. BL.4.1	2. CEC, CAA	2. 40%	2. Rúbrica 1.
3. BL.5.6	3. CAA, SIEE, CSC	3. 20%	3. Rúbrica 2.
Materiales	Temas transversales	Metodologías y agrupamiento.	
Material adjunto elegido por el alumnado para la representación	Trabajo en equipo  Respeto	Mando directo, grupos de trabajo	
Cuatro conos			









Actividades	Tiempo	Imagen
<p>En la sesión de hoy los alumnos, en los distintos turnos dados por el profesor deberán de exponer su composición coreográfica realizada. Dicha actividad se evaluará partiendo de la rúbrica de evaluación.</p>	55'	

Fuente: Elaboración propia

### 6.8.1 Leyenda de sesión

Tabla 22.

#### *Leyenda de las fichas de sesión*

Iconos	Significado
	Observación
	Alumno
	Profesor
	Móvil
	Alumno efector
	Cono
	Palmadas
	Cuerda

Fuente: Elaboración propia

## 6.9 Resumen de la evaluación

Tabla 23.

### *Aspectos curriculares trabajados*

CE	CT	EA	CC	Inst.
BL.2.2 Solucionar situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes de oposición, del nivel educativo aplicando con autonomía, las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes	El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, respecto al modelo técnico planteado. Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios Realización de actividades cooperativas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos.	Soluciona situaciones motrices que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes de oposición, del nivel educativo aplicando con autonomía, las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes	CSC CAA	Rúbrica 1
BL.4.1. Diseñar, a partir de una propuesta dada, sencillos montajes artísticos colectivos y representarlos utilizando técnicas de Expresión Corporal con desinhibición y creatividad.	Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones	Diseña, a partir de una propuesta dada, sencillos montajes artísticos colectivos y los representa utilizando técnicas de Expresión Corporal con desinhibición y creatividad.	CEC CAA	Rúbrica 1

<p>BL.5.6. Participar en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo para resolver conflictos</p>	<p>Estrategias de planificación, organización y gestión.</p> <p>Iniciativa e innovación</p>	<p>Participa en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoya a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utiliza el diálogo para resolver conflictos con deportividad.</p>	<p>CAA SIEE CSC</p>	<p>Rúbrica 2</p>
---	---	--	-----------------------------	------------------

---

Fuente: Elaboración propia

## 6.9.1 Instrumentos de evaluación

### 6.9.1.1 Rúbrica 1. Taekwondo y Expresión Corporal

Coreografías	Ítem	Acciones	P
Taekwondo (Crit 2.2)	Bloqueos	No realiza bloqueos de taekwondo	0
		Realiza, aunque de forma poco correcta, algunos de los bloqueos	0,25
		Realiza correctamente algunas de los bloqueos escogidas	0,5
		Realiza perfectamente los 5 bloqueos escogidos	1
	Golpeos	No realiza golpes de taekwondo	0
		Realiza, aunque de forma poco correcta, algunos de los golpes	0,25
		Realiza correctamente algunas de los golpes escogidos	0,5
		Realiza perfectamente los 5 golpes escogidos	1
	Patadas	No realiza patadas de taekwondo	0
		Realiza, aunque de forma poco correcta, algunos de las patadas	0,25
		Realiza correctamente algunas de las patadas escogidas	0,5
		Realiza perfectamente las 5 patadas escogidas	1
	Posiciones	No realiza posiciones de taekwondo	0
		Realiza, aunque de forma poco correcta, algunos de las posiciones	0,25
		Realiza correctamente algunas de las posiciones escogidas	0,5
		Realiza perfectamente las 5 posiciones escogidas	1
Expresión C. (Cris 4.1) Movimiento	Postura	No demuestra dominio de la postura en sus acciones	0
		Demuestra un bajo dominio de la postura, no añade variantes	0,25
		Demuestra dominio de la postura y añade algunas variantes	0,5
		Demuestra dominio perfecto de la postura y añade las variantes	1
	Espacio	No demuestra dominio del espacio en sus acciones	0
		Demuestra un bajo dominio del espacio, no añade variantes	0,25
		Demuestra dominio del espacio y añade algunas variantes en sus acciones	0,5
		Demuestra dominio perfecto del espacio y añade las distintas variantes	1
	Tiempo	No demuestra dominio del tiempo en sus acciones	0
		Demuestra un bajo dominio del tiempo, no añade variantes	0,25
		Demuestra dominio del tiempo y añade algunas variantes en sus acciones	0,5
		Demuestra dominio perfecto del tiempo y añade las distintas variantes	1
	Peso	No demuestra dominio del peso en sus acciones	0
		Demuestra un bajo dominio del peso, no añade variantes	0,25
		Demuestra dominio del peso y añade algunas variantes en sus acciones	0,5
		Demuestra dominio perfecto del peso y añade las distintas variantes	1

### 6.9.1.2 Rúbrica 2. Actitud.

Mediante esta tabla de registro se evaluará el criterio **5.6** y sus contenidos ligados. Todos los alumnos parten de un 20%, por cada ítem se añade un 5% de esa puntuación, siendo 0,5 puntos (P) en la nota final, de forma que si se añaden observaciones negativas se bajará la calificación.

Criterio	Ítem	Acciones	P
Actitud (Crit 5.6)	Iniciativa	No presenta iniciativa	0
		Presenta iniciativa en la realización de las actividades individuales o grupales.	0,25
		Presenta iniciativa en la realización de las actividades individuales y grupales.	0,5
	Respeto	No respeta a sus compañeros	0
		Respeto a sus compañeros de trabajo	0,25
		Respeto a todos sus compañeros, no solamente a sus compañeros de trabajo sino también a los de los demás grupos.	0,5
	Planificación	No existe ningún tipo de planificación en sus tareas	0
		Demuestra una planificación en la realización de sus tareas, aunque poco efectiva.	0,25
		Demuestra una planificación en la realización de sus tareas	0,5
	Innovación	No pretende innovar en sus tareas. Imita modelos de sus compañeros	0
		Pretende innovar en sus tareas, aunque únicamente en aquellas individuales o grupales.	0,25
		Pretende innovar en la realización de las tareas, tanto a nivel grupal como individual.	0,5

Fuente: Elaboración propia



## 7 CONCLUSIONES

Tras finalizar el TFG, se pretende realizar una reflexión sobre las aportaciones que puede generar un trabajo de esas características, recogiendo las limitaciones que presenta la investigación y las distintas posibilidades que ofrece hacia futuras investigaciones.

Generalmente realizar el Trabajo de fin de grado ha supuesto un desafío, debido a que se ha necesitado aplicar gran parte de los conocimientos que se han ido adquiriendo a lo largo del grado. Realizarlo no trata simplemente de escoger contenidos e intentar desarrollarlos de manera detallada, sino de recoger esos conocimientos e intentar aportar a la comunidad científica nuestro granito de arena. Bajo mi punto de vista, considero que mediante la realización del siguiente trabajo se ha podido lograr aquellos objetivos propuestos.

Empezando por el primero de los propuestos analizar las posibilidades coreográficas de las artes marciales y su aplicación a la Expresión Corporal, se ha logrado mediante una búsqueda metodológica de aquellos artículos académicos y libros que respaldan la posterior propuesta práctica de manera teórica.

El segundo de los objetivos generales propuestos, proponer un recurso para trabajar la Expresión Corporal mediante la consecución de una propuesta didáctica, se ha logrado realizar mediante el diseño de una propuesta de intervención didáctica, un proceso laborioso y costoso en el que ha necesitado consultar detalladamente los distintos currículos educativos y adecuarlos a un contexto propuesto.

Finalmente, considero que, si se pudiese llevar a cabo la Unidad Didáctica propuesta y se consultase el marco teórico recopilado, se podría lograr ampliar el conocimiento general sobre el Taekwondo en el alumnado y les concienciaría sobre su práctica, acabando con los prejuicios que presentan los artes marciales y se fomentaría su integración en el currículo de EF. Además, se podría lograr una concienciación hacia el docente de las infinitas posibilidades que presenta el área de la EC.

## **7.1 Limitaciones**

Durante la realización de la investigación han surgido limitaciones que se deben de detallar, por ello se añade este apartado al trabajo.

Para empezar, uno de los mayores problemas con lo que se ha topado ha sido que, debido a la programación didáctica propia del doble grado cursado, Ciencias de la Actividad Física junto con Magisterio, no se ha podido llevar a cabo la Unidad Didáctica propuesta debido a que las prácticas se realizaron el año pasado y no éste, como sucede con los estudiantes que cursan únicamente el grado. Si se pudiera haber llevado a cabo posiblemente se podría haber consultado, con sus debidos permisos, al docente de Educación Física y a los alumnos las distintas sensaciones que se tienen tras la práctica junto con propuestas de mejora en las actividades. Continuando, ligado a este último punto que se menciona, otro de los aspectos que limitan el trabajo de investigación, ha sido que al tratarse únicamente de una propuesta pueden surgir algunas problemáticas derivadas al contexto propio del instituto que desee realizar la UD como puede ser problemas relacionados con material, espacio para realizar la práctica deportiva, número de alumnos o casos excepcionales de alumnos con NEE que necesiten algún trato más especializado.

## **7.2 Futuras investigaciones**

Necesitamos de constante investigación e innovación científica para lograr un progreso contante dentro del ámbito científico, por ello en el siguiente apartado se detallará que se esperararía de cara a nuevas investigaciones que se realicen sobre la temática tratada.

Por una parte, uno de los proyectos en los que se necesita mucha investigación y del que se podría partir con los aspectos detallados en el trabajo de investigación, es en la didáctica de la EC. Como se ha detallado anteriormente en el marco teórico, existen muchos prejuicios hacia esta modalidad que condicionan su estudio, si se logran nuevas investigaciones se estará mejorando considerablemente la disciplina y, sobre todo, si dichas investigaciones se focalizan en su didáctica, se estará mejorando su papel dentro de la Educación Física escolar.

Por otra parte, otra de las posibles investigaciones que se podrían realizar es la propuesta de inclusión de las artes marciales y deportes de combate en el currículo educativo vigente llevando propuestas didácticas para institutos. Aunque existan algunas investigaciones dedicadas a ello, son necesarias aún más para luchar contra los prejuicios negativos a los que suelen estar asociados los deportes de lucha. Otro aspecto en el que se podría estudiar son las distintas posibilidades que ofrecen los artes marciales para algunos ámbitos de la Educación Física, como la Expresión Corporal.

Finalmente, son muchos los puntos que se pueden tratar en futuras investigaciones que van desde la didáctica general dentro de la Educación Física escolar y específica de la Expresión Corporal hasta la investigación detallada del movimiento humano.



## 8 REFERENCIAS

- Aparicio, M. L., Vega, D. M., & Fernández, I. L. (2019). Expresión corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. *Accionmotriz*, (22), 23-24.
- Arriagada, K. R., Calvo, C. U., & Castañeda, E. A. (2012). Taller de expresión corporal sobre las calidades de movimiento. *EmásF: revista digital de educación física*, (14), 92-105.
- Ayvazo, S., & Aljadef-Abergel, E. (2019). Classwide peer tutoring in a martial arts alternative education program: Enhancing social and psychomotor skills. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 63(4), 359-368. <https://doi.org/10.1080/1045988X.2019.1619509>
- Bolaños, G. (2006). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. Euned.
- Butterworth, J., & Wildschut, L. (2017). *Contemporary Choreography: A critical reader*. Routledge.
- Cabañas Osorio, J. A. (1999). Espacio imaginario y creación coreográfica en danza contemporánea. 5.
- Cáceres-Guillén, M. Á. (2010). La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 7.
- Cardell, S. (2008). Rudolph Laban. *Danza Ballet*.
- Carriedo, A. (2017). Prácticas innovadoras e inclusivas para la enseñanza de la expresión corporal en Educación Física. *Prácticas innovadoras inclusivas: retos y oportunidades*.

- Coterón, J. (2010). Art education through movement: The corporal expression in physical education. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 23.
- Decreto 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana. *Diari oficial de la Generalitat Valenciana*, 7544.
- Federacion Española de Taekwon-do. (2020). *Federacion Española de Taekwon-do ITF*. Recuperado el 5 de marzo de 2020, de 15 de marzo de 2020: <https://www.taekwondoitf.es/>
- García, M. M. P., & Fernández, M. D. V. (2009). La Composición en Danza: Estructura compositiva de las frases coreográficas y estructura de la acción dramática. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (5), 62-70.
- Generalitat de Catalunya. (2020). *Generalitat de Catalunya*. Recuperado el 20 de marzo de 2020, de xtec.cat: <http://www.xtec.cat/~mbosch/paginas/bal%20kisu1%20-%20fotos.htm>
- Gómez Castañeda, P. E. (2005). Análisis técnico-Táctico del taekwondo latino comparado con el competidor asiático. *Lecturas: Educación física y deportes*. Recuperado el 16 de marzo de 2020, de: <https://www.efdeportes.com/efd91/taek.htm>
- González, C. T., Cano, A. I., & Alonso, A. P. (2008). Cultura de paz y no violencia. La defensa personal como propuesta educativa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 8(31), 199-211.

- González De Prado, C., Iglesias Reig, X., Anton Mirallas, J., & Esparza Pérez, G. (2011). Sistematització de l'acció tàctica en el taekwondo d'alta competició. *Apunts. Educació Física i Esports*, (103), 56-67.
- Hirane, V. (2016). *Casiopea*. Recuperado el 21 de marzo de 2020, de [https://wiki.ead.pucv.cl/Rudolf\\_Laban\\_-\\_Labanotaci%C3%B3n\\_y\\_la\\_Teor%C3%ADa\\_del\\_Icosaedro](https://wiki.ead.pucv.cl/Rudolf_Laban_-_Labanotaci%C3%B3n_y_la_Teor%C3%ADa_del_Icosaedro)
- Hong, C. (1996). *Taekwon-Do (El arte coreano de la defensa personal)*.
- Iglesias, A. D., Pereira, M. D. P. D., & Vidal, A. M. (2014). Estudio comparativo de los niveles de creatividad motriz en practicantes y no practicantes de expresión corporal. *Retos*, 26, 56-59.
- Jimeno, L. A. (2013). *Expresión corporal: fundamentos motrices*. Universitat de València.
- John, J. (2006). Kaho: significado cultural y método educativo en el entrenamiento de la "kata". *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 1(4), 8-19.
- Kassing, G., & Jay, D. M. (2003). *Dance teaching methods and curriculum design*. Human kinetics.
- Lee. (2014). *Gimnasio Lee, escuela de artes marciales*. Recuperado el 10 de marzo de 2020, de [gimnasiolee.com](http://gimnasiolee.com): [https://www.gimnasiolee.com/taekwondo\\_html/tecnicas\\_tkd.html](https://www.gimnasiolee.com/taekwondo_html/tecnicas_tkd.html)
- Lee, S.M., & Ricke, G. (2005). *Taekwondo: Official taekwondo training manual*. Sterling Publishing Company, Inc.
- Mendoza, C. (2000). *La coreografía, un caso concreto: Nellie Happee*. Cenidi Danza.

- Mendoza, M. T. G. A., León, P. G., & Del Toro Alonso, M. (2007). Caracterización del proceso de formación de valores en los taekwondocas de Villa Clara. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 2(3), 877-888.
- Moenig, U., & Kim, M. (2019). The Origins of World Taekwondo (WT) Forms or P'umsae. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(3), 1-10.
- Montávez-Martín, M. (2011). Martín, M. M. (2011). *La expresión corporal en la realidad educativa: descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba* (Doctoral dissertation). Universidad de Córdoba.
- Motos-Teruel, T. (2007). *Práctica de la expresión corporal*. Ciudad Real: Ñaque Editora.
- Ortiz, M. D. M. (2002). *Expresión corporal: Una propuesta didáctica para el profesorado de educación física*. Granada: Grupo editorial universitario.
- Prat, M. T. A., & Brunicardi, D. P. (2012). Dificultades del profesorado de EF con las actividades de expresión corporal en secundaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (14), 176-190.
- Quesada, C. A. (2004) La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación*, 28(1), 123. <https://doi.org/10.15517/revedu.v28i1.2830>
- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la Real Academia Española*. Recuperado el 25 de marzo de 2020, de dle.rae.e: <https://dle.rae.es/coreograf%C3%ADa>

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3 de enero de 2015, 169-546.
- Real Federación Española de Taekwondo. (2018). *Federación mundial de taekwondo reglas de competición e interpretación*. Real Federación Española de Taekwondo.
- Reina, M. J. M. (2017). El caso de un proyecto tutorado en la creación de una coreografía grupal. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 3(2), 47-52.  
<https://doi.org/10.22370/ieya.2017.3.2.698>
- Rodríguez-Negro, J., & Yanci, J. (2020). Perceived Effort, Satisfaction and Performance Times during a Mime and Drama Unit of Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 140, 31-36. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/2\).140.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.05)
- Ros, A. (2009). Laban Movement Analysis. Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, 35.
- Ruprecht, L. (2015). Gesture, Interruption, Vibration: Rethinking Early Twentieth-Century Gestural Theory and Practice in Walter Benjamin, Rudolf von Laban, and Mary Wigman. *Dance Research Journal*, 47(2), 23-41.  
<https://doi.org/10.1017/S0149767715000200>
- Santurio, J. I. M. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (48), 108-119.
- Santurio, J. I. M., & Fernández-Río, J. (2014). Innovación en Educación Física: el kickboxing como contenido educativo. *Apunts: Educació Física i Esports*, (117).

- Schinca, M. (2002). *Expresión corporal: Técnica y expresión del movimiento*. Madrid: Praxis.
- Sierra, M. Á. (2000). *La expresión corporal desde la perspectiva del alumnado de educación física* (Doctoral dissertation). Universidad Nacional de Educación a Distancia (España).
- Southwick, R. (2004). Taekwondo Poomse. *Michigan State University Taekwondo Program*.
- Southwick, R. (2005). The Poomse of Taekwondo. *Michigan State University Taekwondo Program*.
- Stokoe, P., & Harf, R. (1996). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Barcelona: Paidós.
- Universidad Católica de Valencia. (2020). *Universidad Católica de Valencia San Vicente Martir*. Recuperado el 1 de abril de 2020, de ucv.es: <https://www.ucv.es/oferta-academica/grados/grado-en-ciencias-de-la-actividad-fisica-y-del-deporte/seccion/competencias>
- Villard, M. (2015). Los activos inexcusables de una expresión corporal educativa. *EmásF: revista digital de educación física*, (33), 8-23
- Young, J. (2012). Bringing My Body into My Body of Knowledge as a Dance/Movement Therapy Educator. *American Journal of Dance Therapy*, 34(2), 141-158. <https://doi.org/10.1007/s10465-012-9137-7>

## 9 ANEXOS

### 9.1 Anexo 1. Ficha grupal

Integrantes:

Contexto de la coreografía:

-


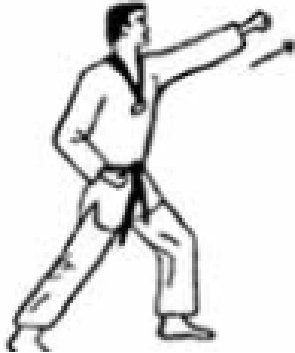
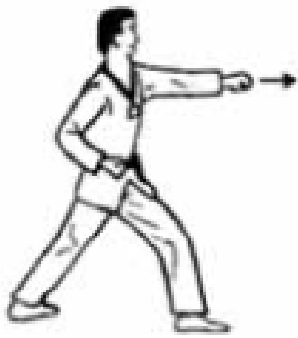
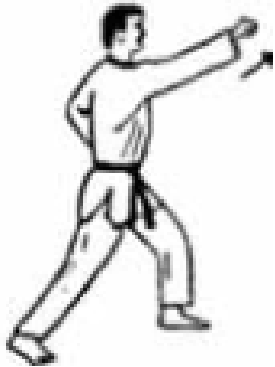

Técnicas escogidas: 5 de cada grupo

Posiciones	Bloqueos	Golpeos	Patadas
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5

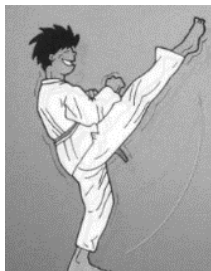

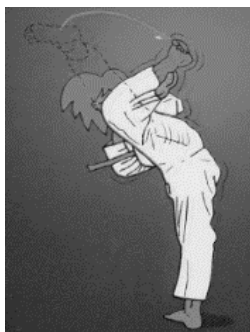

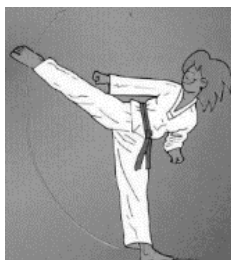
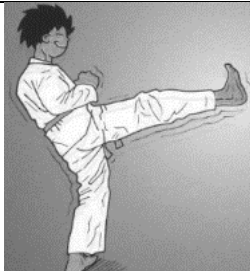
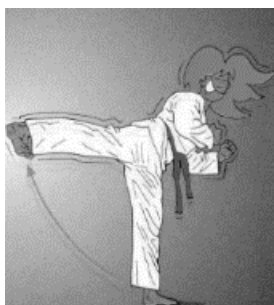

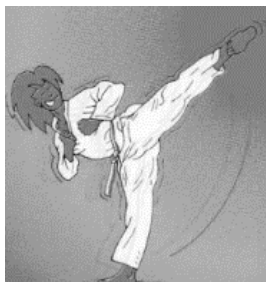
Agrupaciones de técnicas: (mínimo 3)

Ej: P5+B3+G2+P4




## 9.2 Anexo 2. Ficha técnica de golpeo

Golpeos			
<p><i>Montong bande jirugui</i></p> <p>Golpeo a altura media</p>		<p><i>Olgul bande jirugui</i></p> <p>Golpeo alto</p>	
<p><i>Montong baro irugui</i></p> <p>Golpeo inverso a altura media</p>		<p><i>Olgul baro jirugui</i></p> <p>Golpeo alto inverso</p>	
<p><i>Montong dubon jirugui</i></p> <p>Golpeo doble</p>			






### 9.3 Anexo 3. Ficha técnica de patadas

Patadas			
Ap Chagui Patada frontal		Neryo Chagui Patada frontal de arriba a abajo	
Nako chagui Patada gancho		Dollio Chagui Patada circular	
Furio chagui Patada semicircular		Miro Chagui Patada de empuje frontal	
Tuit Chagui Patada trasera		Bandal chagui Patada semicircular de costado	
Yop Chagui Patada lateral			

## 9.4 Anexo 4. Ficha técnica de bloqueos

Bloqueos			
<i>Are maki</i> Bloqueo bajo		<i>Montong maki</i> Bloqueo medio	
<i>Ogul maki</i> Bloqueo alto			

## 9.5 Anexo 5. Ficha técnica de posiciones

Posiciones			
<p><i>Ap kubi sogui</i></p>		<p><i>Pionji sogui</i> <i>Postura de preparación</i></p>	
<p><i>Chu chum sogui</i> Montura de jinete</p>		<p><i>Ap sogui</i> <i>Posición de camianr</i></p>	
<p>Bom sogui</p>			

## 9.6 Anexo 6. Ficha diaria (alumno con NEE)

Nombre:

Aspectos de la sesión ¿Qué hemos aprendido?

Rol: árbitro ¿Qué he corregido?

Breve reflexión ¿Qué te ha parecido?