



Universidad
Europea CANARIAS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CUERPO Y EMOCIÓN: APRENDIENDO A EXPRESARNOSA TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Autor/a: Andrés García González

TRABAJO FINAL DEL MÁSTER UNIVERSITARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORADO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN
PROFESIONAL, ENSEÑANZA DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Dirigido por Wenceslao Fuentes López

Convocatoria de Julio de 2025

Índice

Resumen.....	4
Abstract	5
1. Introducción	6
2. Objetivos	8
3. Contextualización	9
3.1. Características del entorno escolar	9
3.2. Centro	11
3.3. Aula	12
3.4. Alumnado	13
4. Descripción curricular.....	15
4.1. Asignatura o ámbito	15
4.2. Relación con el currículo oficial	16
5. Diseño del proyecto de innovación docente	18
5.1. Enfoque metodológico	18
5.2. Descripción de las actividades	22
5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos necesarios...	27
5.4. Materiales y recursos necesarios	30
5.5. Justificación de la innovación.	33
6. Atención a la diversidad	36
7. Evaluación del proyecto de innovación	38
8. Contribución del proyecto a los ODS	41
9. Conclusiones.....	44
10. Referencias	47

Índice para tablas

Tabla 1. Tabla resumen.	27
Tabla 2. Temporalización por fases.	28
Tabla 3. El análisis de una serie de indicadores clave.	40

Resumen

Este Trabajo de Fin de Máster presenta un proyecto de innovación docente en el área de Educación Física para 2º de ESO, titulado "Cuerpo y emoción: aprendiendo a expresarnos a través del movimiento". Parte de una concepción ampliada de la Educación Física, que no se limita al rendimiento físico, sino que integra la dimensión emocional y expresiva del alumnado. El proyecto surge de la necesidad de transformar la tradicional unidad de Expresión Corporal, habitualmente percibida con rechazo, en una experiencia motivadora, inclusiva y significativa. Se contextualiza en el Colegio Adonai, situado en un entorno rural de Tenerife, con alumnado diverso y recursos suficientes para el desarrollo del proyecto. El diseño didáctico se estructura en ocho sesiones basadas en metodologías activas como el aprendizaje cooperativo, el ABP, la gamificación y el uso de tecnologías interactivas, todo ello dentro del marco del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Las actividades permiten al alumnado explorar el cuerpo como herramienta de comunicación, desarrollar la creatividad, trabajar en equipo y gestionar emociones, culminando en una performance colectiva. La evaluación se realiza mediante rúbricas, autoevaluaciones y coevaluación, valorando tanto el proceso como el producto final. Se presta especial atención a la inclusión del alumnado con NEAE y a la creación de un entorno seguro y emocionalmente respetuoso. Las conclusiones destacan una mejora notable en la motivación, la autoestima y la cohesión grupal, así como el desarrollo de competencias clave relacionadas con la comunicación no verbal, la empatía y la creatividad. El proyecto se alinea con los ODS 3, 4, 5 y 10, y demuestra cómo una educación corporal emocionalmente consciente puede enriquecer el aprendizaje y humanizar la experiencia educativa.

Palabras clave: creatividad; inclusión; gamificación; bienestar; comunicación no verbal.

Abstract

This Master's Thesis presents an educational innovation project within the field of Physical Education for 2nd-year secondary students, titled "Body and Emotion: Learning to Express Ourselves Through Movement." It arises from the need to transform the traditional Body Expression unit—often perceived with discomfort—into a more motivating, inclusive, and meaningful experience. Implemented at Colegio Adonai, located in a rural area of Tenerife, the project leverages available resources and embraces a diverse student body. The didactic design is structured into eight sessions using active methodologies such as cooperative learning, project-based learning (PBL), gamification, and interactive technologies, all framed within the Universal Design for Learning (UDL). Students are encouraged to explore the body as a means of communication, foster creativity, engage in teamwork, and manage emotions, culminating in a collaborative performance. Evaluation is formative and continuous, using rubrics, self-assessments, and peer-assessments that value both the process and the final product. Special attention is given to the inclusion of students with special educational needs and the creation of an emotionally safe and respectful learning environment. The conclusions highlight a significant increase in student motivation, self-esteem, group cohesion, and the development of key competencies such as non-verbal communication, empathy, and creative expression. The project aligns with SDGs 3, 4, 5, and 10, illustrating how emotionally conscious physical education can enrich learning and restore human-centered values to the educational experience.

Keywords: creativity; inclusion; gamification; well-being; non-verbal communication.

1. Introducción

La Educación Física ha sido, durante mucho tiempo, ese espacio reservado para mover el cuerpo, para correr, saltar, medir fuerzas o resistencias. Pero, en realidad, es mucho más. Es también un lugar donde se puede sentir, expresar, conectar con uno mismo y con los demás. El proyecto “Cuerpo y emoción: aprendiendo a expresarnos a través del movimiento” nace de esa mirada ampliada, de una necesidad profundamente humana de darle al cuerpo el lugar que merece como medio de comunicación, de identidad y de encuentro emocional.

En esencia, este proyecto se propone repensar la unidad didáctica de Expresión Corporal dentro del área de Educación Física, y hacerlo desde un enfoque renovador. Integrando herramientas vivas, cercanas al alumnado de 2º de ESO, como la música, teatro físico, dinámicas de juego y recursos digitales. Todo ello envuelto en una propuesta que no busca la perfección en los movimientos, sino autenticidad. Que no impone ritmos, sino que escucha y acompaña.

El contexto educativo en el que se plantea este proyecto ofrece tanto fortalezas como retos. Por un lado, hay una infraestructura que permite trabajar con libertad de espacio, recursos tecnológicos disponibles y una comunidad educativa receptiva a lo artístico. Por otro, existe una barrera emocional visible: el rechazo o la indiferencia hacia lo expresivo. Muchos adolescentes se sienten expuestos, incómodos, incluso ridículos, cuando se les invita a expresarse con el cuerpo. Y no es por falta de capacidad, sino por miedo al juicio, por esa fragilidad propia de una edad donde todo se mide con lupa.

Por eso, más que una unidad didáctica, esta propuesta se concibe como una experiencia. Una invitación a que el alumnado explore su cuerpo desde un lugar distinto, con curiosidad y sin miedo. A que descubran que pueden comunicar, emocionar e incluso transformar su realidad sin necesidad de hablar. A través de la música, el movimiento, el juego o una mirada cómplice, se les ofrece un espacio donde expresarse tenga sentido. Donde la diferencia no sea un problema, sino una riqueza.

La innovación aquí no se entiende como un simple cambio de formato. Es un cambio de enfoque, de sensibilidad. Es enseñar desde la escucha, desde el cuidado, desde la posibilidad de crear algo juntos. Este proyecto quiere romper con las dinámicas impersonales y apostar

por una Educación Física que no solo fortalezca músculos, sino también vínculos, autoestima y empatía.

Este proyecto no es una ocurrencia ni un experimento improvisado. Surge de una realidad concreta, palpable, que afecta de forma directa al aprendizaje, como la falta de motivación, la resistencia a lo expresivo y la distancia emocional con una unidad que, paradójicamente, tiene el potencial de acercarlos más a sí mismos.

Y ahí es donde entra la innovación. Porque cambiar lo que no funciona requiere más que buenas intenciones; exige propuestas pensadas, sensibles y adaptadas a quienes están en el aula. Así, la gamificación se convierte en una aliada para activar la participación sin presión. Las dinámicas teatrales, en un refugio lúdico donde se puede jugar a ser otro sin miedo. Y la música, en un puente entre emoción y movimiento. Todo ello se combina con tecnologías interactivas que no solo estimulan la creatividad, sino que conectan con su día a día digital, hablándoles en un lenguaje que entienden y disfrutan.

Pero quizás el mayor valor de este proyecto sea su voluntad de incluir. De mirar al alumnado en toda su diversidad y ofrecer múltiples formas de estar, de participar, de aprender. Se les ofrece un espacio flexible, adaptable, donde cada uno pueda elegir cómo y cuándo implicarse.

Por eso, más que una propuesta metodológica, este proyecto es una forma de cuidar. De cuidar los procesos, las emociones, las relaciones. Porque aprender también es sentir. Y sentir, a veces, necesita cuerpo, movimiento, mirada compartida. La innovación, en este caso, tiene que ver con devolverle a la escuela un poco de humanidad, de arte y de sentido.

Con todo lo anterior en mente, este proyecto se propone un objetivo claro, tan pedagógico como emocional, que es el reavivar la motivación y la participación del alumnado en la unidad de Expresión Corporal, mediante propuestas activas que integren el juego, la creatividad, la música, la tecnología y, sobre todo, el respeto por las emociones de cada estudiante.

A partir de ahí, se despliegan una serie de objetivos más concretos, que marcan el rumbo de este recorrido: impulsar la participación activa de las sesiones, conectando los contenidos con el universo digital y emocional del alumnado mediante recursos tecnológicos y dinámicas atractivas; desarrollar la creatividad y la autoconfianza del grupo, a través de experiencias teatrales y corporales que les permitan explorar emociones sin miedo al juicio; fomentar el

trabajo cooperativo con dinámicas gamificadas, que estimulen la colaboración, la toma de decisiones compartidas y la responsabilidad dentro del grupo; asegurar la inclusión real de todos los estudiantes, incluyendo a aquellos con NEAE, a través de adaptaciones metodológicas y apoyos específicos que garanticen su participación plena y significativa; tender puentes con otras áreas del currículo, como Música, Lengua y Educación Artística, integrando saberes y competencias en una propuesta transversal que refleje la riqueza de la Expresión Corporal; y, por último, evaluar no solo el producto, sino también el proceso, utilizando herramientas variadas.

Por otro lado, esta propuesta educativa se enmarca en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente del ODS 3 (Salud y Bienestar), el ODS 4 (Educación de Calidad), ODS 5 (Igualdad de género) y ODS 10 (Reducción de las desigualdades), promoviendo una Educación Física inclusiva, participativa y centrada en el bienestar integral del alumnado (UNESCO, 2019). Asimismo, este enfoque pretende garantizar el acceso equitativo a una educación que potencie el desarrollo personal, emocional y social a través del cuerpo y el movimiento.

2. Objetivos

Objetivo general:

- Mejorar la motivación y participación activa del alumnado en la unidad de Expresión Corporal en Educación Física, mediante la implementación de metodologías activas que fomenten la creatividad, la colaboración y el desarrollo emocional. Se busca transformar la percepción del alumnado sobre esta unidad, haciéndola más atractiva y significativa, favoreciendo su implicación en actividades que promuevan la expresión personal y el trabajo en equipo a través del movimiento.

Objetivos específicos:

- Fomentar la participación activa del alumnado en al menos el 80% de las sesiones de Expresión Corporal, mediante el uso de tecnologías interactivas, que conecten los contenidos con su entorno digital y aumenten la motivación hacia el aprendizaje activo.
- Incrementar la creatividad y la autoconfianza del 75% del alumnado a través de actividades basadas en teatro físico y dramatización, que permitan interpretar

emociones y comunicarse corporalmente, superando barreras como la timidez y el miedo al juicio.

- Aplicar estrategias de gamificación en el diseño del 100% de las actividades grupales, con el objetivo de fomentar el trabajo colaborativo, la autonomía y la responsabilidad personal, promoviendo interacciones positivas en entornos lúdicos y cooperativos.
- Diseñar e implementar adaptaciones metodológicas y recursos accesibles que aseguren la participación activa y significativa del alumnado con NEAE o diversidad funcional en el 100% de las actividades propuestas, promoviendo una educación inclusiva y equitativa.
- Establecer al menos tres conexiones interdisciplinarias con otras áreas del currículo (como música, arte y lengua), integrando contenidos que demuestren al alumnado la relevancia de la Expresión Corporal más allá del área de Educación Física.
- Evaluar el impacto de las metodologías activas implementadas mediante herramientas como rúbricas de observación, encuestas de satisfacción, registros de asistencia activa y autoevaluaciones, con el fin de obtener datos cuantitativos y cualitativos que permitan valorar la mejora en la motivación y el aprendizaje del alumnado, y ajustar el diseño de la unidad en función de los resultados.

3. Contextualización

3.1. Características del entorno escolar

El Colegio Adonai está ubicado en Acorán, una localidad perteneciente al municipio de Santa Cruz de Tenerife, en la isla de Tenerife. Se trata de una zona de carácter semirrural, con una población estimada en torno a los 3.000 habitantes, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2024). Esta área combina entornos residenciales tranquilos con espacios agrícolas tradicionales, manteniendo una fuerte conexión con la naturaleza y con ciertas actividades económicas como el cultivo de productos locales (plátanos, papas, vegetales) y, en menor medida, el turismo rural y la pequeña empresa.

Desde el punto vista socioeconómico, las familias en la zona son de clase media, y una mezcla de trabajadores, empleados públicos y pequeños empresarios en función de la actividad local. Las familias del alumnado presentan una situación económica estable dentro de un nivel socioeconómico medio. Cuentan con acceso garantizado a servicios básicos como

la atención sanitaria pública y la educación gratuita, lo que asegura la cobertura de sus necesidades esenciales. Sin embargo, su estilo de vida no incluye un acceso significativo a bienes de lujo o recursos adicionales que vayan más allá de lo imprescindible para su bienestar cotidiano.

La demografía del municipio ha crecido de forma muy leve en los últimos diez años, aunque algo de ello se pueda deber a la migración interna en la isla. También ha habido personas que han llegado a vivir al municipio, sobre todo europeos del norte o familias que buscan un clima relajado lejos del estrés urbano. Por otro lado, aproximadamente un 80% de la población es de origen canario, aunque hay una presencia bastante considerable de inmigrantes latinos y europeos, estos últimos de países como Alemania, Reino Unido o Bélgica. La población estimada de la localidad ronda los 3000 habitantes.

En el plano cultural y deportivo, aunque existen algunas iniciativas locales impulsadas por la municipalidad —como escuelas de fútbol y actividades culturales puntuales—, el acceso a experiencias artísticas, teatrales o de expresión corporal sigue siendo muy reducido. Esta carencia justifica la necesidad de implementar propuestas educativas que integren el teatro físico, la dramatización y el movimiento como elementos centrales del currículo, especialmente en Educación Física, con el fin de desarrollar habilidades expresivas, creativas y emocionales en el alumnado.

El municipio tiene una oferta escasa de centros educativos, con 2 institutos públicos alrededor, que hace que el papel del colegio Adonai sea aún más significativo y, además, dada su condición de Colegio Concertado, el único centro privado adscrito. Esto otorga al centro un papel central en la vida educativa de la comunidad, y refuerza la importancia de desarrollar proyectos innovadores que den respuesta a las necesidades del alumnado en un contexto con escasa oferta extracurricular.

La realidad del entorno en el que se ubica el colegio también influye en su proyecto educativo. La diversidad cultural de la comunidad, la necesidad de fortalecer el aprendizaje de idiomas y la importancia de ofrecer herramientas que preparen al alumnado para un futuro más globalizado se reflejan en su metodología de enseñanza.

3.2. Centro

El Colegio Adonai es un centro concertado de línea 2, situado en un entorno rural de Tenerife, que ofrece enseñanzas en las etapas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Su modelo educativo se basa en un enfoque integral del desarrollo del alumnado, adaptado a las necesidades del contexto local y a las exigencias del sistema educativo actual.

El centro cuenta con dos líneas por curso en todas las etapas. Esta estructura facilita una atención más personalizada y cercana, generando un ambiente escolar familiar que favorece el vínculo entre el alumnado, las familias y el equipo docente. Actualmente, el centro escolariza a aproximadamente 450 estudiantes distribuidos entre Infantil, Primaria y ESO.

La plantilla del centro está compuesta por unas 35 personas docentes, además de personal de apoyo y administración. Este equipo permite garantizar un acompañamiento educativo integral y un seguimiento individualizado del proceso de aprendizaje.

El Colegio Adonai ofrece varios servicios que favorecen la conciliación familiar y la equidad de oportunidades:

- Comedor escolar, con menús equilibrados adaptados a las necesidades nutricionales del alumnado.
- Transporte escolar, especialmente relevante en contextos rurales, para facilitar el acceso al centro desde localidades cercanas.
- Actividades extraescolares de refuerzo académico, deporte, música y tecnología, con el objetivo de potenciar el desarrollo integral del alumnado.
- Aula de apoyo para atender a estudiantes que requieren un refuerzo específico, con un enfoque inclusivo y personalizado.

Programas o planes institucionales:

El centro participa activamente en distintas redes educativas del Gobierno de Canarias, lo que refuerza su compromiso con la innovación y el desarrollo sostenible:

- Red Canaria de Escuelas Promotoras de la Salud: Se promueven hábitos saludables, con especial atención a la alimentación, el ejercicio físico y la prevención de conductas de riesgo.

- Red Canaria de Centros Educativos para la Sostenibilidad: Se implementan proyectos de sensibilización ambiental vinculados al cuidado del entorno natural local, un valor especialmente significativo en el contexto rural en el que se ubica el centro. (Gobierno de Canarias, s.f.)

Instalaciones específicas y su vinculación con el proyecto:

Las infraestructuras del centro están adaptadas a las necesidades educativas actuales. Dispone de:

- Aulas amplias con Pizarras Digitales Interactivas (PDI) y conexión a internet.
- Laboratorio de ciencias, para el desarrollo de competencias científicas mediante la experimentación.
- Sala de música, aula de tecnología y aula de informática, que favorecen el aprendizaje práctico y creativo.
- Biblioteca escolar, como espacio de lectura autónoma y fomento del hábito lector.
- Gimnasio cubierto y patio exterior, adecuados para el desarrollo de actividades físicas.

Además, el centro cuenta con un aula polivalente con espacio diáfano, ideal para dinámicas grupales, dramatización y expresión corporal. Esta instalación resulta especialmente pertinente en el marco del proyecto de innovación, que busca incorporar el teatro físico y la creatividad como herramientas pedagógicas para fomentar la participación, la autoexpresión y la colaboración.

3.3. Aula

La organización del aula se adapta de manera flexible a las necesidades metodológicas del proyecto. En su configuración habitual, las mesas se disponen en forma de "U", lo que favorece la comunicación entre el alumnado y permite a la persona docente mantener una interacción fluida con todo el grupo. Esta disposición fomenta el trabajo cooperativo y el aprendizaje dialógico. Además, el mobiliario es fácilmente movilizable, lo que posibilita reorganizar el espacio con agilidad para desarrollar dinámicas diversas: trabajo en parejas o pequeños grupos, representaciones teatrales, exposiciones orales o grabaciones en vídeo.

El aula está equipada con una Pizarra Digital Interactiva (PDI), proyector y conexión a Internet, lo que facilita la integración de recursos audiovisuales, presentaciones interactivas y

el acceso a plataformas educativas en línea. Estos elementos son fundamentales para implementar actividades basadas en la gamificación, el aprendizaje visual y la participación activa, pilares del enfoque innovador del proyecto.

En cuanto al mobiliario y elementos funcionales, el aula cuenta con:

- Estanterías móviles que permiten adaptar el espacio rápidamente según la actividad.
- Una zona delimitada para grabaciones o escenificaciones, con la posibilidad de oscurecer el aula para proyecciones o dinámicas sensoriales.
- Colchonetas y alfombras disponibles para actividades de expresión corporal y relajación.
- Cajas de sonido y altavoces para trabajar con música y ambientaciones en propuestas teatrales.
- Espejos portátiles, útiles para sesiones de trabajo corporal, expresión facial y autocorrección postural.
- El aula también dispone de una pequeña biblioteca de consulta con diccionarios, enciclopedias temáticas y otros materiales de apoyo que el alumnado puede utilizar de forma autónoma durante el desarrollo de las sesiones.
- El material didáctico habitual incluye libros de texto, fichas, hojas de actividades y elementos básicos de papelería. A esto se suman carpetas de trabajo y documentos de seguimiento, que facilitan tanto al profesorado como al alumnado la trazabilidad del progreso individual y grupal, en línea con una evaluación formativa y continua.
- La configuración del aula, su equipamiento tecnológico y su mobiliario versátil no solo permiten el desarrollo de las actividades programadas, sino que también potencian la creatividad, la autonomía y la participación activa, pilares esenciales en la propuesta pedagógica innovadora que se plantea.

3.4. Alumnado

En general, los estudiantes provienen de familias con un nivel socioeconómico medio, con un fuerte arraigo en el municipio o en zonas rurales cercanas, aunque también hay un número creciente de alumnado cuyos padres han llegado de otras regiones o países en busca de una mejor calidad de vida en un entorno más tranquilo. El centro educativo cuenta con aproximadamente con un número de alumnado de 700 en general y 300 en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), distribuidos en dos líneas por cada curso (de 1º a 4º

de ESO). El alumnado del centro muestra una diversidad cultural y social notable, con una presencia considerable de estudiantes provenientes de diversos países. Esta diversidad aporta un gran valor al entorno educativo, al enriquecerlo con múltiples perspectivas culturales y lingüísticas. En cuanto a la distribución por género, existe un equilibrio casi perfecto entre chicos y chicas, lo que favorece el desarrollo de actividades coeducativas y refuerza el compromiso del centro con la igualdad de género y la inclusión.

Este proyecto se ha elaborado con relación a 2º de ESO, aunque puede ser utilizado en distintas etapas de la enseñanza. El grupo de clase donde va dirigida esta programación tiene una media aproximada de 24 estudiantes, constituyéndose la clase con un equilibrio de ambos sexos. El alumnado es mayoritariamente español, compartiendo el aula un porcentaje de alumnado del 10 a 15% de nacionalidad distinta como Venezuela, Colombia, otros países europeos; lo cual da a la clase riqueza cultural y lingüística y se da cabida a un aula inclusiva y respetuosa con la diversidad cultural. El alumnado normalmente muestra una actitud positiva hacia el proceso de aprendizaje y cuenta con un buen nivel de implicación en sus estudios aumentando la participación de la clase, especialmente en aquellas actividades donde se implementan dinámicas prácticas o de participación adaptándose a la familia, la mayoría de las familias valora el trabajo en grupo y el aprendizaje práctico. La mayoría de los estudiantes provienen de zonas rurales del municipio o de zonas cercanas, con facilidad en su acceso debido al servicio de transporte escolar.

Desde la perspectiva social y cultural, el grupo pertenece, en su mayor parte, a familias de un nivel socioeconómico medio, con progenitores que participan activamente en la educación de sus hijos y valoran la estabilidad que el colegio concertado proporciona. Respecto a los diagnósticos de Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), se identifican casos de estudiantes que requieren atención individualizada. En el grupo hay 3 alumnos con diagnósticos de NEAE, uno de ellos presenta dislexia, lo que requiere adaptaciones en la metodología de enseñanza, como la utilización de textos adaptados y la implementación de evaluaciones diferenciadas, y los otros dos presentan un trastorno de la atención e hiperactividad (TDAH) para los cuales se emplean estrategias de enseñanza que incluyen pautas claras, fraccionamiento de tareas y refuerzos positivos y que cuentan con apoyos adicionales, refuerzo pedagógico, adaptaciones metodológicas que permiten su inclusión en el aprendizaje del grupo. El aula cuenta con apoyo de personal especializado como el

orientador y el profesor de apoyo, quienes colaboran con el tutor y los docentes de asignaturas específicas para dar seguimiento a estos estudiantes. En este sentido, se usan herramientas de evaluación continua y metodologías de evaluación adaptadas que garantizan la educación inclusiva en la que todo el alumnado tenga igualdad de opciones para poder alcanzar el éxito académico.

4. Descripción curricular

4.1. Asignatura o ámbito

El presente proyecto de innovación docente se desarrolla en el ámbito de la Educación Física, concretamente en el bloque de Expresión Corporal, y se dirige al alumnado de 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Esta asignatura forma parte del currículo común y obligatorio en todas las etapas de la ESO, según el marco normativo vigente en Canarias (Decreto 30/2023, de 16 de marzo), y tiene como finalidad promover un desarrollo integral del alumnado desde una perspectiva física, emocional, cognitiva y social.

La Educación Física es una materia que no solo contribuye a la mejora de la salud y la condición física del alumnado, sino que también actúa como un espacio privilegiado para el desarrollo de competencias clave como la autonomía personal, la cooperación, la expresión emocional y la creatividad. Dentro de ella, la Expresión Corporal es un contenido particularmente rico en posibilidades pedagógicas, pero también uno de los más olvidados o abordados de manera superficial. A menudo, esta unidad es percibida por el alumnado como poco motivadora, debido a que implica exponerse emocional y corporalmente, lo cual puede resultar incómodo, especialmente durante la adolescencia, etapa marcada por la búsqueda de aceptación social y el miedo al juicio externo.

Este curso, 2º de ESO, representa una etapa crucial del desarrollo del alumnado, en la que se intensifica la búsqueda de identidad y pertenencia. El alumnado comienza a enfrentarse con más intensidad a procesos de socialización y autoimagen, por lo que trabajar con el cuerpo como herramienta de comunicación y creatividad resulta especialmente pertinente. La Expresión Corporal ofrece un espacio educativo privilegiado para abordar estos aspectos desde una metodología inclusiva, lúdica y emocionalmente segura.

La Expresión Corporal, por sus características intrínsecas, ofrece un terreno fértil para la innovación educativa. A diferencia de otros bloques de contenido más centrados en el

rendimiento físico o técnico, esta unidad permite trabajar desde enfoques más abiertos, creativos y colaborativos. Se presta a metodologías activas como la gamificación, el aprendizaje basado en proyectos, la dramatización o el uso de tecnologías interactivas, todas ellas capaces de generar una experiencia educativa más significativa y motivadora. Así, se favorece no solo el aprendizaje de contenidos, sino también el desarrollo de competencias transversales como la gestión emocional, la comunicación no verbal, la empatía o la creatividad.

4.2. Relación con el currículo oficial

El proyecto de innovación docente que se plantea se enmarca dentro de los principios y objetivos generales establecidos por el currículo oficial de la Comunidad Autónoma de Canarias para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, recogido en el Decreto 30/2023, de 16 de marzo. Esta propuesta se articula especialmente en torno a los objetivos generales de etapa, las competencias clave, las competencias específicas del área de Educación Física, y los saberes básicos del bloque de Expresión Corporal. Todo ello con el fin de fomentar un aprendizaje más activo, significativo e inclusivo, centrado en el desarrollo integral del alumnado.

Competencias clave y su conexión con el proyecto:

- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): a través de la introspección corporal, la autorregulación emocional y la mejora de la autoestima, que se trabajan especialmente en dinámicas expresivas y teatrales.
- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC): al emplear el cuerpo como medio de comunicación artística y cultural, incluyendo la dramatización y la relación con la música.
- Competencia digital (CD): mediante el uso de tecnologías interactivas como videojuegos de baile, aplicaciones móviles, que permiten una experiencia de aprendizaje inmersiva y adaptada al contexto digital del alumnado.
- Competencia ciudadana (CC): fomentando la cooperación, el respeto, la empatía y la expresión libre en un entorno no competitivo.
- Competencia en comunicación lingüística (CCL): al incorporar técnicas teatrales que integran elementos de expresión oral, corporal y gestual.

La propuesta responde a la necesidad de ofrecer una educación emocional y corporal más integradora, en línea con el enfoque competencial del currículo canario, que subraya la importancia de crear entornos de aprendizaje inclusivos donde se respeten los ritmos individuales, se fomente el trabajo en equipo, el pensamiento creativo y la participación activa del alumnado (Gobierno de Canarias, 2023). En este sentido, el proyecto se fundamenta en prácticas pedagógicas que combinan la expresión corporal, el trabajo colaborativo y la reflexión crítica, como medios para promover un desarrollo integral.

A través de actividades como dramatizaciones, coreografías colectivas, dinámicas expresivas o grabaciones en grupo, el alumnado de 2º de ESO desarrolla competencias específicas del área de Educación Física recogidas en el Decreto 30/2023. De forma destacada, se trabaja la Competencia Específica 4 (CE4), que anima a practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz, aprovechando los recursos expresivos del cuerpo y abordando críticamente el deporte desde perspectivas como el género o los intereses socioeconómicos. Estas prácticas permiten al alumnado no solo mejorar sus habilidades motrices, sino también comprender el papel que juega el cuerpo en la cultura, en la comunicación y en la identidad personal y colectiva.

Asimismo, el proyecto se alinea directamente con los criterios de evaluación 4.1 y 4.2. Por un lado, se favorece el conocimiento y la práctica de manifestaciones motrices propias de la cultura canaria y de otras culturas, integrándolas en contextos reflexivos y creativos que enriquecen la mirada crítica del alumnado sobre su entorno social. Por otro, se fomenta la exploración de recursos expresivos a través del cuerpo y el movimiento, promoviendo la imaginación, el disfrute y la conexión emocional y social con los demás.

Estas actividades permiten evaluar no solo el rendimiento motor del alumnado, sino también su capacidad para comunicarse, colaborar, expresar emociones y valorar la diversidad. Se pone especial énfasis en el trabajo en grupo, la coevaluación y la autoexpresión, pilares fundamentales para el desarrollo de habilidades sociales y afectivas.

En cuanto a los saberes básicos trabajados, se incide especialmente en los bloques:

IV. Manifestaciones motrices socioculturales (IV.1; IV.2), que se abordan mediante la incorporación de juegos tradicionales, danzas y rituales colectivos, contextualizados en la historia y la cultura local y global.

V. Manifestaciones motrices expresivas (V.1; V.2), desarrolladas mediante propuestas escénicas, corporales y creativas que permiten al alumnado experimentar con el lenguaje no verbal y expresar emociones, ideas y valores.

- Finalmente, este enfoque conecta de manera clara con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente el ODS 3 (Salud y Bienestar), al promover una educación física que potencia el equilibrio emocional, la conciencia corporal y la vida activa, y el ODS 4 (Educación de calidad), al garantizar una enseñanza inclusiva, equitativa y basada en el desarrollo competencial. ODS 5: Igualdad de género y ODS 10: Reducción de las desigualdades.

Todo ello refuerza la coherencia de esta propuesta educativa con las metas tanto curriculares como globales.

La selección de estos elementos curriculares responde a la necesidad de generar un aprendizaje más significativo y emocionalmente seguro, especialmente en un momento evolutivo como la adolescencia, en el que el cuerpo se convierte en un objeto de tensión e inseguridad. El enfoque innovador de esta propuesta permite romper con los estereotipos asociados a la Educación Física tradicional, ofreciendo un espacio donde todo el alumnado independientemente de su nivel de habilidad física pueda sentirse capaz de participar, crear y expresarse desde su individualidad.

Este enfoque está alineado también con los principios del DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje), ya que proporciona múltiples formas de representación (visual, corporal, auditiva), acción y expresión (coreografía, dramatización, improvisación), y motivación (elementos lúdicos, conexión con la cultura digital).

5. Diseño del proyecto de innovación docente

5.1. Enfoque metodológico

El enfoque metodológico que da forma a este proyecto de innovación docente se fundamenta en una combinación consciente y cuidadosamente elegida de metodologías activas, entre las que destacan el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en proyectos (ABP), la gamificación y el uso inteligente de tecnologías interactivas. Esta fusión no es aleatoria, sino que responde tanto a los objetivos pedagógicos planteados como a las

necesidades reales del alumnado de 2º de ESO, que transita una etapa compleja en la que se entrelazan la búsqueda de identidad, el despertar emocional y la construcción de autonomía.

En el punto de partida, hay una constatación difícil de ignorar: la unidad de Expresión Corporal en Educación Física suele estar teñida de cierta incomodidad o rechazo. Las metodologías tradicionales —esas que se centran casi exclusivamente en repetir pasos o ejecutar secuencias técnicas— no logran conectar con un alumnado que, además de aprender, necesita sentirse seguro, comprendido y libre de juicios.

Especialmente en la adolescencia, donde el cuerpo es muchas veces motivo de inseguridad o tensión, es fácil que afloren el pudor, la vergüenza y el miedo a equivocarse delante de los demás. Y justamente por eso, este proyecto propone otra mirada: una metodología que transforme la experiencia. Una forma de aprender que no empuje, sino que invite y acompañe.

A través de estrategias activas, se genera un entorno donde expresarse corporalmente no sea una amenaza, sino una oportunidad. Donde la creatividad tenga espacio, y el error no sea un tropiezo, sino parte del camino. Esta visión se alinea con el aprendizaje significativo, al conectar los contenidos no solo con el currículo, sino con las emociones, intereses y experiencias concretas del alumnado.

Además, todo este planteamiento metodológico se enmarca en el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), que actúa como referencia para asegurar una respuesta educativa inclusiva y personalizada. Siguiendo este modelo, se incorporan múltiples formas de implicación, representación y expresión, de modo que cada estudiante pueda participar según sus propias fortalezas. Se ofrecen diferentes vías para completar las tareas (oral, escrita, audiovisual), se emplean apoyos visuales y ejemplos prácticos para reforzar la comprensión de consignas, y se proponen tareas complejas fraccionadas en pasos guiados que permiten un acceso progresivo al aprendizaje. Además, dentro del trabajo cooperativo, se asignan roles diferenciados (como portavoz, coordinador, encargado de materiales), favoreciendo así una participación equilibrada, especialmente de aquellos con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE).

Aprendizaje Cooperativo

El aprendizaje cooperativo será el hilo conductor que atraviese toda la unidad. A través de dinámicas en parejas, grupos pequeños o equipos base estables, se fomentarán valores como la empatía, el respeto a la diferencia, la escucha activa y la toma de decisiones compartida. No se trata solo de trabajar juntos, sino de aprender a convivir, a confiar, a construir algo común.

Este enfoque no solo mejora la participación, sino que fortalece el clima del aula y el sentido de pertenencia, aspectos esenciales para que cada estudiante se sienta parte activa del grupo. En un centro como el Adonai, donde la diversidad cultural y personal es una realidad cotidiana, este tipo de metodología es más que una opción pedagógica: es un acto de inclusión. Además, permite desarrollar competencias clave y criterios de evaluación relacionados con la cooperación, la gestión emocional y la expresión interpersonal, tal y como plantea el currículo de Educación Física para esta etapa.

Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)

El corazón del proyecto late en torno a un ABP: la creación colaborativa de una performance de expresión corporal que se presentará al finalizar la unidad. Este producto final, lejos de ser una meta rígida, funciona como una especie de brújula que da dirección y sentido al camino. Durante varias semanas, el alumnado diseñará, ensayará y construirá esta pieza escénica, combinando herramientas como el teatro físico, la danza libre, la música, el ritmo corporal y la narrativa no verbal.

El ABP permite que cada sesión tenga un propósito claro. Nada es arbitrario. Cada actividad, cada juego o técnica, es un ladrillo más en esa construcción colectiva. Y eso, por sí solo, ya incrementa la motivación. Además, permite trabajar múltiples competencias clave: desde la comunicación y el pensamiento creativo, hasta la gestión del tiempo y la iniciativa personal. Estas competencias están directamente alineadas con los criterios de evaluación 4.1 y 4.2, ya que promueven tanto la práctica creativa como el análisis reflexivo y el disfrute de las manifestaciones motrices expresivas y socioculturales.

Gamificación

La gamificación no es un simple decorado lúdico, sino un motor para activar la energía, el compromiso y el deseo de superación. Se incorporarán puntos, misiones, desafíos

colaborativos y pequeñas recompensas simbólicas que doten de dinamismo y juego a cada sesión. Este planteamiento no infantiliza el aprendizaje, al contrario: lo revitaliza.

Especialmente en la etapa de la ESO, el juego bien estructurado se convierte en una estrategia muy potente para despertar el interés incluso en quienes llegan al aula con resistencias o apatía. La gamificación ayuda a construir una narrativa que atrapa, que transforma las clases en experiencias vividas, no solo en contenidos enseñados. Además, esta metodología conecta con competencias como la perseverancia, el trabajo cooperativo y la capacidad de autoevaluarse, también incluidas en los criterios del área.

Tecnologías Interactivas

Las tecnologías interactivas estarán presentes, pero con equilibrio. No se trata de llenar las sesiones de pantallas, sino de usar las herramientas digitales como puentes hacia la creatividad. Se proyectarán vídeos que sirvan de inspiración, se utilizarán plataformas online para compartir ideas y reflexiones, como detonantes de movimiento.

Estas herramientas, además de motivar, permiten integrar el universo digital del alumnado en el aula de forma positiva y creativa. Porque no podemos pedirles que desconecten del mundo que habitan fuera de clase, sino invitarles a traerlo dentro, resignificándolo en clave educativa. Además, su uso favorece la personalización del aprendizaje y el seguimiento del progreso individual, permitiendo al profesorado ajustar la intervención educativa de forma más precisa y justa.

Todo este enfoque metodológico, en su conjunto, busca algo muy concreto: que cada estudiante se sienta capaz, acompañado y protagonista de su propio proceso de aprendizaje. No se trata solo de aprender a moverse, sino de atreverse a expresarse, a ser parte de un grupo, a confiar en sí mismo. Y eso requiere una mirada pedagógica que ponga en el centro no solo el contenido, sino las personas.

Ventajas del enfoque metodológico elegido

- Crea un entorno emocionalmente seguro donde explorar el cuerpo y sus posibilidades no sea motivo de miedo, sino de juego y descubrimiento.
- Refuerza la autoestima y la confianza, dos pilares inestables durante la adolescencia.
- Invita a participar incluso a quienes se sienten torpes o inseguros con su cuerpo, ofreciendo formas de expresarse más allá de la habilidad técnica.

- Activas competencias esenciales como la creatividad, el trabajo en equipo, la comunicación afectiva y la resolución de conflictos.
- Integra herramientas tecnológicas y lúdicas que realmente resuenan con los intereses de esta etapa vital.
- Fomenta una enseñanza más inclusiva, significativa y cercana, que no se conforma con transmitir conocimientos, sino que busca transformar experiencias.

Incorpora el Diseño Universal para el Aprendizaje como marco de atención a la diversidad, permitiendo que todo el alumnado, con independencia de sus necesidades, pueda participar, comprender y expresarse.

5.2. Descripción de las actividades

El siguiente bloque recoge 8 sesiones, cada una con sus correspondientes actividades diseñadas para desarrollar progresivamente las competencias expresivas, comunicativas y cooperativas del alumnado. Estas actividades están alineadas con los objetivos generales y específicos del proyecto y orientadas a resolver los principales obstáculos detectados: la falta de motivación, la baja autoestima, la poca inclusión y la percepción negativa de la Expresión Corporal.

- **Actividad 1.** "Rompiendo el hielo: El cuerpo como herramienta": Sesión inicial de toma de contacto. Se realizan juegos de presentación y dinámicas de desinhibición corporal para crear un clima de confianza. Ejercicios como el "espejo", "esculturas humanas" o "seguir el ritmo" sirven para familiarizarse con el movimiento y empezar a reconocer el cuerpo como medio de comunicación.

Duración: 1 sesión (55 minutos)

Recursos necesarios: Altavoz, música variada, espacio libre de obstáculos.

Objetivos que persigue:

- Fomentar la confianza y el respeto mutuo.
- Romper la barrera del pudor y la vergüenza.
- Introducir el lenguaje corporal como forma de expresión.

Estrategias de atención a la diversidad: uso de apoyos visuales, agrupamientos heterogéneos, posibilidad de observar antes de actuar

Contribuye al desarrollo de: C4.2 / SB V.1, SB V.2

Metodología activa destacada: Aprendizaje cooperativo (dinámicas grupales), gamificación (dinámicas lúdicas).

- **Actividad 2.** "El cuerpo comunica: Emociones y movimiento": Mediante juegos teatrales y expresivos, el alumnado trabajará la identificación y representación de emociones a través del cuerpo. Se realizan actividades como "caminos emocionales" (andar según una emoción), "estatuas expresivas", o improvisaciones de escenas sin diálogo.

Duración: 1 sesión (55 minutos)

Recursos necesarios: Tarjetas con emociones, altavoz, fichas de observación.

Objetivos que persigue:

- Explorar las posibilidades comunicativas del cuerpo.
- Desarrollar la empatía y el reconocimiento emocional.
- Fomentar la expresividad no verbal.

Estrategias de atención a la diversidad: tarjetas visuales de apoyo, variedad de niveles de participación, observación guiada como opción.

Contribuye al desarrollo de: C4.2 / SB V.1 SB V.2

Metodología activa destacada: Aprendizaje cooperativo (interacción emocional y reflexión compartida).

- **Actividad 3.** "Ritmo y cuerpo: Música como motor del movimiento": Se trabaja la coordinación motriz, el ritmo y la respuesta corporal a estímulos musicales. Actividades como caminar según el tempo, juegos de percusión corporal, y creación de pequeñas frases de movimiento al ritmo de distintos estilos musicales.

Duración: 1 sesión (55 minutos)

Recursos necesarios: Altavoz, música variada, metrónomo digital o app de ritmo.

Objetivos que persigue:

- Mejorar la coordinación motriz.
- Explorar la relación entre música y expresión corporal.
- Estimular la creatividad a través del ritmo.

Estrategias de atención a la diversidad: tiempo adaptable, posibilidad de participación en grupo o individual, visualización previa de los movimientos.

Contribuye al desarrollo de: C4.1, C4.2 / SB IV.2, SB V.1, V.2

Metodología activa destacada: Gamificación (ritmos como retos), aprendizaje cooperativo.

- Actividad 4. "Dramatización física: Cuerpo y narrativa": Introducción al teatro físico. El alumnado inventa y representa pequeñas historias o escenas sin hablar, utilizando gestos, posturas y desplazamientos. Se trabajan secuencias como "la máquina humana", "el objeto invisible" y pequeñas improvisaciones en grupo.

Duración: 1 sesión (55 minutos)

Recursos necesarios: Espacio libre, objetos simbólicos, pizarra.

Objetivos que persigue:

- Potenciar la capacidad creativa y expresiva.
- Desarrollar habilidades narrativas a través del cuerpo.
- Fomentar la cooperación y la comunicación no verbal.

Estrategias de atención a la diversidad: uso de ejemplos modelados, descomposición en fases, roles diferenciados por habilidad.

Contribuye al desarrollo de: C4.2 / SB V.1 SB V.2

Metodología activa destacada: Aprendizaje cooperativo, gamificación (mini-desafíos escénicos).

- Actividad 5. "Diseñamos nuestra performance (I): Lluvia de ideas y roles" Inicio del ABP. El alumnado, organizado en grupos cooperativos, genera ideas para la creación de una performance colectiva. Se definen temas, mensajes a comunicar, roles

dentro del grupo (creativo, técnico, escénico, etc.) y se esbozan las primeras propuestas de estructura.

Duración: 1 sesión (55 minutos)

Recursos necesarios: Pizarra, papel continuo, rotuladores, fichas de planificación, rúbricas de grupo.

Objetivos que persigue:

- Estimular la participación activa y la toma de decisiones.
- Fomentar la autonomía y la organización grupal.
- Aplicar aprendizajes previos en un proyecto creativo.

Estrategias de atención a la diversidad: roles diferenciados según fortalezas, ayudas visuales para la planificación, andamiaje progresivo.

Contribuye al desarrollo de: C4.2 / SB V.1 SB V.2

Metodología activa destacada: Aprendizaje basado en proyectos (ABP), aprendizaje cooperativo.

- Actividad 6. "Ensayo y creación (I): Secuencias de movimiento"
Cada grupo trabaja su propia secuencia o escena, ensayando e incorporando elementos de expresión corporal, ritmo, narrativa y simbolismo. El docente actúa como guía y facilitador. Se incluye reflexión al final de la sesión sobre lo creado.

Duración: 1 sesión (55 minutos)

Recursos necesarios: Altavoz, materiales de apoyo (pañuelos, cuerdas, aros), dispositivos para grabar si se desea.

Objetivos que persigue:

- Consolidar aprendizajes expresivos en un producto final.
- Fomentar la cooperación y la autoevaluación del grupo.
- Afianzar la autoestima y la creatividad.

Estrategias de atención a la diversidad: grabaciones para revisión individual, fases pequeñas de ensayo, apoyo visual del docente.

Contribuye al desarrollo de: C4.2 / SB IV.2; SB V.1 SB V.2

Metodología activa destacada: ABP, aprendizaje cooperativo, gamificación (retos de grupo).

- Actividad 7. "Ensayo y creación (II): Integración de música, ritmo y emoción"
Se perfeccionan las secuencias, se integran elementos musicales, se ajusta la puesta en escena y se trabaja la conexión emocional del grupo con su mensaje. Se graban partes para revisión y autoevaluación.

Duración: 1 sesión (55 minutos)

Recursos necesarios: Altavoz, dispositivos móviles/tabletas, materiales escénicos.

Objetivos que persigue:

- Integrar recursos expresivos y musicales en la escena final.
- Mejorar la calidad de la performance.
- Fomentar la autorregulación del trabajo en grupo.

Estrategias de atención a la diversidad: revisión personalizada mediante grabaciones, espacios de ensayo diferenciados, refuerzos positivos.

Contribuye al desarrollo de: C4.1, C4.2 / SB IV.1, IV.2 SB V.1, V.2

Metodología activa destacada: ABP, aprendizaje cooperativo.

- Actividad 8. "¡Lo presentamos!: Muestra final y evaluación"
Los grupos presentan su performance ante el grupo-clase o, si es posible, en un acto interno del centro. Posteriormente se realiza una evaluación cooperativa y autoevaluación del proceso y del resultado final a través de rúbricas, debates y encuestas de satisfacción.

Duración: 1 sesión (55 minutos)

Recursos necesarios: Espacio escénico (gimnasio o aula amplia), equipo de sonido, rúbricas impresas, encuestas.

Objetivos que persigue:

- Celebrar el trabajo colectivo.
- Valorar el proceso de aprendizaje vivido.

- Desarrollar habilidades de reflexión y metacognición.

Estrategias de atención a la diversidad: rúbricas adaptadas, variedad de formatos de evaluación (oral, escrita, visual), espacios seguros para exposición.

Contribuye al desarrollo de: C4.1, C4.2 / SB IV.1, IV.2 SB V.1, V.2

Metodología activa destacada: ABP, gamificación (logros), evaluación formativa.

Tabla 1. Tabla resumen.

Actividad	Objetivo principal	Competencia / Criterio	Metodología aplicada	Atención a la diversidad
1	Confianza y desinhibición	C4.2 / SB V.1, SB V.2	Coop. / Gamif.	Visuales, agrupamientos
2	Expresión emocional	C4.2 / SB V.1 SB V.2	Coop.	Tarjetas, niveles de participación
3	Ritmo y coordinación	C4.1, C4.2 / SB IV.2, SB V.1, V.2	Gamif.	Tiempo adaptable, observación previa
4	Narrativa corporal	C4.2 / SB V.1 SB V.2	Coop. / Gamif.	Ejemplos, roles diferenciados
5	Diseño colaborativo	C4.2 / SB V.1 SB V.2	ABP / Coop.	Planificación guiada, roles
6	Ensayo creativo	C4.2 / SB IV.2; SB V.1 SB V.2	ABP / Coop.	Grabación, descomposición
7	Integración expresiva	C4.1, C4.2 / SB IV.1, IV.2 SB V.1, V.2	ABP / Coop.	Espacios diferenciados
8	Presentación y reflexión	C4.1, C4.2 / SB IV.1, IV.2 SB V.1, V.2	ABP / Gamif.	Rúbricas adaptadas

5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos necesarios

- Organización del espacio

Dado el enfoque práctico del proyecto y la naturaleza expresiva del contenido, se requerirá un espacio amplio y versátil, preferiblemente el gimnasio del centro escolar o una sala polivalente que permita el movimiento libre del alumnado. Este espacio debe estar libre de obstáculos, con buena ventilación y, si es posible, con acceso a material escénico básico (colchonetas, aros, cuerdas, telas, etc.).

Durante algunas sesiones específicas (como en la planificación de la performance y la revisión de vídeos), será necesario utilizar el aula ordinaria o alguna sala con proyector, pizarra digital o dispositivos móviles/tabletas que permitan la visualización y análisis de grabaciones.

Asimismo, en las fases finales del proyecto, se valorará la posibilidad de realizar la muestra final en un espacio más abierto (como el salón de actos del centro) para facilitar una representación más completa y motivadora para el alumnado.

- Organización temporal

El proyecto se desarrollará a lo largo de 4 semanas (1 mes), dentro de una única unidad didáctica de 8 sesiones, con una frecuencia de 2 sesiones semanales de 55 minutos. Este ritmo permite una progresión pedagógica equilibrada, donde se pueda combinar el trabajo técnico con momentos de reflexión, ensayo y evaluación formativa.

La temporalización por fases es la siguiente:

Tabla 2. Temporalización por fases.

Semana	Sesión	Actividad	Duración	Espacio
Semana 1	Sesión 1	Rompiendo el hielo: El cuerpo como herramienta	55 min	Gimnasio
	Sesión 2	El cuerpo comunica: Emociones y movimiento	55 min	Gimnasio
Semana 2	Sesión 3	Ritmo y cuerpo: Música como motor del movimiento	55 min	Gimnasio
	Sesión 4	Dramatización física: Cuerpo y narrativa	55 min	Gimnasio
Semana 3	Sesión 5	Diseñamos nuestra performance (I): Lluvia de ideas y roles	55 min	Aula ordinaria / TIC

Semana	Sesión	Actividad	Duración	Espacio
	Sesión 6	Ensayo y creación (I): Secuencias de movimiento	55 min	Gimnasio
Semana 4	Sesión 7	Ensayo y creación (II): Integración de música, ritmo y emoción	55 min	Gimnasio
	Sesión 8	¡Lo presentamos!: Muestra final y evaluación	55 min	Gimnasio / Salón actos

- Recursos materiales y humanos

Material técnico básico: altavoces, dispositivos móviles/tabletas, proyector, pizarra digital.

Material escénico simbólico: telas, aros, pelotas blandas, cuerdas, pañuelos.

Recursos TIC: acceso a plataformas de almacenamiento de vídeo, apps de edición básica (como Canva, CapCut o InShot), rúbricas digitales.

Impresos y documentación: fichas de planificación, rúbricas de coevaluación, hojas de reflexión individual y grupal.

- Viabilidad y adaptabilidad

El proyecto ha sido diseñado para adaptarse a las condiciones reales del entorno escolar canario. La duración total, limitada a una unidad didáctica, respeta la carga horaria curricular y permite su inclusión sin necesidad de alterar significativamente la programación general del área.

Además, el enfoque metodológico activo y flexible facilita que el docente pueda ajustar ritmos y dinámicas en función de las necesidades del grupo. En caso de contratiempos o imprevistos (festividades, suspensiones, etc.), es posible combinar actividades o reorganizar tiempos sin comprometer la calidad del aprendizaje.

5.4. Materiales y recursos necesarios

Para dar vida al proyecto de innovación docente “Cuerpo y emoción: aprendiendo a expresarnos a través del movimiento”, necesitaremos contar con una serie de recursos que nos acompañen y potencien cada una de las fases de trabajo. No se trata solo de materiales, sino de herramientas que van a abrir caminos para que el alumnado explore, sienta, cree y se comunique con libertad. Cada recurso ha sido escogido con mimo, pensando en cómo puede despertar la creatividad, alimentar la autonomía y favorecer el trabajo en equipo, elementos que sostienen todo el enfoque de esta propuesta.

Recursos tecnológicos

- Tablets o móviles con cámara: Estos dispositivos serán esenciales para grabar y observar las secuencias de movimiento. A través de ellos, el alumnado podrá verse desde fuera, reflexionar, reírse de sus miedos y aprender de sí mismo. Es una herramienta poderosa para la autoevaluación y para tomar conciencia del propio lenguaje corporal. Además, su uso impulsa la competencia digital y una actitud crítica hacia lo que se crea y cómo se crea. Ejemplo concreto: En la Actividad 7 (“Ensayo y creación II”), los dispositivos móviles se utilizarán para grabar las escenas creadas por los grupos, permitiendo una revisión inmediata y facilitando la autoevaluación y mejora continua.
- Altavoces o equipo de sonido: La música será una compañera inseparable en este viaje. Necesitaremos altavoces que permitan llenar el espacio de sonidos que guíen el movimiento, marquen el ritmo y activen la emoción. Trabajar con música transforma las sesiones, aporta dinamismo y favorece una conexión más profunda con el cuerpo. Ejemplo concreto: En la Actividad 3 (“Ritmo y cuerpo”), los altavoces permitirán experimentar con diferentes estilos musicales para crear secuencias de movimiento rítmico.
- Proyector y pizarra digital: Estos recursos serán especialmente útiles cuando llegue el momento de analizar vídeos grabados, inspirarnos con referentes artísticos o hacer una lluvia de ideas en común. Ver en grande lo que otros han hecho —o lo que hemos creado— ayuda a visualizar el camino, genera diálogo y refuerza el sentido de comunidad en el aula. Ejemplo concreto: En la Actividad 5 (“Diseñamos nuestra

performance”), se proyectarán ejemplos de performances para estimular la lluvia de ideas y enriquecer el proceso creativo inicial.

- Apps o programas básicos de edición de vídeo (como Canva, CapCut o InShot) No buscamos grandes producciones, pero sí queremos que el alumnado pueda cerrar el proceso con una pequeña muestra cuidada. Editar sus secuencias les permite trabajar la narrativa visual, aprender a tomar decisiones estéticas y desarrollar la expresión artística con un toque más profesional. Además, estas herramientas siguen nutriendo su competencia digital. Ejemplo concreto: Tras la Actividad 8, se propondrá que los grupos editen una versión breve de su performance para dejar una huella digital del proceso.
- Plataforma educativa del centro (Google Classroom, Moodle...): Será el canal de comunicación y seguimiento. Desde aquí se podrán entregar reflexiones escritas, visualizar ejemplos, dejar comentarios o llevar un control del proceso. Permite mantener el hilo conductor fuera del gimnasio y dar continuidad al trabajo más allá del cuerpo en movimiento. Ejemplo concreto: Después de cada sesión, se propondrá al alumnado subir sus hojas de reflexión individual a la plataforma para fomentar una continuidad en el desarrollo emocional y expresivo.

Material escénico y corporal

- Telas, pañuelos, cuerdas, aros y pelotas blandas: No son simples objetos: son extensiones del cuerpo, elementos simbólicos que ayudan a contar historias sin palabras. Con ellos, el alumnado puede convertirse en viento, rabia, un personaje o una emoción. Favorecen la desinhibición, invitan al juego y despiertan la imaginación. Ejemplo concreto: En la Actividad 4 (“Dramatización física”), estos materiales se utilizarán como apoyos para enriquecer las escenas no verbales.
- Colchonetas o tatamis: Imprescindibles cuando se trabaja en el suelo. No solo por seguridad, que es prioritaria, sino porque aportan comodidad y libertad a la hora de experimentar movimientos más amplios o expresiones más intensas.
- Espejos portátiles: Mirarse mientras se ensaya no es un gesto superficial: permite conocerse, observar cómo se mueve el cuerpo, qué transmite, cómo se coloca. Son especialmente útiles para sesiones más introspectivas o de trabajo individual. Ejemplo

concreto: En la Actividad 2 (“El cuerpo comunica”), se animará al alumnado a observar sus expresiones emocionales en el espejo durante los ejercicios de dramatización.

Material didáctico impreso o digital

- Fichas de planificación y diseño de la performance: Estas plantillas serán una guía para estructurar ideas, repartir roles y definir cómo se construye cada propuesta. Facilitan el trabajo en grupo y permiten al alumnado desarrollar una visión conjunta del proceso creativo.
- Rúbricas de evaluación y coevaluación: Tener claros los criterios desde el principio ayuda a enfocar el esfuerzo y entender cómo se valora lo que se hace. Las rúbricas fomentan una evaluación más justa, ayudan a aprender del error y promueven una cultura de mejora continua. Ejemplo concreto: En la Actividad 8, se utilizarán estas rúbricas para realizar una coevaluación entre grupos, fomentando la reflexión crítica y compartida.
- Hojas de reflexión individual: Después de cada sesión o bloque, el alumnado podrá parar un momento, pensar, sentir y escribir. Estas reflexiones permitirán que tomen conciencia de lo vivido, expresen lo que han sentido y valoren cómo ha ido el trabajo en equipo. A veces, una sola frase escrita al final de una clase puede ser más reveladora que todo el movimiento anterior. Ejemplo concreto: Tras la Actividad 1, se pedirá una breve reflexión escrita sobre cómo se han sentido al romper el hielo a través del cuerpo.

Recursos audiovisuales de referencia

- Fragmentos de obras de danza contemporánea, teatro físico o expresión corporal Visualizar trabajos reales, variados y artísticos ayudará al alumnado a ampliar su imaginario. Ver qué han hecho otros les inspira, les da ideas y les muestra formas de comunicación no verbal que quizás no conocían. Ejemplo concreto: Al inicio de la Actividad 5, se presentarán clips de distintas performances para activar la inspiración colectiva.
- Listas de reproducción musical: Se seleccionarán músicas que provoquen. Que inviten al movimiento, al juego, a la introspección o a la alegría. Desde piezas lentas y atmosféricas hasta ritmos más vivos y desenfadados. Además, se abrirá la posibilidad

de que el propio alumnado sugiera temas, reforzando así su implicación y su sentido de pertenencia en el proyecto. Ejemplo concreto: Durante la Actividad 3, se utilizarán listas con músicas contrastantes para explorar cómo el ritmo influye en la expresión corporal.

La realidad del aula no siempre es ideal, lo sabemos. Puede que no todos los estudiantes tengan acceso a un móvil o una tablet, pero organizando los grupos para que al menos uno por equipo cuente con un dispositivo, podemos seguir adelante. También se podrá solicitar apoyo del aula Medusa o recurrir a los dispositivos del centro, si están disponibles.

Otra posible complicación puede ser el espacio. Si el gimnasio está ocupado, hay alternativas: un aula grande, el salón de actos o incluso el patio en un día soleado pueden funcionar perfectamente. El enfoque del proyecto es flexible, y eso es una de sus fortalezas.

En cuanto al material escénico, si no se dispone de todo lo que se desea, se puede aprovechar para fomentar aún más la creatividad a través, de construir con materiales reciclados, reutilizar objetos del día a día o invitar al alumnado a traer algo simbólico de casa. Convertir la escasez en oportunidad también es una forma de aprendizaje.

5.5. Justificación de la innovación.

El proyecto de innovación docente “Cuerpo y emoción: aprendiendo a expresarnos a través del movimiento” nace de una necesidad real y sentida: la de transformar una Educación Física que, en muchos casos, sigue anclada en lo tradicional, en pruebas físicas, técnicas y métricas de rendimiento, en algo mucho más humano, inclusivo y emocional. Pensado específicamente para el alumnado de 2º de la ESO, este proyecto busca reconectar el cuerpo con las emociones, la creatividad y la expresión personal, en un contexto donde muchas veces estos aspectos quedan relegados a un segundo plano.

Esta propuesta rompe con los esquemas de siempre. Abandona la competición como centro y coloca al alumnado en el corazón del proceso. Desde ahí, les invita a moverse, a sentir, a expresarse y, sobre todo, a descubrirse a sí mismos y a los demás desde otro lugar: más libre, más auténtico y respetuoso.

- ¿Dónde radica la innovación?

La propuesta se construye sobre cuatro pilares que dan sentido y profundidad al cambio que pretende impulsar:

a) Un enfoque metodológico activo, inclusivo y emocional

Aquí no hay espacio para el alumnado pasivo. Se apuesta por una metodología viva, que combina el aprendizaje cooperativo con la exploración creativa y la educación emocional. Todo ello en un entorno seguro, donde cada estudiante pueda participar desde su singularidad. La expresión corporal se convierte en una herramienta pedagógica de enorme potencial para trabajar cuestiones tan relevantes —y a veces tan olvidadas— como:

- El reconocimiento de las emociones propias y la construcción de la identidad personal.
- El respeto hacia la diversidad de cuerpos, formas de moverse y de comunicarse.
- La inclusión de todo el grupo, sin excepción, independientemente del nivel motor o la condición física.
- Este enfoque va mucho más allá de mover el cuerpo. Busca que el alumnado se escuche, se valore, se exprese y se relacione. Que se mire y vea también al otro. Se desarrollan competencias motrices, claro, pero también empatía, autoestima, pensamiento crítico y habilidades sociales. Todo eso que difícilmente entra en los exámenes, pero que es esencial para la vida.

b) Un uso significativo de las tecnologías digitales

En este proyecto, la tecnología no se usa por estar a la moda. Tiene un propósito claro y está integrada de forma natural. Las tablets, las apps de edición de vídeo o las plataformas digitales no son adornos: son herramientas para aprender, para crear y para comunicar.

Los estudiantes las utilizarán para grabar sus secuencias, ver cómo se mueven, editar vídeos en grupo, autoevaluarse y compartir sus producciones. Y en todo este proceso, estarán desarrollando no solo la competencia digital, sino también su mirada crítica, su creatividad y su capacidad para narrar con el cuerpo en un lenguaje audiovisual. En una era donde casi todo pasa por la imagen, conectar el cuerpo con lo digital hace que el aprendizaje tenga sentido aquí y ahora, en su mundo.

c) Atención real a la diversidad y al bienestar emocional

Uno de los aspectos más valiosos de este proyecto es su sensibilidad hacia las diferencias individuales. No todo el alumnado se siente cómodo en las clases tradicionales de Educación

Física. Algunos arrastran inseguridades, otros simplemente no encajan en las dinámicas competitivas. Este proyecto les abre una puerta distinta.

El cuerpo, en este caso, se convierte en un vehículo para comunicar sin tener que hablar. Una oportunidad para expresarse sin miedo al juicio. Y eso tiene un impacto directo en la confianza del alumnado, especialmente de quienes más lo necesitan.

Además, al trabajar desde la emoción y el respeto, se crea un clima más amable, menos tenso. El aula se transforma en un espacio seguro, donde se puede ser uno mismo. Y eso, con el tiempo, reduce conflictos, mejora la convivencia y hace que venir a clase deje de ser una obligación para convertirse en algo que apetece.

d) Conexión con el currículo de forma creativa y motivadora

Innovar no significa olvidar el currículo, sino más bien reinterpretarlo con ojos nuevos. En este caso, el proyecto se alinea perfectamente con los objetivos y competencias establecidos para 2º de la ESO, especialmente en lo que se refiere a la expresión corporal, la comunicación no verbal, la relación entre música y movimiento, y el conocimiento del propio cuerpo.

Pero lo hace desde una mirada distinta. Más vivencial. Más conectada con la realidad del alumnado. A través de esta propuesta, se trabajan competencias clave como la competencia personal, social y de aprender a aprender; la competencia en conciencia y expresiones culturales; y la competencia digital. Todo ello de una forma que no solo tiene sentido en clase, sino también fuera de ella, en sus vidas diarias.

Porque cuando el aprendizaje toca algo emocional, se vuelve memorable. Y eso es, en última instancia, lo que se busca: que esta experiencia deje huella.

¿Qué impacto se espera del proyecto?

El impacto deseado no es menor. Se aspira a que este proyecto no solo transforme una unidad didáctica, sino que deje una marca en el grupo. Que el alumnado recuerde estas sesiones no por haber corrido más rápido o saltado más alto, sino por haberse sentido escuchado, valorado y libre para expresarse.

Se esperan mejoras en distintos niveles:

- Más motivación e implicación en la asignatura.
- Un desarrollo real de habilidades comunicativas no verbales.

- Mayor conciencia emocional y corporal.
- Un refuerzo de la autoestima, especialmente en quienes suelen sentirse fuera del foco.
- Un mejor clima de aula, con más cohesión y colaboración.
- Y, por supuesto, la adquisición de competencias que les servirán no solo ahora, sino también en su futuro personal, social y académico.

6. Atención a la diversidad

En el aula de 2º de la ESO, la diversidad no es una excepción: es la norma cotidiana, la riqueza invisible que atraviesa cada clase. Cada estudiante llega con una historia distinta, con sus talentos, retos, intereses y modos de entender el mundo. Algunos tienen diagnósticos como TDAH, TEA o dislexia. Otros lidian con barreras emocionales, culturales o económicas. Hay quienes repiten curso, muestran bajo rendimiento o simplemente se sienten desconectados. Todos ellos merecen sentirse parte, escuchados y valorados en su proceso de aprendizaje.

Frente a esta realidad diversa, el proyecto "Cuerpo y emoción: aprendiendo a expresarnos a través del movimiento" propone una respuesta educativa flexible, humana y profundamente inclusiva. No se trata solo de adaptarse, sino de anticiparse, de abrir caminos para que cada estudiante pueda avanzar a su ritmo y desde su singularidad.

Este enfoque toma como referencia el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), promoviendo múltiples formas de representación, acción y expresión, así como distintos modos de implicación emocional y cognitiva. En la práctica, esto se traduce en actividades variadas y adaptables: propuestas abiertas que permiten elegir cómo participar, qué rol asumir y desde qué lenguaje corporal expresarse. El aprendizaje cooperativo, los proyectos creativos y la expresión corporal serán el corazón metodológico del proyecto, fomentando la implicación activa y emocional del alumnado.

En cuanto a las medidas ordinarias, se organizarán agrupamientos heterogéneos, se utilizarán refuerzos metodológicos durante la actividad (como guías visuales, apoyos entre iguales o instrucciones fragmentadas), y se establecerán tiempos flexibles para permitir que cada estudiante avance a su propio ritmo.

Cuando sea necesario, se aplicarán medidas extraordinarias, como adaptaciones curriculares no significativas, ajustando objetivos o tareas para determinados estudiantes sin alterar los aprendizajes esenciales. En casos más específicos, se contará con la intervención de especialistas (como el equipo de orientación o profesionales externos) para planificar apoyos individualizados.

La tecnología será una aliada inclusiva: se incorporarán herramientas como tablets o aplicaciones de edición de vídeo de forma accesible, permitiendo distintas maneras de participar (crear, grabar, editar, analizar) y facilitando tanto la autoevaluación como el trabajo en grupo. Se asegurará el acceso a dispositivos mediante recursos del centro, evitando que las brechas digitales limiten la participación.

El aula se convertirá en un espacio donde el juicio quede fuera y la creatividad florezca. Se adaptarán los espacios físicos —colchonetas, espejos móviles, zonas delimitadas— para garantizar comodidad y libertad de movimiento. Si fuera necesario, se aprovecharán otras zonas del centro como el salón de actos o el patio, respetando siempre la necesidad de intimidad y seguridad emocional.

La evaluación será formativa, continua y personalizada. Se valorará no solo el resultado final, sino el proceso vivido: la implicación, la evolución personal, el trabajo en grupo. Se utilizarán rúbricas adaptadas, autoevaluaciones y coevaluaciones que inviten a cada estudiante a tomar conciencia de su progreso y a celebrar sus logros, por pequeños que sean.

La inclusión no se construye en solitario. Por eso, el proyecto contará con la coordinación entre el profesorado, los departamentos de orientación y los equipos directivos. Además, se fomentará una participación activa de las familias, especialmente en los casos más sensibles. Se abrirán espacios de diálogo, se compartirán avances y dificultades, y se invitará a las familias a participar en actividades del proyecto, generando una red de apoyo cercana y coherente.

Por otro lado, se buscará implicar a la comunidad más allá del aula. Colaboraciones con artistas locales, presentaciones abiertas o talleres compartidos contribuirán a crear una experiencia de aprendizaje viva y conectada con el entorno. Porque la diversidad no se atiende con recetas fijas, sino con una mirada amplia, una actitud abierta y un compromiso constante.

Atender a la diversidad no es una tarea extra; es la esencia misma de educar con sentido. Este proyecto apuesta por un enfoque integrador, flexible y sensible, donde cada estudiante tenga un lugar desde el que crecer. Porque solo cuando todos se sienten parte, el aprendizaje cobra verdadero significado.

7. Evaluación del proyecto de innovación

La evaluación en el proyecto “Cuerpo y emoción: aprendiendo a expresarnos a través del movimiento” no es un trámite ni un destino final. Es una brújula que orienta, un espejo que devuelve la imagen del camino recorrido y un espacio de escucha activa que permite ajustar el rumbo en función de las necesidades reales del alumnado. Aquí, evaluar significa detenerse a observar con atención, comprender los procesos personales y colectivos, y celebrar los logros que van más allá de lo medible.

Este enfoque parte de una convicción firme: la evaluación debe ser coherente con los principios del proyecto. Por eso, se concibe como un proceso continuo, formativo, participativo y profundamente respetuoso con la diversidad. No se limita a verificar conocimientos adquiridos, sino que explora el impacto emocional, la implicación en las tareas, la evolución expresiva, y la calidad de las relaciones generadas en el grupo.

Estrategias evaluativas: una evaluación viva y contextualizada

Las estrategias se articulan en torno a tres dimensiones fundamentales:

- Formativa y continua, acompañando el aprendizaje sesión tras sesión, con retroalimentación inmediata y ajustada.
- Auténtica y significativa, centrada en situaciones reales, como la creación de una performance, que permiten valorar el uso genuino de las competencias.
- Participativa y compartida, donde el alumnado asume un papel activo en su autoevaluación y en la coevaluación entre pares, favoreciendo la toma de conciencia y la corresponsabilidad.

Estas estrategias se adaptan a diferentes momentos del proceso:

Evaluación inicial

Se llevará a cabo una evaluación diagnóstica para conocer mejor al grupo: sus intereses, sus temores, su relación con el cuerpo y con la expresión emocional. A través de dinámicas

corporales simples, entrevistas breves y una pequeña reflexión escrita, se obtendrá un “mapa emocional” del grupo que permitirá personalizar las propuestas desde el inicio.

Evaluación continua

Durante todo el desarrollo del proyecto, se realizarán observaciones sistemáticas, análisis de producciones, autoevaluaciones tras cada bloque y coevaluaciones grupales. Este seguimiento constante servirá no solo para ajustar metodologías, sino también para identificar momentos clave de crecimiento o bloqueo emocional, y acompañarlos adecuadamente.

Evaluación final

Al concluir el proyecto, se realizará una reflexión compartida sobre la experiencia vivida. Esto incluirá:

- Una autoevaluación del alumnado centrada en su desarrollo emocional, expresivo y cooperativo.
- La observación cualitativa del desempeño grupal durante la performance.
- Una encuesta de satisfacción, anónima y abierta, que recoja impresiones sinceras sobre el proceso y sus efectos.

Además, se incorporará una reunión post-proyecto con el equipo docente implicado y, si es posible, una segunda sesión de recogida de impresiones con el alumnado tras unas semanas. Este gesto busca valorar el impacto a medio plazo, algo a menudo olvidado, pero crucial para medir el alcance real de una intervención educativa.

Instrumentos y herramientas: sistematizar sin perder lo humano

Para recoger información diversa y respetuosa, se utilizarán instrumentos adaptados al tipo de aprendizaje que se promueve:

1. Rúbricas de observación docente: Indicadores como la participación activa, la expresividad emocional, el respeto al grupo, la evolución en la gestión del espacio o el grado de iniciativa permitirán observar sin encasillar.
2. Fichas de autoevaluación: Después de cada bloque de trabajo, el alumnado reflexionará sobre su vivencia, incluyendo preguntas abiertas como:
 - ¿Qué sentí en esta fase del proyecto?
 - ¿Qué parte me costó más? ¿Por qué?
 - ¿Qué aprendí sobre mí y sobre los demás?
 - ¿Cómo me sentí expresando emociones con mi cuerpo?

3. Cuaderno de docente: Un diario de aula donde se recogerán observaciones clave, reacciones espontáneas, conflictos o momentos de conexión profunda. Este registro alimentará tanto el ajuste pedagógico como la autoevaluación del docente.
4. Coevaluación guiada: Durante la fase final de creación artística, los grupos intercambiarán feedback constructivo utilizando una plantilla común. Esto refuerza el respeto mutuo, la mirada estética compartida y la conciencia del proceso ajeno.
5. Rúbrica de evaluación final de la performance: Aunque el foco esté en el proceso, también se valorará el resultado artístico, atendiendo a criterios como:
 - Claridad emocional en la expresión.
 - Coherencia entre movimiento y mensaje.
 - Participación equitativa.
 - Originalidad, creatividad y compromiso.
 - Uso consciente del espacio y los recursos.
6. Encuesta de satisfacción del alumnado: Un cuestionario final permitirá recoger con libertad qué ha significado esta experiencia. Se incluirán preguntas como: “¿Qué ha cambiado en ti gracias a este proyecto?”, “¿Cómo viviste el trabajo en grupo?”, “¿Te sentiste escuchado/a?”

Evaluación del impacto del proyecto: más allá del aula

La evaluación no se limitará al alumnado. El propio proyecto será también objeto de análisis. Este proceso incluirá:

- Una rúbrica de autoevaluación docente, basada en el diario de aula y diseñada para reflexionar sobre la eficacia de las propuestas, la gestión de la diversidad y la respuesta emocional del grupo.
- Una revisión compartida con el equipo docente, tras varias semanas, para detectar si los efectos positivos se mantienen en el clima del aula, la actitud del alumnado o su implicación general.

Tabla 3. El análisis de una serie de indicadores clave.

Objetivo específico	Técnica evaluativa	Instrumento	Herramienta	Momento
Fomentar la expresión emocional a través del cuerpo	Observación cualitativa	Rúbrica de performance	Observación docente	Final

Objetivo específico	Técnica evaluativa	Instrumento	Herramienta	Momento
Incrementar la participación activa del alumnado	Registro continuo	Diario de aula	Cuaderno docente + rúbricas	Formativa
Mejorar la cohesión del grupo	Entrevistas y dinámicas de grupo	Encuestas abiertas	Cuestionarios + autoevaluación	Inicial + final
Aumentar la motivación y satisfacción del alumnado	Reflexión individual	Encuesta de satisfacción	Cuestionario anónimo	Final
Promover la creatividad y la autonomía	Análisis de producciones	Rúbricas específicas	Coevaluación guiada	Procesual
Evaluar la viabilidad del proyecto en otros contextos	Autoevaluación docente	Rúbrica + diario docente	Reunión post-proyecto	Medio plazo

Evaluar este proyecto no será una simple verificación de objetivos alcanzados. Se buscará, sobre todo, comprender el impacto emocional, social y motivacional que ha tenido en el grupo. ¿Ha cambiado la forma de expresarse del alumnado? ¿Se han fortalecido los lazos entre ellos? ¿Ha mejorado el ambiente del aula? ¿Hay mayor conciencia corporal? ¿Más confianza?

Estas preguntas permiten acercarse a una evaluación sensible y profundamente educativa. Y desde ahí, ajustar. Porque evaluar es, también, preparar la próxima vez. Significa observar con honestidad, dialogar con los resultados y seguir aprendiendo.

8. Contribución del proyecto a los ODS

El proyecto de innovación docente “Cuerpo y emoción: aprendiendo a expresarnos a través del movimiento” se enmarca en una visión educativa alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) propuestos por la Agenda 2030. Esta alineación no es casual, sino resultado de una concepción profunda de la educación como motor de transformación social, emocional y ética. Educar no es solo transmitir conocimientos, sino formar personas conscientes, empáticas, activas y comprometidas con el bienestar propio y colectivo.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible que se abordan de forma directa en este proyecto son:

- ODS 3: Salud y bienestar
- ODS 4: Educación de calidad
- ODS 5: Igualdad de género

- ODS 10: Reducción de las desigualdades

ODS 3 – Salud y bienestar: El eje central del proyecto es la conexión entre cuerpo y emoción como vía para mejorar el bienestar del alumnado. Las actividades propuestas — movimiento consciente, expresión emocional a través del cuerpo, dinámicas de escucha activa y performance colaborativa— ofrecen espacios seguros donde el alumnado puede canalizar tensiones, explorar su identidad corporal y aumentar la autoestima.

Impacto esperado:

- Disminución de la ansiedad y del estrés escolar.
- Mayor conciencia corporal y emocional.
- Fomento de hábitos de autocuidado y regulación emocional.

ODS 4 – Educación de calidad: El enfoque pedagógico se basa en metodologías activas, inclusivas y participativas que respetan los ritmos, estilos de aprendizaje y contextos diversos del alumnado. Se promueve una educación que favorece la creatividad, el pensamiento crítico, el aprendizaje significativo y el desarrollo de competencias emocionales, sociales y digitales.

Actividades clave:

- Creación de performances grupales.
- Uso de tecnologías para grabar y reflexionar sobre el propio cuerpo en movimiento.
- Evaluación formativa y autorreflexiva.

Indicadores de impacto: Mayor implicación y disfrute del proceso de aprendizaje. Mejora en la expresión emocional y comunicativa. Incremento de la participación equitativa en clase.

ODS 5 – Igualdad de género: A través de la expresión corporal libre, el proyecto propone desmontar estereotipos de género asociados al cuerpo, al movimiento y a las emociones. Se fomenta una vivencia del cuerpo que no responde a normativas sociales restrictivas, sino que invita a reconstruir una identidad corporal propia y legítima.

Acciones concretas:

- Dinámicas que cuestionan roles de género en el movimiento.

- Reflexiones grupales sobre el cuerpo como herramienta de expresión no normativa.

Resultado esperado:

- Mayor libertad de expresión corporal sin temor a juicios o estereotipos.
- Clima grupal más igualitario, respetuoso y empático.

ODS 10 – Reducción de las desigualdades: El diseño del proyecto contempla activamente la participación de estudiantes con diversidad funcional, barreras idiomáticas, dificultades emocionales o experiencias de exclusión previa. La centralidad del lenguaje corporal y simbólico permite reducir barreras de acceso al aprendizaje.

Estrategias de inclusión:

- Adaptación de las actividades a diferentes capacidades motoras.
- Uso de materiales multisensoriales.
- Evaluación centrada en el proceso y no en el rendimiento técnico.

Indicadores de impacto:

- Inclusión activa de todo el alumnado, especialmente el que suele quedar al margen.
- Mejora en la cohesión grupal y en el respeto mutuo.

Hacia una transformación educativa con impacto

Este proyecto, aunque modesto en alcance, se construye con la ambición de contribuir a una transformación más profunda: una escuela que reconozca y acoja la diversidad de cuerpos, voces y emociones. Más allá de los resultados inmediatos, se busca generar un cambio en la forma de estar en el aula, de relacionarse con el cuerpo y con los demás.

A corto plazo, se espera:

- Un aumento de la participación activa.
- Mayor bienestar emocional del alumnado.
- Mejora en la convivencia y en la confianza grupal.
- A medio plazo, se propone:
- Realizar una evaluación de seguimiento (entre 1 y 2 meses después de finalizado el proyecto) para observar la sostenibilidad del impacto.

- Implementar una autoevaluación docente basada en un diario reflexivo o rúbrica.
- Llevar a cabo una reunión con el equipo docente y una muestra del alumnado para contrastar impresiones y detectar posibles líneas de mejora.

9. Conclusiones

Finalizar este proyecto de innovación no significa cerrar una unidad didáctica más, sino abrir una vía hacia una Educación Física más inclusiva, emocional y significativa. A través de “Cuerpo y emoción: aprendiendo a expresarnos a través del movimiento”, se ha buscado transformar la percepción tradicional de la Expresión Corporal, dotándola de un nuevo sentido que conecte con las vivencias, intereses y formas de comunicarse del alumnado actual.

En línea con el objetivo general, este proyecto ha promovido un cambio en la forma en que el alumnado vive esta unidad, incorporando metodologías activas que fomentan la creatividad, la colaboración y el desarrollo emocional. La motivación y participación han sido los ejes vertebradores de la propuesta, entendiendo que muchos estudiantes desconectan cuando no se ven reflejados en lo que ocurre en clase. Aquí, el movimiento se convierte en un lenguaje personal y colectivo, y el cuerpo, en un canal legítimo de expresión y aprendizaje.

Los objetivos específicos han guiado una implementación rica y diversa. La participación activa ha sido incentivada mediante tecnologías interactivas que acercan los contenidos a la realidad digital del alumnado. Estas herramientas no son un simple recurso atractivo, sino una vía para generar implicación, curiosidad y conexión emocional.

Asimismo, la incorporación de dinámicas basadas en teatro físico y dramatización ha favorecido el desarrollo de la creatividad, la autoconfianza y la expresión emocional. Actividades diseñadas con un enfoque progresivo, seguro y libre de juicio han permitido a muchos estudiantes superar barreras como la timidez o el miedo escénico, generando una atmósfera donde cada uno puede explorar y expresarse a su ritmo.

El uso de estrategias de gamificación en todas las actividades grupales ha contribuido significativamente al trabajo cooperativo, fomentando la empatía, la autonomía y la responsabilidad compartida. Cada dinámica lúdica ha sido también una oportunidad para aprender a convivir, tomar decisiones en grupo y respetar la diversidad. Por otro lado, en cuanto a la inclusión, se han implementado adaptaciones metodológicas y recursos accesibles

que han garantizado la participación activa y significativa del alumnado con NEAE o diversidad funcional. Esta dimensión inclusiva ha sido clave para consolidar una propuesta educativa donde todos y todas puedan sentirse parte, sin importar sus capacidades o estilos de aprendizaje.

Además, se han establecido conexiones interdisciplinarias con otras áreas como música, arte y lengua, demostrando que la Expresión Corporal no es una isla, sino un espacio que dialoga con múltiples lenguajes. Esta mirada ha enriquecido la experiencia y ha contribuido a que el alumnado perciba esta unidad como algo con sentido, conectado con otras formas de aprender y expresarse.

Desde el punto de vista evaluativo, se han utilizado herramientas variadas como rúbricas, registros, encuestas y autoevaluaciones, generando datos tanto cuantitativos como cualitativos que permiten valorar los logros alcanzados y ajustar futuras implementaciones. Esta evaluación viva ha ido más allá de medir productos finales, centrándose en los procesos, las emociones y las transformaciones subjetivas del alumnado.

Ahora bien, también es necesario reconocer ciertas barreras. La puesta en marcha de una propuesta como esta requiere condiciones específicas, como el tiempo suficiente para planificar, acceso a recursos tecnológicos, espacios adecuados, apoyo del equipo docente y un enfoque abierto al cambio metodológico. No todo el alumnado se siente cómodo al salir de su zona de confort; por eso, la sensibilidad docente, la escucha activa y la flexibilidad son fundamentales para sostener procesos seguros y respetuosos.

Como propuesta de mejora, se recomienda ampliar aún más la implicación interdisciplinar, consolidar espacios de reflexión conjunta con el alumnado y ofrecer talleres dirigidos a las familias, que en muchas ocasiones desconocen el valor pedagógico de estas metodologías. También sería pertinente profundizar en futuras ediciones en la perspectiva de género y diversidad corporal, aspectos que refuerzan el enfoque inclusivo del proyecto.

Como futuro profesional de la educación, este proyecto reafirma en mí una convicción profunda de que enseñar no es solo transmitir contenidos, sino crear experiencias transformadoras que integren cuerpo, emoción y pensamiento. “Cuerpo y emoción” no aspira

a ser una revolución, pero sí un paso firme hacia una escuela más humana, donde el aprendizaje sea una vivencia significativa y compartida.

Porque cuando el aula se convierte en un espacio donde uno puede moverse, emocionarse y ser uno mismo, la Educación Física deja de ser una asignatura para algunos y se convierte en un lugar para todos. Y ese, quizás, sea uno de los aprendizajes más valiosos que podemos ofrecer desde nuestra práctica docente.

10. Referencias

Gobierno de Canarias. (2023). Decreto 30/20223, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias. Boletín Oficial de Canarias. <https://www.gobiernodecanarias.org/boc/>

Gobierno de Canarias. (s.f.). Red Canaria-InnovAS. [RED CANARIA-InnovAS | Redes educativas | Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes | Gobierno de Canarias](#)

Instituto Nacional de Estadística. (2024). Padrón municipal. Población por municipios. <https://www.ine.es>

Naciones Unidas. (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible: Agenda 2030. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

UNESCO. (2019). Educación Física de calidad: pautas para responsables políticos. París: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000367902>