

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

## **ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional**

### **ExpresArte: a Physical Education proporsal through dance, body and emotional expresión**

Sofía Atienza Fernández; Alfonso Murillo Fuentes\*; Laura Atienza Fernández; José Manuel Cenizo Benjumea

Universidad Pablo de Olavide

\*Autor para correspondencia: Alfonso Murillo-Fuentes [amurfue@upo.es](mailto:amurfue@upo.es)

**Cronograma editorial:** *Artículo recibido 01/09/2025 Aceptado: 11/11/2025 Publicado: 01/01/2026*  
<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

#### **Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:**

Atienza Fernández, S.; Murillo Fuentes, A.; Atienza Fernández, L.; Cenizo Benjumea, J.M. (2026). ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional.  
.Sportis Sci J, 12 (1), 1-25 <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

**Contribución del autor:** resumen (AMF), introducción (JMCB), método (SAF, AMF, JMCB, LAF), resultados (SAF, JMCB), discusión (SAF, AMF, JMCB, LAF) y conclusión (SAF, AMF, JMCB, LAF).

**Financiamiento:** no existió financiación para este proyecto.

**Conflicto de intereses:** los autores no señalan ningún conflicto de interés.

**Aspectos éticos:** el estudio declara los aspectos éticos

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

## Resumen

El presente estudio describe una propuesta educativa centrada en la expresión corporal para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en alumnado de Secundaria, diseñada a partir de la hibridación de modelos pedagógicos. Se analizó el efecto en el alumnado de la implementación de una situación de aprendizaje dirigida al fomento de habilidades sociales y emocionales. El análisis estadístico incluyó estadística descriptiva, pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov), pruebas T de Student para comparar el rendimiento por sexo, así como análisis de regresión lineal simple para explorar si el sexo predecía el desempeño en los criterios de evaluación y la nota final. Los datos mostraron puntuaciones altas y consistentes en la mayoría de las variables. Las alumnas obtuvieron mejores resultados en el cuestionario de estructura musical y en la nota final del grupo A. Sin embargo, el sexo no se comportó como un predictor estadísticamente significativo del rendimiento global. Los datos analizados por sexo muestran un paralelismo con otros estudios a la hora de la predisposición hacia tareas con carga afectiva y expresiva. También se encuentra concordancia en los resultados en cuanto a las ventajas educativas del empleo de modelos de enseñanza para el desarrollo de habilidades sociales. Se concluye que esta propuesta didáctica favorece el desarrollo emocional y social del alumnado, con escasas diferencias atribuibles al sexo, recomendándose su implementación ampliada y evaluaciones longitudinales para afianzar estos hallazgos.

**Palabras clave:** educación emocional; expresión corporal; evaluación formativa; modelos de enseñanza.

## Abstract

This study describes an educational proposal focused on body language for the development of social and emotional skills in secondary school students, designed based on the hybridization of pedagogical models. The effect on students of implementing a learning situation aimed at promoting social and emotional skills was analyzed. Statistical analysis included descriptive statistics, normality tests (Kolmogorov-Smirnov), Student t-tests to compare performance by sex, and simple linear regression analysis to explore whether sex predicted performance on the assessment criteria and the final grade. The data showed high and consistent scores on most variables. Female students performed better on the musical structure questionnaire and on the final grade in Group A. However, sex did not act as a statistically significant predictor of overall performance. The data analyzed by sex show a parallel with other studies regarding the predisposition toward emotionally and expressively charged tasks. The results also show concordance regarding the educational advantages of using teaching models for the development of social skills. It is concluded that this teaching approach favors students' emotional and social development, with few differences attributable to sex. It is recommended that its expanded implementation and longitudinal evaluations be conducted to reinforce these findings.

**Palabras clave:** body language; emotional education; formative assessment; teaching methods.

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

## Introducción

En las últimas décadas, la educación ha reconocido cada vez más la importancia de las dimensiones afectivas y sociales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, particularmente durante la adolescencia (Biberos et al., 2023), una etapa clave para la formación de la personalidad y el desarrollo integral del alumnado, en la que los cambios cerebrales, cognitivos y emocionales se combinan y pueden influir en su bienestar mental (Pfeifer & Allen, 2021).

La Educación Física (EF), tradicionalmente centrada en aspectos motores y de rendimiento, ha experimentado un giro significativo al incorporar enfoques que promueven el desarrollo emocional, las relaciones interpersonales y el ámbito cognitivo con el objeto de conseguir un aprendizaje significativo (Posso & Barba, 2023). Este nuevo enfoque de la EF se enmarca en el concepto de alfabetización física, donde los estados afectivos se proponen como elementos clave (Woolley et al., 2024).

Diversos estudios han mostrado que programas de actividad física en EF con alumnado adolescente contribuyen a fomentar habilidades sociales, como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos, así como comprender, reconocer, analizar, valorar y utilizar las emociones (González, Cayuela & López-Mora, 2019; Malinauskas, 2021; Reguera, 2023; Retamal et al., 2024). Estas habilidades son fundamentales no solo para el rendimiento académico, sino también para la prevención de conductas de riesgo y el fortalecimiento del clima escolar. En esta misma línea, Cañabate et al. (2018) y Durán et al. (2014) destacan el papel de la EF como escenario idóneo para trabajar las emociones positivas y las habilidades sociales mediante estrategias pedagógicas vinculadas a la sociomotricidad.

Junto a lo emocional y social, el desarrollo de la competencia motriz y expresiva sigue siendo un eje curricular en EF (Real Decreto 217/2022, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria). Esta norma promueve una formación integral que articule lo físico con lo emocional, social y comunicativo. La Competencia Específica 2 enfatiza la adaptación del esquema corporal y de las habilidades motrices ante retos reales, lo que se vincula con prácticas como el Bigflayerball, que promueven simultáneamente el desarrollo físico y social (Sánchez et al., 2025). Por su parte, la Competencia Específica 4 resalta el valor de las

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

manifestaciones expresivas de la cultura motriz para el desarrollo de la creatividad, la identidad y la convivencia. Estudios como los de Escobar (2024) y Smith (2021) evidencian que estas prácticas favorecen aprendizajes sociales y emocionales duraderos en EF.

Se ha observado, además, que el tipo de tareas motrices, el enfoque didáctico y las dinámicas de género pueden influir significativamente en la experiencia emocional del alumnado. Mujica (2021) señala que determinadas actividades deportivas pueden generar emociones negativas, como la vergüenza o el miedo, lo cual afecta el bienestar subjetivo del estudiante. En este sentido, Arenas et al. (2022) advierte sobre los estereotipos de género y el tratamiento diferenciado que aún persisten en el ámbito de la EF, lo que puede limitar el desarrollo equitativo de competencias sociales y emocionales entre chicos y chicas.

Ante esta situación, diversas investigaciones han demostrado la eficacia de programas educativos y metodologías centradas en el alumnado para potenciar sus habilidades sociales. Por ejemplo, Estrada et al. (2022) reportan resultados positivos tras la implementación de un programa psicoeducativo en adolescentes, mientras Palau et al. (2022) destacan el valor de los juegos cooperativos y competitivos para promover la motivación, el disfrute y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

En el contexto internacional, estudios como los de Primo et al. (2023), analizan las relaciones entre las habilidades sociales y la motivación hacia la EF, el apoyo percibido por los estudiantes respecto a las clases (familiares, docentes y compañeros) y la satisfacción de las necesidades básicas en una muestra de estudiantes chinos de secundaria desfavorecidos, y Escobar et al. (2024), centrado en el uso del deporte como herramienta didáctica, evidencian la aplicabilidad del aprendizaje socioemocional en diversos escenarios educativos y socioculturales. Estas investigaciones coinciden en señalar que la EF, cuando se estructura desde un enfoque emocionalmente inteligente, tiene el potencial de contribuir al desarrollo personal y social del alumnado.

En esta línea, Sindiani et al. (2025) destacan la importancia del aprendizaje socioemocional en las clases de EF, subrayando que ofrecen un espacio idóneo para el desarrollo integral del alumnado a través de la gestión de emociones y el trabajo colaborativo. Esta perspectiva resalta la necesidad de implementar programas e

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

investigaciones que integren el aprendizaje socioemocional como parte estructural del currículo de EF desde las primeras etapas educativas (Jekauc et al, 2021).

En este contexto, el presente estudio se propone describir la implementación de una situación de aprendizaje (SdA) centrada en la expresión corporal para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), titulada *ExpresArte*, diseñada a partir de la hibridación de modelos pedagógicos. Asimismo, analizar el efecto de dicha intervención en el aprendizaje del alumnado, con especial atención al desarrollo de la Competencia Específica 2, vinculada a la adaptación motriz en contextos reales, y la Competencia Específica 4, centrada en la valoración y expresión del cuerpo como vehículo cultural y comunicativo evaluando específicamente si existen diferencias significativas en función del sexo.

## Método

El diseño que se utilizó en esta investigación fue de tipo cuasiexperimental con dos grupos de un centro de ESO (Bisquerra, 2012). El estudio se desarrolló durante los meses de abril y mayo. Participaron 57 estudiantes (27 niñas y 30 niños), seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional.

El estudio fue aprobado por el Consejo escolar del centro educativo. Para su desarrollo se tuvieron en cuenta las recomendaciones de Helsinki para la investigación con personas. Los representantes legales de los escolares fueron informados por los investigadores detalladamente y por escrito de las características y procedimientos a realizar, firmando un consentimiento informado.

## Contexto

La SdA se implementó en un centro de la provincia de Sevilla. El alumnado presenta un contexto socioeconómico medio-alto, con poca diversidad cultural y uso generalizado del castellano, aunque con distintos niveles de competencia lingüística. Los estilos de aprendizaje varían entre métodos orales, visuales y prácticos, con intereses centrados en deportes como fútbol y voleibol. A nivel cognitivo y emocional, se observa heterogeneidad en la madurez del grupo. El ambiente del aula es positivo, con buena convivencia y participación.

## Justificación

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

El alumnado tenía experiencia en actividades artísticas, lo que facilitó integrar expresión corporal e inteligencia emocional como herramienta educativa para su desarrollo integral. A través de danza, mimo o circo, los estudiantes expresan emociones difíciles de comunicar verbalmente (Sánchez y Coterón, 2015). Además, la creación de coreografías potencia la creatividad, mejora la interacción social y promueve el bienestar emocional (Saiz-Colomina et al., 2021). En la adolescencia, desde los 11 años, se desarrollan habilidades cognitivas como pensamiento abstracto y razonamiento deductivo (Palacios et al., 1999). A nivel físico, el crecimiento acelerado dificulta coordinación y genera problemas posturales, aunque también incrementa el control motor (Granda & Alemany, 2002).

### ***Concreción curricular***

Este apartado se desarrolló siguiendo el currículum de 1º de ESO de Andalucía, regulado por la Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de ESO en la Comunidad Autónoma de Andalucía (en adelante, Orden de 30 de mayo de 2023), Igualmente se ha tenido en cuenta el Decreto 102/2023 de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de ESO en la Comunidad Autónoma de Andalucía (tabla n.º 1).



Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

**Tabla 1.**

*Elementos del currículo que contribuye a adquirir y desarrollar la SdA.*

<b>OBJETIVOS DE ETAPA:</b>	
b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.	
l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.	
k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas (...) para favorecer el desarrollo personal y social. (...).	
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:</b>	
Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, (...)	
<b>DESCRIPTORES PERFIL DE SALIDA: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</b>	
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN 2.1:</b>	<b>SABERES BÁSICOS:</b>
Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo (...)	EFI.1.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores (...)
	EFI.1.C.1. Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo (...)
	EFI.1.C.2. Esquema corporal: (...).
	EFI.1.D.1. Gestión emocional.
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b>	
3. Elaborar y representar en equipo un baile coreográfico expresando las emociones	
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4:</b>	
Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz, aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento (...).	
<b>DESCRIPTORES PERFIL DE SALIDA: CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</b>	
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN 4.3:</b>	<b>SABERES BÁSICOS:</b>
Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, (...)	EFI.1.C.2. Esquema Corporal: (...)
	EFI.1.C.5. Creatividad motriz (...)
	EFI.1.D.2. Habilidades sociales
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS:</b>	
1. Identificar las propias emociones y las de los demás.	
2. Expresar emociones, sentimientos y acciones mediante la mímica y el baile.	
3. Elaborar y representar en equipo un baile coreográfico expresando las emociones	
Notas: CC: Competencia ciudadana; CD: Competencia digital; CCEC: Competencia en conciencia y expresiones culturales; CE: competencia emprendedora; CPSAA: Competencia personal, social y de aprender a aprender.	

Según el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la ESO (en adelante, Real Decreto 217/2022), el aprendizaje basado en situaciones debe centrarse en la resolución de problemas reales o simulados, promoviendo la autonomía, la creatividad y la aplicación práctica de los conocimientos. El producto final es esencial, ya que permite valorar la transferencia del aprendizaje a contextos reales. En esta SdA el producto fue una coreografía grupal, creada por el alumnado, en la que cada integrante expresaba una emoción específica a través del movimiento.

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

### **Metodología**

De acuerdo con el Real Decreto 217/2022, la enseñanza en EF debe ser activa, inclusiva y competencial, promoviendo aprendizaje significativo, autonomía y conexión con situaciones reales. Bajo este enfoque, se propone hibridar modelos pedagógicos: aprendizaje cooperativo, estilo actitudinal, modelo *flipped classroom* y evaluación formativa. El *flipped classroom* se aplica en sesiones clave para fomentar autonomía y trabajo colaborativo; estrategias cooperativas se concretan en dinámicas como el Puzzle de Aronson; el estilo actitudinal guía la secuenciación y sentido de las actividades; y la evaluación formativa, conforme al Decreto 102/2023 y la Orden de 30 de mayo de 2023, ajusta el proceso educativo a las necesidades del alumnado. Esta combinación se articula en una propuesta lúdica, motivadora y contextualizada, centrada en participación activa, reflexión crítica y transferencia del aprendizaje. Además, en la SdA se integraron estilos de enseñanza que favorecen la implicación cognitiva, como resolución de problemas; estilos participativos, como la microenseñanza; y directivos, como asignación de tareas y mando directo modificado.

### **Recursos didácticos**

La SdA se desarrolló tanto en el gimnasio del centro como en la pista deportiva exterior del mismo.

Las sesiones fueron dirigidas por una única profesora. Se diseñaron varios recursos didácticos para complementar la metodología, tales como: infografías sobre la estructura musical y las emociones, para asegurar un mayor aprendizaje de los conocimientos (figura 1), cartas de emociones, usadas en ciertas tareas de la SdA (figura n.º 2) y el cuaderno del equipo, para el registro del trabajo realizado por parte del alumnado (figura n.º 3).



Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

Figura 1.

Infografías.



Nota: Elaboración propia.

Figura 2.

Cartas de emociones.



Nota: Elaboración propia.

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

**Figura 3.**

*Cuaderno del equipo.*

**CUADERNO DE GRUPO**

CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4  
CLASE 5 CLASE 6 CLASE 7 CLASE 8

BOMBE DE GRUPO: \_\_\_\_\_  
COMPOSITOR: \_\_\_\_\_

**ROLES DENTRO DEL GRUPO**

- SECRETARIO/A: Se encarga de redactar el cuaderno de grupo  
Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_
- MÚSICO/A: Se encarga de la selección y edición de la canción  
Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_
- COREÓGRAFOS/AS: Se encargan de la elección y el orden de los pasos de baile y las transiciones.  
Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_
- DIBUJANTE: Se encarga de dibujar las representaciones gráficas del cuaderno del alumno.  
Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_
- DISEÑADOR/A DE VESTUARIO: Se encarga de seleccionar y diseñar un vestuario accesible para el grupo.  
Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

**INFORMACIÓN GENERAL**

- VESTIMENTA: \_\_\_\_\_
- CÁNCION: \_\_\_\_\_
- EMOCIONES: Cada componente se asignará una emoción la cual debe expresar durante toda la representación.

**Alegría**

Nombre: \_\_\_\_\_

**Ira**

Nombre: \_\_\_\_\_

**Miedo**

Nombre: \_\_\_\_\_

**Aburrimiento**

Nombre: \_\_\_\_\_

**Tristeza**

Nombre: \_\_\_\_\_

**Asco**

Nombre: \_\_\_\_\_

**MONTAJE DE LA REPRESENTACIÓN**

SECUENCIA	DESCRIPCIÓN	TIEMPOS	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
Posición inicial			
1		8 tiempos	
2		8 tiempos	
3		8 tiempos	
Transición		8 tiempos	

**IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES**

**CLASE 1**

EMOCIÓN	¿EN QUÉ MOMENTO?	¿POR QUÉ?
1		
2		

**CLASE 2**

EMOCIÓN	¿EN QUÉ MOMENTO?	¿POR QUÉ?
1		
2		

**EVALUACIÓN**

GRUPO: \_\_\_\_\_

INDICADOR	Excelente	Buena	Regular	Mediocre	Mal
Comunicación y personalidad	Se comunican de forma clara y efectiva, mostrando una gran personalidad.	Se comunican de forma clara, mostrando una buena personalidad.	Se comunican de forma regular, mostrando una personalidad aceptable.	Se comunican de forma mediocre, mostrando una personalidad débil.	Se comunican de forma mala, mostrando una personalidad negativa.
Coordinación y sincronización	Se coordinan perfectamente, mostrando una gran sincronización.	Se coordinan de forma buena, mostrando una buena sincronización.	Se coordinan de forma regular, mostrando una sincronización aceptable.	Se coordinan de forma mediocre, mostrando una sincronización débil.	Se coordinan de forma mala, mostrando una sincronización negativa.
Expresión de emociones	Se expresan de forma clara y efectiva, mostrando una gran expresión de emociones.	Se expresan de forma buena, mostrando una buena expresión de emociones.	Se expresan de forma regular, mostrando una expresión de emociones aceptable.	Se expresan de forma mediocre, mostrando una expresión de emociones débil.	Se expresan de forma mala, mostrando una expresión de emociones negativa.
Comportamiento y disciplina	Se comportan de forma excelente, mostrando una gran disciplina.	Se comportan de forma buena, mostrando una buena disciplina.	Se comportan de forma regular, mostrando una disciplina aceptable.	Se comportan de forma mediocre, mostrando una disciplina débil.	Se comportan de forma mala, mostrando una disciplina negativa.
Vestimenta y accesorios	Se visten de forma excelente, mostrando una gran creatividad.	Se visten de forma buena, mostrando una buena creatividad.	Se visten de forma regular, mostrando una creatividad aceptable.	Se visten de forma mediocre, mostrando una creatividad débil.	Se visten de forma mala, mostrando una creatividad negativa.
Uso del espacio y movimiento	Se usan el espacio de forma excelente, mostrando una gran movilidad.	Se usan el espacio de forma buena, mostrando una buena movilidad.	Se usan el espacio de forma regular, mostrando una movilidad aceptable.	Se usan el espacio de forma mediocre, mostrando una movilidad débil.	Se usan el espacio de forma mala, mostrando una movilidad negativa.
Memorización y aprendizaje	Se memorizan de forma excelente, mostrando una gran capacidad de aprendizaje.	Se memorizan de forma buena, mostrando una buena capacidad de aprendizaje.	Se memorizan de forma regular, mostrando una capacidad de aprendizaje aceptable.	Se memorizan de forma mediocre, mostrando una capacidad de aprendizaje débil.	Se memorizan de forma mala, mostrando una capacidad de aprendizaje negativa.
Actitud	Se actúan de forma excelente, mostrando una gran actitud.	Se actúan de forma buena, mostrando una buena actitud.	Se actúan de forma regular, mostrando una actitud aceptable.	Se actúan de forma mediocre, mostrando una actitud débil.	Se actúan de forma mala, mostrando una actitud negativa.

**Y RECUERDA...**

"Ella puede aburrirse, pero no es aburrida",  
"Ella puede enfadarse, pero no es enfadada",  
"Ella puede tener miedo, pero no es miedosa" ...

Distinguir entre las emociones temporales y la identidad personal es importante.

Reconocer que nuestras emociones no definen quiénes somos es clave para una buena autoestima.

Nota: Elaboración propia.

## Medidas de atención a la diversidad

Miranda Quintero et al. (2024) señalan que la educación inclusiva parte del principio de que todo el alumnado tiene derecho a una enseñanza que responda a sus necesidades individuales y le permita desarrollar al máximo sus capacidades. No solo beneficia al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE), también enriquece el aprendizaje para todos, fomenta el respeto a la diversidad y contribuye a una sociedad más unida y sin discriminación.

Según el artículo 21 del Decreto 102/2023, la atención a la diversidad en la ESO debe garantizar una educación de calidad que asegure equidad e inclusión. Las medidas organizativas, metodológicas y curriculares se regirán por los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), presentando la información en distintos soportes, ofreciendo múltiples formas de acción y expresión, considerando diversas capacidades de comprensión y asegurando motivación y cooperación mutua (Orden de 30 de mayo de 2023).

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

## Desarrollo de las sesiones

La duración de la SdA fue de diez sesiones, de 50 minutos cada una (tabla n.º 2).

**Tabla 2.**

*Fases y desarrollo de la SdA.*

FASE	SES	DESCRIPCIÓN
MOT	1	Se inició con un vídeo motivacional de introducción a la SdA. Luego se presentó una breve explicación sobre las emociones conectadas con los conocimientos previos. Se explicó el cuaderno del equipo, se formaron los grupos de trabajo y se realizaron juegos de desinhibición.
	2	Mediante flipped classroom sobre emociones, el alumnado realizó en casa un trabajo previo. Después se resolvieron dudas y se llevaron a cabo juegos cooperativos de emociones y mímica.
DES	3	Se realizaron juegos cooperativos para identificar y expresar emociones mediante mímica y teatro.
	4 - 5	Se aplicó flipped classroom sobre estructura musical; el alumnado realizó un trabajo previo en casa. Luego se resolvieron dudas y se llevaron a cabo tareas sobre ritmo y tiempos musicales.
	6	Con el Puzzle de Aronson se enseñaron pasos de baile básicos que contribuyeron a la coreografía final.
CON	7 - 9	En estas tres sesiones, cada equipo propuso un paso de Sevillanas ajustado a 8 tiempos musicales. Luego elaboraron y practicaron su coreografía.
APLI	10	Se expuso la coreografía, explicando vestimenta y música de cada equipo. Los demás equipos y el docente evaluaron la presentación, y al final se dio feedback sobre la evaluación realizada.

Notas: APLI: Aplicación y divulgación; CON: Consolidación; DES: desarrollo; INFO: Información; MOT: Motivación; PF: Producto final; SES: sesión.

## Evaluación. Instrumentos

La evaluación de esta SdA fue formativa y compartida, desarrollándose como un proceso continuo para recoger información sobre el progreso del alumnado, ofrecer retroalimentación constante y ajustar la enseñanza. Se usaron instrumentos de heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación. Para heteroevaluación: rúbrica del cuaderno del equipo, cuestionarios sobre emociones y estructura musical con feedback, y rúbrica de la coreografía final (sesión 10) con retroalimentación individual y grupal. En coevaluación, la rúbrica de la sesión 10 permitió comentarios entre equipos. La autoevaluación incluyó una rúbrica con justificación escrita en la última sesión. Finalmente, se aplicó un cuestionario anónimo en Google Forms para valorar el desempeño docente.

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

**Tabla 3.**

*Criterios de evaluación y forma de evaluar la SA.*

CE	QUÉ OD	CÓMO INSTRUMENTO	QUIÉNES TE	CUÁNDO SESIONES
2.1	3. Elaborar y representar en equipo un baile coreográfico expresando las emociones.	Cuaderno del equipo. 100%	Heteroevaluación	9
4.3	1. Identificar las propias emociones y las de los demás. 2. Expresar emociones, sentimientos y acciones mediante la mímica y el baile. 3. Elaborar y representar en equipo un baile coreográfico expresando las emociones.	“Mi participación en la coreografía”. 10%	Autoevaluación	9
	1. Identificar las propias emociones...	Cuestionario de emociones. 5%	Heteroevaluación	2
	3. Elaborar y representar en equipo...	Cuestionario estructura musical. 5%	Heteroevaluación	4
	2. Expresar emociones, sentimientos...	Exposición coreografía. 20%	Coevaluación entre equipos	9
	3. Elaborar y representar en equipo...	Exposición coreografía. 60%	Heteroevaluación	9

Nota: CE: Criterio de Evaluación; OD: Objetivos didácticos; TE: Tipo de evaluación.

**Figura 4.**

*Instrumento: “Mi participación en la coreografía”*

INDICADOR	Excelente	Bueno	Regular	Mejorable
<b>Coherencia con la música</b>	Siempre sigo el ritmo y los 32 tiempos.	Casi siempre sigo el ritmo.	Varias veces me he salido de tiempo.	No sigo el ritmo.
<b>Expresión de emociones</b>	Transmito claramente la emoción.	Transmito emoción la mayor parte del tiempo.	Transmito emoción con poca claridad.	No transmito emoción.
<b>Coordinación en equipo</b>	Voy totalmente coordinado con el grupo.	Voy generalmente coordinado.	Voy en varias ocasiones descoordinado.	No logro coordinarme.
<b>Memorización de la coreografía</b>	Ejecuto todos los pasos sin errores.	Recuerdo casi todos los pasos.	Olvido o confundo varios pasos.	No recuerdo la coreografía.
<b>Actitud y compromiso</b>	Siempre muestro disposición y respeto.	Muestro buena actitud con pocos fallos.	Muestro actitud irregular.	Muestro poca disposición o compromiso.
¿Cuál consideras que fue tu mayor aporte al equipo?				
¿Qué aspecto podrías mejorar para futuras coreografías?				

Nota: Elaboración propia



Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

**Figura 5.**

*Instrumentos de evaluación: rúbrica de exposición de la coreografía.*

INDICADOR	Excelente	Bueno	Regular	Mejorable	Mal
<b>Creatividad y originalidad</b>	La coreografía presenta movimientos originales y creativos que captan la atención.	Hay creatividad en la mayor parte de la coreografía, aunque algunos movimientos son repetitivos.	Se observan algunos intentos de creatividad, pero la coreografía es poco variada.	No hay creatividad, los movimientos son monótonos o copiados.	Todos los movimientos son iguales.
<b>Coherencia con la música</b>	La coreografía está perfectamente sincronizada con la música, sin errores.	Hay pequeños desfases en la sincronización, pero en general está bien coordinada.	Se perciben algunos errores de sincronización con la música.	Se perciben muchos errores de sincronización con la música.	No hay sincronización con la música, los movimientos no siguen el ritmo.
<b>Expresión de emociones</b>	Las emociones se expresan claramente a lo largo de toda la coreografía.	La mayor parte de los tiempos reflejan emociones, aunque algunos no son tan claros.	Solo algunas partes de la coreografía transmiten emociones de manera efectiva.	No se perciben emociones claras en la presentación.	No se perciben emociones.
<b>Coordinación en equipo</b>	Todos los miembros están bien sincronizados y se mueven en armonía.	Hay pequeños errores de coordinación, pero en general es buena.	Varios errores de coordinación entre los integrantes, pero se reconducen.		Falta total de coordinación entre los miembros del equipo.
<b>Vestimenta y presentación</b>	La vestimenta está bien elegida y refuerza la expresión de la coreografía.	La vestimenta es adecuada, aunque podría mejorar para reforzar el mensaje.	La vestimenta no está bien relacionada con la temática de la coreografía.	No hay esfuerzo en la vestimenta, no contribuye a la presentación.	No hay vestimenta especial para la exposición.
<b>Uso del espacio escénico y transiciones</b>	Se usa todo el espacio de manera equilibrada y efectiva.	Se aprovecha bien el espacio, aunque hay algunos momentos de concentración en un solo lugar.	El equipo usa poco el espacio disponible, aunque hace transiciones.	No hay movimiento en el espacio, aunque se hacen transiciones.	No hay movimientos en el espacio ni transiciones.
<b>Memorización y ejecución</b>	Todos los pasos son ejecutados de memoria y con seguridad.	Se notan pequeños errores, pero la mayor parte de la coreografía está bien memorizada.	Varios integrantes olvidan partes de la coreografía.	Hay fallos constantes en la ejecución, mostrando falta de ensayo.	La exposición no sale adelante por falta de la memorización.
<b>Actitud</b>	Los integrantes muestran entusiasmo y energía en todo momento.	Hay buena energía.	Hay buena energía, aunque algunos momentos parecen forzados.	La actitud es irregular, con partes sin energía.	Falta total de energía y entusiasmo en la presentación.

Nota: Elaboración propia

**Figura 6.**

*Instrumentos de evaluación: rúbrica del cuaderno del equipo.*

INDICADOR	Excelente	Bueno	Regular	Mejorable	Mal
<b>Coreografía diseñada</b>	La coreografía está bien estructurada, con tiempos musicales claros y detallados.	La coreografía está bien explicada, aunque con algunos aspectos mejorables en la secuenciación.	Hay cierta confusión en la descripción de la coreografía y los tiempos musicales.	No hay claridad en la organización de los movimientos y tiempos musicales.	No se presenta la coreografía o es inentendible.
<b>Vestimenta</b>	La vestimenta está bien explicada y tiene una justificación clara en relación con la temática y emociones.	La vestimenta es adecuada, aunque la justificación podría ser más detallada.	La vestimenta está mencionada, pero sin una relación clara con la coreografía.	No hay mención de vestimenta o su justificación es insuficiente.	No se presenta información sobre la vestimenta.
<b>Música</b>	La música es adecuada y está correctamente editada y cortada.	La música es adecuada.	La música elegida no es adecuada (palabras mal sonantes o no educativas).	No hay elección musical clara.	No se incluye música en la coreografía.
<b>Reflexiones sobre emociones sentidas diarias</b>	Reflexiones profundas y bien estructuradas, con análisis detallado de las emociones experimentadas.	Reflexiones presentes y con sentido, aunque podrían desarrollarse más.	Reflexiones superficiales o poco detalladas.	Falta de reflexiones o contenido muy escaso.	No se presentan reflexiones.
<b>Evaluación al resto de equipos</b>	Evaluaciones detalladas, con comentarios constructivos y bien argumentados.	Evaluaciones adecuadas, aunque algunos comentarios podrían ser más elaborados.	Evaluaciones básicas o poco justificadas.	No hay evaluaciones o son insuficientes.	No se realiza coevaluación.
<b>Presentación y organización del cuaderno</b>	Cuaderno bien estructurado, con contenido claro, ordenado y de fácil lectura.	Presentación adecuada, aunque con algunos detalles mejorables.	Organización irregular, con información poco clara en algunas partes.	Falta de estructura clara, con contenido desorganizado o difícil de entender.	No se presenta el cuaderno o es ilegible.
<b>Comentario:</b>					

Nota: Elaboración propia

## Análisis estadístico

Se ha realizado un análisis estadístico descriptivo (media y desviación estándar) de las notas obtenidas por el alumnado de cada uno de los grupos (A y B) y sexo (niños y niñas).

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

Antes de realizar el análisis de contraste se estudió si las muestras tienen una distribución normal. De acuerdo con la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, se observa que el p-valor  $>0.05$  y, por lo tanto, se acepta la hipótesis de normalidad. De acuerdo con estos resultados se utilizó la prueba paramétrica T-student para estudiar si existen diferencias entre las notas obtenidas por los niños y las niñas en los diferentes instrumentos.

Además, se realizó un análisis de regresión lineal simple para examinar si el sexo predice significativamente los resultados en las variables de los dos criterios de evaluación estudiados y la nota final.

Para llevar a cabo el análisis se utilizó el software SPSS statistics 28. El nivel de significación fue del 1% en el análisis de correlaciones y 5% para el resto del análisis.

## Resultados

Los análisis descriptivos (Tabla 5) muestran puntuaciones medias elevadas y baja dispersión en la mayoría de las variables evaluadas. Las niñas tienden a obtener valores ligeramente superiores en casi todas las variables respecto a los niños, especialmente en el Cuestionario de emociones y la estructura musical.

**Tabla 4.**

*Análisis descriptivo de las diferentes variables. Los datos se muestran como media±desviación típica.*

	Total	Niños	Niñas	Grupo A		Grupo B	
				Niños	Niñas	Niños	Niñas
C.E.2.1	9,17±0,72	9,06±0,74	9,29±0,69	8,67±0,75	9,04±0,72	9,40±0,55	9,61±0,53
C.Eq.	9,15±0,73	9,02±0,75	9,29±0,69	8,67±0,75	9,04±0,72	9,37±0,58	9,61±0,53
C.E.4.3	7,77±0,92	7,61±0,95	7,95±0,85	7,62±0,73	7,92±0,72	7,59±1,14	7,99±1,03
R.P.C.	7,50±1,53	7,25±1,87	7,79±0,97	6,76±2,46	7,71±0,76	7,68±1,07	7,88±1,21
C.Em.	4,66±3,18	4,28±3,28	5,07±3,08	3,68±3,60	4,73±2,96	4,81±2,99	5,50±3,29
C.E.M.	3,46±4,28	2,37±3,77	4,67±4,56	2,57±3,63	4,07±4,62	2,19±4,00	5,42±4,56
E.C.	7,42±1,01	7,26±1,11	7,59±0,87	7,99±0,34	7,93±0,30	6,63±1,15	7,16±1,15
E.H.	8,55±1,05	8,49±1,12	8,61±1,00	8,39±0,89	8,53±0,92	8,58±1,31	8,71±1,12
N.F.	8,47±0,64	8,33±0,66	8,62±0,58	8,15±0,35	8,48±0,36	8,50±0,82	8,80±0,76

Notas: C.E.: Criterio de evaluación; C.Eq.: Cuaderno del equipo; R.P.C.: Rúbrica "Mi participación en la coreografía"; C.Em.: Cuestionario emociones; C.E.M.: Cuestionario estructura musical; E.C.: Exposición coevaluación; E.H.: Exposición heteroevaluación; N.F.: Nota final.



Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

En general, no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre niños y niñas en la mayoría de las variables evaluadas, ni en la muestra total ni en los subgrupos A y B. Sin embargo, hubo algunas excepciones relevantes.

En la muestra total, solo la variable "Cuestionario de estructura musical" presentó una diferencia significativa por sexo, con mejor desempeño por parte de las niñas ( $d = 0.75$ , efecto moderado-alto). Esta variable también mostró una diferencia significativa en la prueba de Levene, indicando desigualdad en la varianza entre grupos.

En el Grupo A, se hallaron diferencias significativas en la Nota final, donde las niñas obtuvieron puntuaciones más altas que los niños ( $d = 0.49$ , efecto moderado). Asimismo, la rúbrica "Mi participación en la coreografía" y el cuestionario de estructura musical mostraron varianzas significativamente diferentes entre sexos (Levene  $p < .05$ ), aunque sin diferencias significativas en las medias ( $p > .05$ ).

En el Grupo B, ninguna variable alcanzó significación estadística ( $p > .05$ ), aunque la estructura musical se acercó al umbral, nuevamente con tendencia favorable hacia las niñas.

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

**Tabla 5.**

*Análisis de contraste de las puntuaciones en los instrumentos en relación con el sexo.*

	Levene		t	gl	p	Dif. Media	IC 95% Inferior	IC 95% Superior
	F	p						
Total muestra								
C.E.2.1	1.075	.304	-1.230	54.89	.224	-0.233	-0.612	0.147
C.E.	1.298	.260	-1.398	52.91	.168	-0.271	-0.660	0.118
C.E.4.3	0.313	.578	-1.440	54.99	.156	-0.345	-0.825	0.135
R.P.C.	1.644	.205	-1.372	44.47	.177	-0.535	-1.321	0.251
C.Em.	0.014	.905	-0.939	54.90	.352	-0.791	-2.479	0.898
C.E.M.	5.471	.023*	-2.062	50.68	.044*	-2.300	-4.539	-0.061
E.C.	3.317	.074	-1.240	54.10	.220	-0.326	-0.852	0.201
E.H.	0.260	.612	-0.426	54.99	.671	-0.119	-0.680	0.441
Nota final	0.346	.559	-1.759	54.97	.084	-0.289	-0.619	0.040
Grupo A								
C.E.2.1	0.518	.478	-1.354	26.68	.187	-0.369	-0.927	0.190
C.Eq.	0.518	.478	-1.354	26.68	.187	-0.369	-0.927	0.190
C.E.4.3	0.003	.960	-1.090	26.75	.285	-0.294	-0.848	0.260
R.P.C.	6.445	.017*	-1.373	15.32	.190	-0.942	-2.403	0.518
C.Em.	0.344	.562	-0.858	25.25	.399	-1.055	-3.587	1.477
C.E.M.	5.616	.025*	-0.972	26.27	.340	-1.495	-4.655	1.665
E.C.	0.112	.741	0.500	25.88	.621	0.060	-0.185	0.304
E.H.	0.148	.703	-0.418	26.95	.679	-0.140	-0.829	0.548
Nota final	0.348	.560	-2.523	26.92	.018*	-0.331	-0.601	-0.062
Grupo B								
C.E.2.1	0.244	.626	-1.017	24.37	.319	-0.208	-0.631	0.214
C.Eq.	0.525	.476	-1.088	23.92	.288	-0.237	-0.686	0.213
C.E.4.3	0.200	.658	-0.975	24.96	.339	-0.401	-1.250	0.447
R.P.C.	0.340	.565	-0.474	22.01	.640	-0.208	-1.121	0.704
C.Em.	0.442	.512	-0.569	22.54	.575	-0.688	-3.191	1.816
C.E.M.	1.395	.248	-1.952	21.99	.064	-3.229	-6.660	0.201
E.C.	0.104	.750	-1.212	23.90	.237	-0.533	-1.442	0.375
E.H.	0.723	.403	-0.283	25.46	.780	-0.130	-1.078	0.817
Nota final	0.067	.797	-1.019	24.82	.318	-0.306	-0.925	0.313

Notas. C.E.: Criterio de evaluación; C.Eq.: Cuaderno del equipo; R.P.C.: Rúbrica “Mi participación en la coreografía”; C.Em.: Cuestionario emociones; C.E.M.: Cuestionario estructura musical; E.C.: Exposición coevaluación; E.H.: Exposición heteroevaluación.

Se realizaron tres análisis de regresión lineal simple con el objetivo de examinar si el sexo del alumnado actúa como predictor significativo en los resultados obtenidos en las variables C.E.2.1, C.E.4.3 y la nota final. En ninguno de los casos el sexo resultó ser un predictor estadísticamente significativo; sin embargo, en el caso de la nota final se observó una tendencia cercana al umbral de significación ( $p = .086$ ). Este último modelo explicó un 3.5 % de la varianza, siendo el que presentó mayor capacidad explicativa relativa entre los tres. Para la variable C.E.2.1, el modelo no fue significativo. De igual forma, el análisis para C.E.4.3 tampoco alcanzó significación. En el caso de la nota final, aunque no se superó el umbral convencional de significación ( $p < .05$ ), se evidenció una

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

tendencia estadística. En todos los modelos, los coeficientes Beta oscilaron entre .163 y .229, lo que sugiere una relación positiva pero débil entre el sexo (codificado como variable dicotómica) y los resultados analizados.

**Tabla 6.**

*Análisis de regresión simple de las puntuaciones en los criterios de evaluación y la nota final con el sexo.*

	R <sup>2</sup> ajustado	Error estándar	F	gl	p	Beta	p (coef.)
C.E.2.1	.009	0.715	1.503	1, 55	.225	.163	.225
C.E.4.3	.018	0.908	2.049	1, 55	.158	.190	.158
Nota final	.035	0.625	3.051	1, 55	.086	.229	.086

Nota. C.E. Criterio de evaluación; F (estadístico global); gl (grados de libertad: df1, df2); p (significancia global); Beta (coeficiente estandarizado); p (significancia del coeficiente)

## Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo describir la implementación de una SdA, denominada *ExpresArte*, centrada en la expresión corporal como medio para fomentar habilidades sociales y emocionales en alumnado de Educación Secundaria. La propuesta, estructurada en nueve sesiones, responde a las Competencias Específicas 2 y 4 del currículo andaluz (Decreto 102/2023; Orden de 30 de mayo de 2023) y se fundamenta en la hibridación de diversos modelos pedagógicos (aprendizaje cooperativo, estilo actitudinal, flipped classroom y evaluación formativa), en línea con las tendencias actuales que promueven enfoques integradores y centrados en el alumnado (Arufe-Giráldez et al., 2023). La SdA se diseñó para integrar intencionadamente dimensiones afectivas, expresivas y sociales del movimiento mediante la creación colectiva de una coreografía en la que cada integrante representaba una emoción concreta.

En esta línea, además de describir esta intervención, se analizó su efecto en el alumnado, prestando especial atención a posibles diferencias según el sexo. Los resultados evidencian el potencial de la Educación Física como herramienta educativa integral, capaz de promover no solo el desarrollo motor, sino también competencias socioemocionales esenciales (Posso & Barba, 2023; Sindiani et al., 2025; Rivas et al., 2025). Aunque las alumnas obtuvieron puntuaciones ligeramente superiores en indicadores como expresión emocional, musicalidad y empatía, estas diferencias no

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

fueron estadísticamente significativas en la mayoría de los casos. Este hallazgo refuerza la validez de propuestas didácticas inclusivas que fomenten el aprendizaje equitativo y sin sesgos de género.

Además, los resultados destacan que las emociones del alumnado en el programa han sido determinantes en el rendimiento y la continuidad en Educación Física, reforzando la importancia de intervenciones que integran dimensiones socioemocionales (Fierro-Suero et al., 2023). En consonancia con Arias et al. (2021), se subraya la importancia de incorporar desde etapas tempranas actividades expresivas y artísticas que conecten con distintos intereses del alumnado, favoreciendo actitudes positivas hacia su práctica. Por otro lado, Baharuddin y Tumiran (2025) concretan que la incorporación de actuaciones de aprendizaje socioemocional favorece el rendimiento académico, el bienestar y la creación de un ambiente de aprendizaje equilibrado y cohesionado.

En relación con la Competencia 2, evaluada mediante el CE 2.1, los resultados reflejan una participación activa y comprometida del alumnado en la creación grupal de la coreografía emocional. Las dinámicas cooperativas, como el Puzzle de Aronson, cuya eficacia se ha evidenciado junto con la metodología Flipped Classroom (Martínez, 2017), facilitaron tanto la organización y el reparto de roles como, en línea con Widyanto et al. (2025), el desarrollo de habilidades como la empatía, la responsabilidad compartida, el respeto a los tiempos y opiniones ajenas, y la capacidad para gestionar conflictos. Asimismo, recientes investigaciones sitúan la combinación de estrategias cooperativas y la gestión emocional como factores clave en el rendimiento y la implicación del alumnado en Educación Física (León et al., 2023). Estos aspectos resultan clave en la adquisición de habilidades sociales complejas, tal como destacan Estrada et al. (2022) y Reguera et al. (2023) en experiencias similares con programas motores de orientación socioemocional, y Palau et al. (2022) en iniciativas basadas en el aprendizaje cooperativo orientadas a fortalecer las Necesidades Psicológicas Básicas. Asimismo, la incorporación de estrategias de auto y coevaluación favoreció la autorreflexión, el juicio crítico y la resiliencia, promoviendo actitudes de mejora continua frente a las dificultades (Pérez-Pueyo et al., 2021).

Complementariamente, también se observó una fuerte implicación emocional del alumnado en las coreografías y en los momentos de reflexión compartida, lo que muestra

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

una conexión con la actividad. La SdA *ExpresArte* incluyó espacios sistemáticos para expresar emociones y reflexionar (como diarios, debates y rúbricas actitudinales), lo que ayudó a trabajar competencias como la autoconfianza, la conciencia corporal, la gestión de la frustración y la vergüenza escénica. En este contexto, el estilo actitudinal fue clave para crear un ambiente seguro y de confianza, favoreciendo la expresión libre y el trabajo en equipo, junto con el uso de la evaluación formativa, como señalan Pérez-Pueyo et al. (2024).

Por su parte, en lo referente a la Competencia 4, evaluada a través del CE 4.3, vinculado a la expresión corporal, los datos muestran una evolución significativa en la autonomía del alumnado para utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión emocional. Las composiciones individuales y colectivas con base musical no solo permitieron trabajar aspectos técnicos (ritmo, coordinación, estructura), sino que se convirtieron en espacios para la manifestación emocional, el juego simbólico y la exploración creativa. En línea con lo planteado por Durán et al. (2014) y Cañabate et al. (2018), se constata que este tipo de prácticas motrices activan procesos de identificación emocional, autoconocimiento y cohesión grupal que benefician el bienestar saludable.

No obstante, es relevante señalar que las puntuaciones obtenidas en el Cuestionario de emociones y en el de estructura musical fueron relativamente bajas respecto al resto de variables. Probablemente influyó el hecho de que estos instrumentos, completados fuera del contexto controlado del aula, no estuvieran precedidos, como indica Veites et al. (2024), por un estudio de su adecuación a las características del alumnado y por una concienciación sobre su funcionalidad que incentivara la motivación para su cumplimentación.

A este respecto, cabe destacar que las niñas obtuvieron puntuaciones ligeramente superiores en indicadores relacionados con la expresión emocional, la musicalidad y la empatía, lo que podría reflejar una mayor predisposición hacia tareas con carga afectiva y expresiva, como concluyen también los estudios de Martínez y López (2020) y Founaud-Cabeza et al. (2023). Sin embargo, las diferencias por sexo no fueron significativas en la mayoría de los casos, y la regresión lineal simple descartó que el sexo fuera un predictor de la nota final, lo cual refuerza la hipótesis de que un enfoque metodológico inclusivo, como el aprendizaje cooperativo, tiende a favorecer una

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

participación equitativa (Palau et al., 2022), donde la capacidad de establecer relaciones con sus compañeros es la contribución más importante para promover buenas habilidades sociales (Primo et al., 2023).

En síntesis, los resultados respaldan la eficacia de la SdA *ExpresArte* para mejorar habilidades motrices, expresivas y socioemocionales, fortaleciendo competencias como cooperación, creatividad, comunicación no verbal y conciencia emocional. Sin embargo, el estudio presenta limitaciones: muestra pequeña y de un solo centro, posible falta de profundidad en algunas dimensiones emocionales, corta duración del programa y ausencia de factores contextuales como el entorno familiar o actividades extracurriculares. Estas limitaciones sugieren la necesidad de futuras investigaciones con seguimiento longitudinal, métodos cualitativos específicos y un enfoque más inclusivo.

## Conclusiones

El presente estudio evidencia que la EF, cuando se aborda desde metodologías activas y orientadas a las relaciones sociales, favorece el desarrollo conjunto de competencias motrices, sociales y emocionales. La SdA *ExpresArte* permitió al alumnado participar activamente en la creación de proyectos motores en equipo, mejorando su adaptación motriz y su capacidad expresiva y comunicativa a través del cuerpo sin distinción de sexo.

Asimismo, se fortalecieron habilidades socioemocionales como la empatía, la autoestima y la cooperación, confirmando el potencial de la expresión corporal como herramienta educativa. Estos resultados refuerzan la necesidad de integrar enfoques pedagógicos híbridos que articulen la dimensión corporal, afectiva y relacional del alumnado, contribuyendo así a una EF más inclusiva, significativa y orientada al desarrollo integral.

## Referencias

Arenas, D., Vidal Conti, J., & Muntaner Mas, A. (2022). Estereotipos de género y tratamiento diferenciado entre chicos y chicas en la asignatura de Educación Física: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 43, 342-351. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88685>



Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

- Arias, J. R., Fernández, B., & Valdés, R. V. (2021). Actitudes hacia la Expresión Corporal en el ámbito de la asignatura de Educación Física: Un estudio con alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 41, 596-608. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83296>
- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2023). News of the Pedagogical Models in Physical Education-A Quick Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2586. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032586>
- Baharuddin, B., & Tumiran, M. (2025). Social-emotional learning in present education system: a content analysis. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*. 6. 213-225. <https://doi.org/10.55197/qjssh.v6i2.414>
- Biberos-Santa Cruz G., Albújar Verona C.E., Becerra Cerna E.R., & Fernández Otoya F.A. (2023). Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. *Revista Conrado*, 19(94), 120-128.
- Bisquerra, R. (2012). *Metodología de la investigación educativa*. Muralla
- Cañabate, D., Martínez, G., Rodríguez, D., & Colomer, J. (2018). Analysing Emotions and Social Skills in Physical Education. *Sustainability*, 10(5), 1585. <https://doi.org/10.3390/su10051585>
- Duran, C., Lavega, P., Planas, A., Muñoz, R. & Pubill, G. (2014). Educación Física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. *Apunts Educación Física y Deportes*, 117, 23–32.
- Escobar, A. & Díaz, M. (2024). Incidencia de la Educación Física, recreación y deporte como una herramienta didáctica para el desarrollo de valores y habilidades sociales. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 1(4), 5, 230-240.
- Estrada Araoz, E. G., Mamani Uchasara, H. J., & Mamani Roque, M. (2022). Eficacia de un programa psicoeducativo para desarrollar las habilidades sociales en adolescentes peruanos. *Revista Conrado*, 18(86), 32-38.
- Fierro-Suero S, Castillo I, Almagro BJ and Saénz-López P (2023) The role of motivation and emotions in physical education: understanding academic achievement and the intention to be physically active. *Frontiers Psychology* 14:1253043. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253043>

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

Granda Vera, J., & Alemany Arrebola, I. (2002). *Manual de aprendizaje y desarrollo motor: Una perspectiva educativa*. Paidós Ibérica.

Gobierno de España. (2022). *Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria*. Boletín Oficial del Estado (BOE), núm. 76, de 30 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217>

González, J., Cayuela, D. & López-Mora, C. (2019). Prosocialidad, Educación Física e Inteligencia Emocional en la Escuela. *Journal of Sport and Health Research*. 11(1),17-32.

Jekauc D, Nigg CR, Kanning M, Williams DM, Wagner I and Rhodes RE (2021) Editorial: Affect in Sports, Physical Activity and Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 12, 785814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.785814>

Junta de Andalucía. (2023). *Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía*. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 90, 11 de mayo de 2023, 1–248. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2023/90/3>

Junta de Andalucía. (2023). *Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas*. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 104, 2 de febrero de 2023. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2023/104/36>

León, B., Fernández-Río, J., Rivera-Pérez, S., & Iglesias, D. (2023). Cooperative learning, emotions, and academic performance in physical education: A serial multiple mediation model. *Psicología Educativa*, 29(1), 75–82. <https://doi.org/10.5093/psed2023a2>

Malinauskas, R. & Malinauskiene, V. (2021) Training the Social-Emotional Skills of Youth School Students in Physical Education Classes. *Frontiers in Psychology*, 12, 741195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741195>

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

Martínez, R. L. (2017). Implementación del puzle de Aronson apoyado en el flipped classroom para la medición de la condición física en los alumnos de 2.º de ESO. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (417), 21–37.

Martínez, N. & López, I. (2020). La expresión corporal en educación física: Análisis del interés del alumnado de secundaria. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (2), 8–19

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria* (BOE núm. 78, de 30 de marzo de 2022). <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217>

Miranda Quintero, L. A., Escamilla Manzanarez, D., & García Serna, E. (2024). Análisis de la importancia de la inclusión educativa: Analysis of the Importance of Educational Inclusion. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(4), 1370 – 1381. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2341>

Mujica Johnson, F.N. (2021). Negative emotions of Secondary school students in learning basketball in Physical Education. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 41, 362–372. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.84395>

Palau-Pamies, M., García-Martínez; S., Ferriz-Valero, A. & Tortosa-Martínez, J. (2022) Impact of Cooperative Learning on Physical Education in Basic Psychological Needs. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 22(88), 787-806. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2022.88.005>

Palacios, J. (1999). Psicología evolutiva: Conceptos, enfoques, controversias y métodos. En J. Palacios, A. Marchesi & C. Coll (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación. Vol. 1: Psicología evolutiva* (pp. 23–78). Alianza.

Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Río, J., Calderón, A., García López, L. M., & González-Víllora, S. (2021). *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué*. Universidad de León.

Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., Hernando-Garijo, A., González-Víllora, S., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). The Attitudinal Style as Pedagogical Model in Physical Education. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 374. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020374>

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty Initiates Cascading Relationships Between Neurodevelopmental, Social, and Internalizing Processes Across Adolescence. *Biological psychiatry*, 89(2), 99–108. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>
- Posso, R. & Barba, C. (2023). La Influencia de los Factores Emocionales en la Educación Física Significativa. Mentor. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva* 2(5), 179-187. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5985>
- Primo, L., González-Hernández J., Yang, Y. & de López de Subijana, C. (2023) Predicting social skills in disadvantaged Chinese high school students through physical education. *Frontiers in Psychology* 14, 1149223. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1149223>
- Reguera-López-de-la-Osa, X., Gómez-Landero, L.A., Leal-del-Ojo, P., & Gutiérrez-Sánchez, Á (2023). Effectiveness of an Acrobatic Gymnastics Programme for the Improvement of Social Skills and Self-Esteem in Adolescents. *Sustainability*, 15, 5910. <https://doi.org/10.3390/su15075910>
- Retamal-Muñoz, C. , Urrutia-Gutierrez, S., Luis-de Cos, I., Luis-de Cos, G., & Arribas-Galarraga, S. (2024). Emotional physical education: impact of a program on the subjective well-being of university students. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 61, 685–694. <https://doi.org/10.47197/retos.v61i07268>
- Rivas, J., Álvarez, J. J., & Sandoval-Obando, E. (2025). La inteligencia emocional en la educación física de primaria y secundaria: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 62, 850–861. <https://doi.org/10.47197/retos.v62i08231>
- Saiz-Colomina, P., Giménez-Meseguer, J., García-Martínez, S., & Ferriz-Valero, A. (2021). Beneficios de la danza sobre las habilidades sociales y emocionales en Educación Física en la etapa de Educación Primaria. *Un análisis cualitativo. Transformar*, 2(4), 35–46.
- Sánchez-Pérez, A., Aparicio-Espejo, R., Ramírez-Lechuga, J., & Cenizo-Benjumea, J. M. (2025). ¿El Bigflayerball desarrolla las habilidades motrices y sociales del alumnado de Educación Secundaria? *Sportis. Scientific Journal of School Sport*,

Artículo original. ExpresArte: una propuesta de Educación Física mediante el baile, expresión corporal y emocional. Vol. 12, n.º 1; p. 1-25, enero 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12582>

*Physical Education and Psychomotricity*, 11(2), 1–27.  
<https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11316>

Sánchez Sánchez, G., & Coterón López, J. (2015). El desarrollo de la inteligencia emocional a través de la expresión corporal. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (47), 15-25.

Sindiani, M., Schroeder, H.B. & Dunsky, A. (2025) Social-emotional learning in physical education classes at elementary schools. *Frontiers in Psychology*, 16, 1499240. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1499240>

Vieites, T., Iglesias, A., Díaz-Freire, F. M., Díaz-Pita, L., & Rodríguez-Llorente, C. (2024). Motivación, enfoques de trabajo en los deberes escolares y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Aula Abierta*, 53(3), 229–237. <https://doi.org/10.17811/rifie.20555>

Woolley, Adam & Houser, Natalie & Kriellaars, Dean. (2024). Investigating the relationship between emotions and physical literacy in a quality physical education context. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 49. 1658-1665. <https://doi.org/10.1139/apnm-2024-0082>