

PROPÓSITO:

“Si los gestos, la postura, la actitud y la tonicidad son los medios de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones, los lenguajes corporales hacen posible la conservación y transmisión de las experiencias motrices, el desarrollo de la conciencia y la orientación de los propios movimientos [Meinel, 1977, p. 19]. Por ello, el desarrollo de la competencia expresiva corporal busca que, mediante el trabajo con su cuerpo, los sujetos aprendan a relacionar y reconocer los movimientos espontáneos, así como apropiarse y usar las técnicas expresivas dentro de su proceso formativo.” (Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, p, 35. 2010)

MOTIVACIÓN:

Estudiantes buen día, desde los talleres anteriores hemos venido trabajando en la capacidad que tienen cada una/uno de ustedes para comprender y experimentar la relación que encuentran entre su salud mental, corporal y la relación que tenemos con el ambiente que nos rodea para hallar un punto de equilibrio, y con él la armonía.

Pero, de estos procesos también hace parte los lenguajes corporales, que complementa esa capacidad que hemos venido desarrollando para ser conscientes de nuestra salud física, y nos permiten mucho más que saber nuestro nivel de salud, así que observemos el siguiente video.

Veamos

https://www.youtube.com/watch?v=qSXG7m_Uuk4

EXPLICACIÓN:

Explicación

Ustedes se preguntarán ¿por qué estamos hablando de lenguaje corporal en clase de educación física, recreación y deportes? Pues bien, estamos haciendo esto, para complementar los factores que les mencionaba en la motivación, para encontrar nuestro punto de equilibrio y armonía y así estar bien física, mentalmente y con nuestro entorno, parte de ese entorno también está conformado por otros seres humanos como nuestras familias, amigas, amigos, conocidos y desconocidos, y en muchos momentos estamos en conflicto con personas por la manera en la que me miró (sin mirarme realmente), nos preocupamos porque pensamos que algo malo les pasa, o nos encontramos con personas que nos preguntan si estamos bien solo cuando nos ven.

“Todo movimiento humano tiene un propósito y su realización contiene un significado que es interpretado o comprendido por quien lo realiza o por los otros, de tal forma que se establecen códigos de comunicación e interacción que están presentes de manera permanente en las relaciones sociales.

... La competencia expresiva en los lenguajes corporales está determinada por la precisión de la ejecución o formas de uso del cuerpo para enviar un mensaje y ser comprendido o interpretado por los otros, en la vida cotidiana y en el desarrollo de técnicas de expresión corporal.” (Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, p, 35-36. 2010)

Para que puedan comprender eso de manera más dinámica, les invito a observar el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=TvXymZlxjz4>

EJERCICIOS:

Ejercicios

Como ya tenemos claro la importancia del lenguaje corporal y su importancia en nuestra relación con los otros seres humanos, vamos a realizar una serie de ejercicios que nos permitan conectarnos con nuestras emociones, reacciones y sobre todo comprender porque adoptamos una postura de manera inconsciente frente a una determinada situación. Por eso vamos a desarrollar las siguientes actividades:

- Primero, comencemos a ser conscientes de nuestras posturas, gestos y movimientos, piensen cuantas veces al día por ejemplo están mal sentados/as, por qué están sentados en esa posición, cuando están felices qué movimientos o gestos tienen, cuando están enojados como reaccionan y físicamente cómo se comportan.
- Este ejercicio de ser conscientes de sus movimientos lo harán durante una semana, después de esa semana, Con todas estas preguntas y otras que seguro les surgirán, **realicen un escrito donde manifiesten cada movimiento repetitivo y qué emoción hace que tomen esa postura física. Quizás puedan encontrar inspiración en el siguiente video**
https://www.youtube.com/watch?v=UFLymMzL_9Y
- Segundo, luego de identificar nuestras emociones y reacciones, y de realizar y entregar el escrito. Haran **con elementos reciclados un par de títeres en los que por medio de un video de 1 minutos ustedes expliquen cómo sus posturas corporales influyeron las maneras en las que se sentían** y cómo se puede ver o no afectada su salud. A continuación, les dejo un video en el que pueden apoyarse para hacer el títere
https://www.youtube.com/watch?v=wBkghi2d4_c

EVALUACIÓN:

Evaluación

En este taller se evaluará:

- Puntualidad
- Capacidad de análisis, interpretación y redacción.
- Creatividad y capacidad de buscar inspiración por ustedes mismas y mismos, en videos o escritos diferentes a los propuestos por mí.

BIBLIOGRAFÍA:

[Material Visual](#)

[Material Escrito](#)