



# *C*reatividad en *M*ovimiento: Propuestas para la Acción

*Aída Domínguez Iglesias*

## 1. INTRODUCCIÓN GENERAL

“El juego es más viejo que la cultura; pues, por mucho que estrechemos el concepto de ésta, presupone siempre una sociedad humana, y los animales no han esperado a que el hombre les enseñara a jugar” Johan Huizinga (1903)

Desde siempre el juego ha sido una excelente manera de aprender. Según la época, la cultura y las circunstancias del momento, generalmente los principales valores, actitudes y normas se aprenden y enseñan jugando. A todo este proceso y lo que el mismo conlleva, lo podríamos denominar *socialización*.

Además, el juego dramático posee distintas maneras de practicarse, no siendo ninguna la única y auténtica, sino que todas las posibilidades de cada uno son igual de válidas y genuinas, lo cual desarrolla la creatividad y la autoconfianza de sus practicantes que no tienen que seguir, necesariamente, un modelo establecido.

### **Justificación:**

Con este trabajo hemos pretendido diseñar y llevar a cabo una sesión de educación física con una elección y ordenación adecuada de los elementos didácticos.

La finalidad principal de las intervenciones es que los alumnos/as conozcan y adquieran unos determinados hábitos de práctica y que consigan un cierto aprendizaje de sus posibilidades motrices de una manera motivante y divertida.

Asimismo, plasmamos unos objetivos principales a conseguir en cada sesión y unos específicos (más concretos y detallados) dentro de cada tarea expuesta y llevada a cabo en la práctica, en diferentes colegios de educación primaria de Pontevedra.

Resulta importante realizar modificaciones respecto a nuestras necesidades y objetivos, de igual manera tendremos muy en cuenta al grupo, edad e inquietudes de nuestros alumnos, siempre teniendo presente la importancia de adaptar las tareas propuestas con el fin de una enseñanza más individualizada y facilitadora del aprendizaje: el aprender a ser.

## **Título:**

Método de la creatividad: Gymkhana creativa

## **Introducción:**

“El juego es intrínsecamente esencial para la creatividad... Una persona que no sabe jugar está privada al mismo tiempo de la alegría de hacer y crear y seguramente está mutilada en su capacidad de sentirse viva”.

Rosemary Gordon

La creatividad no consiste en un contenido aislado de la motricidad sino que se constituye como un eje propio del ser humano. Siguiendo la concepción de Rey Cao (2000) “No existe Motricidad sin creatividad, no existe Motricidad sin respeto a la capacidad inherente de la persona a desarrollarse plenamente como tal”.

Entendiendo al ser humano como un ente creativo por naturaleza, nuestro objetivo a conseguir, será el disfrute con la búsqueda de nuevas posibilidades motrices, así fomentaremos nuevas maneras de experimentar y vivir su corporeidad, para ello intentaremos desarrollar la capacidad creativa e innovadora, con una implicación cognitiva continua, que estimule el aprendizaje significativo.

Este método pretende lograr la satisfacción del individuo mediante su participación activa en el desarrollo de la clase y su implicación en todos los niveles (cognitivo, motor y social).

## **Metodología:**

Para desarrollar la creatividad y la creación, favoreciendo la motivación, debemos potenciar la manifestación propia, la individualización y la expresión personal, por ello primará un ambiente de flexibilidad, adaptación y tolerancia con el fin de respetar las características individuales de cada persona.

No se dirigirá la sesión, actuaremos como meros guías para no condicionar el proceso creativo de los participantes, que intentaremos fomentar sin caer en la excentricidad y siempre primando el proceso, no el resultado. Es decir, no habrá una intervención directa al objeto de desarrollar la experimentación libre.

## Contenidos:

CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES, VALORES Y NORMAS
-Los métodos de enseñanza cognitivos  -"Método de la creatividad"	-Búsqueda de diferentes posibilidades motrices.  -Estimulación de la creación progresiva.  -Exploración y vivenciación de formas de expresión y posibilidades motrices propias (de cada uno).	-Disfrute con nuevas maneras de experimentar la motricidad.  -Interacción consigo mismo, con los compañeros y con el medio que lo rodea  -Participación activa en el desarrollo de las tareas e implicación a todos los niveles: cognitivo, motor y social.

## Objetivos:

- Desarrollar la capacidad creativa e innovadora y potenciar la personalidad.
- Estimular la creación progresiva, la imaginación y la fantasía.
- Fomentar la socialización, cooperación, cohesión e interacción grupal.
- Conseguir y mantener un ambiente flexible, abierto, agradable y divertido.

## Observaciones:

Lo ideal sería realizar estos ejercicios en un espacio amplio al aire libre, en su defecto podríamos utilizar todo el edificio del colegio o similar, no podemos reducir esta actividad a una sala o aula.

## Sesión de creatividad: Gymkhana creativa

### PRESENTACIÓN

**Objetivo:** dar a conocer, de la forma más breve posible, un análisis general de los contenidos de la sesión para facilitar su asimilación.

Explicación de la sesión, que tras una activación conjunta de todo el grupo, consistirá en el desarrollo de una gymkhana creativa compuesta de 3 postas, tras descubrir un acertijo que indicará su ubicación.

- Cada grupo de alumnos partirá de un punto cero a una prueba distinta al objeto de agilizar su consecución.
- Una vez situados en ellas los participantes llevarán a cabo una actividad basada en el método de la creatividad, para pasar seguidamente a la siguiente prueba o posta, a través de un nuevo acertijo.
- El objetivo del juego será encontrar las cinco postas lo antes posible y participar en las tareas propuestas.

Una vez realizadas las actividades todos los grupos volverán al punto cero para realizar la vuelta a la calma y la reflexión conjunta.

### ACTIVACIÓN

<b>Título:</b> “Desfile de modelos”	<b>Ubicación:</b> Pabellón/sala amplia
<b>Descripción</b>	
➤ <b>Organización del espacio:</b> Alumnos situados unos enfrente de otros en una zona del pabellón.	
➤ <b>Desarrollo de la tarea:</b>	
a) Los alumnos avanzarán, uno detrás de otro.	
b) Cada uno se desplazará hacia el frente realizando un movimiento libre acompañándolo de un sonido.	
c) El siguiente alumno imitará, repitiendo a su manera, lo realizado por el anterior y añadirá otro sonido o movimiento propio.	
<b>Variante:</b> Idem pero esta vez se incrementará la intensidad de movimiento y sonido realizado por el precedente.	

## POSTA 1

Acertijo: “Si con tu barco quieres navegar aquí te tendrás que acercar”

<b>Título:</b> “Escondite Inglés modificado”	<b>Ubicación:</b> Embarcadero, río, algo azul...
	<b>Duración:</b> 7’
<b>Descripción</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Organización del espacio:</b> Un alumno estará situado a unos metros de los restantes.</li> <li>➤ <b>Desarrollo de la tarea:</b> Se instará a los alumnos para que se produzca un cambio de las reglas del juego, posibilidades abiertas hacia ese cambio. Ejemplo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) El que “queda” se expresará muy rápido sin dar tiempo a avanzar.</li> <li>b)...Un, dos, tres, escondite inglés a mover las manos y los pies.</li> </ul> </li> </ul> <p>*Acepta cualquier modificación o regla propuesta por ellos</p>	

## POSTA 2

Acertijo: “Si deporte rey te crees el as, donde el sol caliente deberás marcar”

<b>Título:</b> “Espacio de creación”	<b>Ubicación:</b> Portería de fútbol	<b>Material:</b> Nuestra propia ropa, calzado...
	<b>Duración:</b> 7’	Latas de bebida vacías y otros materiales
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interaccionar eficazmente consigo mismo y con lo que le rodea.</li> <li>- Desarrollar la cooperación e integración grupal.</li> <li>- Explorar nuevos espacios, materiales y relaciones con los demás.</li> <li>- Generar una respuesta motriz en función del estímulo</li> </ul>		
<b>Descripción</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Organización del espacio:</b> Latas dispuestas en el suelo</li> <li>➤ <b>Desarrollo de la tarea:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Experimentar con los materiales dispuestos de manera individual</li> <li>b) Se sugerirá a los alumnos crear algo entre todos (máquina, bandera, figura... o cualquier otro objeto o forma que se les ocurra), para lo que podrán introducir el material facilitado o no. El resto intenta adivinar lo que es.</li> </ul> </li> </ul> <p>* Creación de un ambiente de aprendizaje</p>		

### POSTA 3

Acertijo: “ Tus glúteos vas a fortalecer si la actividad no quieres detener”

Pista: Pues tres pisos deberás ascender

<b>Título:</b> “Bailemos juntos”	<b>Ubicación:</b> Aula de clase	<b>Recursos didácticos:</b> <b>Material</b> Radio-CD
	<b>Duración:</b> 7’	Música de intensidad media Papel, bolígrafo
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Combinar y explorar mis posibilidades motrices creativas con vistas al logro de un producto novedoso.</li><li>- Estimular la creación progresiva de una coreografía propia.</li><li>- Fomentar la socialización, cooperación y cohesión grupal</li><li>- Conseguir y mantener un ambiente de diversión.</li></ul>		
<b>Descripción</b> ➤ <b>Desarrollo de la tarea:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Escribir un texto, como si de una improvisación dramática se tratara</li><li>b) Escuchar música</li><li>c) Adaptar la música al texto escrito, lo que supondrá una canción y añadir un baile</li></ul>		

## PARTE FINAL

<b>Título:</b> “Bailemos juntos”	<b>Parte de la sesión:</b> Vuelta a la calma	<b>Recursos didácticos:</b> <b>Material</b>
	<b>Duración:</b> 5’	Cuerdas pequeñas-Radio CD Música de intensidad media
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Llevar al organismo de forma progresiva al estado inicial o de reposo, a la vez que se trabaja la coordinación.</li><li>- Reducir gradualmente la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca.</li><li>- Crear un estado de relajación y bienestar general.</li><li>- Mantener y fomentar un ambiente de relación y trabajo en grupo satisfactorio.</li></ul>		
<b>Descripción</b> <p>Todos unidos, por medio de las cuerdas, en un gran círculo realizaremos una especie de “danza del mundo” a la vez y al ritmo de la música, siguiendo las indicaciones que ellos propongan, una cada uno. Por ejemplo...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 pasos dcha. -1 paso adelante</li><li>-1 paso atrás...</li></ul>		
<b>Observaciones y comentarios:</b> <p>Dependiendo del nº de participantes podríamos realizar un círculo dentro de otro.</p> <p>Las directrices de la danza se irán adaptando al nivel de asimilación de la misma y en función de esto introduciremos nuevos pasos.</p> <p>*Posibilidad de realizar estiramientos con la ayuda de una cuerda.</p>		

## REFLEXIÓN CONJUNTA

Se instará a los alumnos a mostrar los sentimientos que les invadieron durante la sesión, así como las dudas, sugerencias y comentarios que surjan.

Se realizaron preguntas sobre los principales contenidos que hemos trabajado. Debemos intentar profundizar en las opiniones y sentimientos surgidos, con vías de mejora para posteriores intervenciones.

**Recogida del material por parte de todos los participantes.**



### Actividades complementarias:

Estas actividades se proponen como alternativa ante las posibles carencias de la sesión o como mejora o modificación de la misma, para posteriores intervenciones, etc.

<b>Título:</b> "Somos árboles"	<b>Ubicación:</b> Pabellón	<b>Recursos didácticos:</b> <b>Material</b> Colchonetas
	<b>Duración:</b> 5'	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer y vivenciar nuestro cuerpo a través de la experimentación con el movimiento.</li><li>- Experimentar nuevas creaciones motrices.</li><li>- Llevar al organismo de forma progresiva al estado inicial o de reposo, a la vez que se fomenta la creatividad y la expresión corporal de cada uno.</li></ul> Reducir gradualmente la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca, mediante la creación de un estado de relajación y bienestar general.		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Organización del espacio:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Nos distribuimos por la sala guardando una distancia para no molestarnos mutuamente ni entorpecer el movimiento libre.</li></ul></li><li>➤ <b>Desarrollo de la tarea:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Con los ojos cerrados nos imaginamos Cada uno de nosotros somos un árbol.</li><li>- Las ramas pueden ser los brazos, las raíces los pies.</li><li>- Al haber muchas clases de árboles diferentes, vamos a hacer con nuestro cuerpo otro árbol distinto... y otro...</li><li>- Ahora somos un árbol pequeño, grande, torcido, esbelto, podado, seco, frondoso...</li><li>- ¿Cómo movería el viento ese árbol? El viento es suave, fuerte y nos derriba...</li></ul></li></ul>		

<b>Título:</b> “Mural creativo”	<b>Ubicación:</b> Aula de clase	<b>Recursos didácticos:</b> <b>Material</b> Ceras de colores Rollo de papel de envolver Radio CD con música variada
	<b>Duración:</b> 7’	
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular la imaginación y la fantasía</li> <li>- Plasmear y expresar los sentimientos que nos invaden</li> </ul>		
<b>Descripción</b>		
<p>➤ <b>Desarrollo de la tarea:</b></p> <p>Dejándonos llevar por la música y mediante los movimientos y sensaciones que nos sugiera, plasmaremos en el papel trazos o dibujos que se nos vengan a la mente.</p>		

<b>Título:</b> “Dime como eres, dime como soy”	<b>Ubicación:</b> Pabellón	<b>Recursos didácticos:</b> <b>Material</b> Globos Bolígrafos
	<b>Duración:</b> 7’	
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los rasgos personales o roles que mostramos</li> <li>- Potenciar nuestra personalidad.</li> <li>- Mantener y fomentar un ambiente de agradable.</li> </ul>		
<b>Descripción</b>		
<p>➤ <b>Organización del espacio:</b></p> <p>Situados en círculo, cada uno con un globo</p> <p>➤ <b>Desarrollo de la tarea:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Dibujar una cara o lo primero que se nos venga a la mente</li> <li>b) ¿Qué vemos reflejado en ella? ¿Qué describe de nosotros?</li> <li>c) Mostrar al resto ¿Qué ve el grupo en ella?.</li> </ol>		

<p style="text-align: center;"><b>Título:</b></p> <p>“Parar a la masa”</p>	<p><b>Ubicación:</b></p> <p>Espacio amplio</p>	<p><b>Recursos didácticos:</b></p> <p><b>Material</b></p>
<p><b>Duración:</b> 5’</p>		
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular la imaginación y la capacidad de reacción</li> </ul>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Organización del espacio:</b> Grupo enfrente de uno de los alumnos</li> <li>➤ <b>Desarrollo de la tarea:</b> El grupo camina en masa hacia el alumno y intenta parar su avance mediante alguna ocurrencia y variando su estrategia sobre la marcha para conseguir pararles.</li> </ul>		

#### 4. BIBLIOGRAFÍA

Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Inde; Barcelona.

Fernández, J.A., (1988). *Psicomotricidad y creatividad dinámica*. Bruño; Madrid.

Lavega, P. (2000). *Juegos y deportes populares tradicionales*. Inde; Barcelona

Martínez, M., (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Librerías deportivas Esteban Sanz; Madrid.

Peiró, C., Hurtado, I. Et alter. (2005). *Un salto hacia la salud: Actividades y propuestas educativas con combas*. Inde; Barcelona.

Sema, A. (1999). *Juegos al aire libre*. SM; Madrid.

Trigo, E. (1999). *Juegos motores y creatividad*. Paidotribo; Barcelona.

Trigo, E. et alter, (2000). *Fundamentos de la motricidad: aspectos teóricos, prácticos y didácticos*. Gráficas Muriel; Madrid.

Trigo, E. et alter, (2001). *Motricidad creativa: una forma de investigar*. Universidade da Coruña; Santiago de Compostela.