

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
NOMBRE							
GRADO	NOVENO	1			2		
TEMA	EXPRESION CORPORAL						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Que los estudiantes reconozcan la importancia que tienen el movimiento de su cuerpo como la forma de expresar sus actitudes y aptitudes manifestando sus emociones y sensaciones en las actividades recreativas						

LA EXPRESION CORPORAL

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen

EXPLICACION

EXPRESION CORPORAL 2

En el marco sociocultural actual, **la Expresión Corporal** es un término ambivalente y polisémico que puede ser definido, según *Arteaga, Viciana y Conde (1997)*, como “*un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo*” o bien, como “*aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos*”..

Los motivos más importantes por los que creemos que la Expresión Corporal debe formar parte del currículo de E. F. son:

- Porque la persona es un ser social que necesita relacionarse, para lo cual utiliza diferentes instrumentos (sonidos, palabras, gestos).
- Porque la personalidad comienza a estructurarse a partir de las experiencias corporales y se modifica con las experiencias relacionales.
- Porque constituye una vía de bienestar y satisfacción personal.

2. Finalidades y elementos básicos de la expresión corporal

- La *comunicación* con el mundo que nos rodea a través del cuerpo y el movimiento.
- La *creatividad y desinhibición*.
- La Expresión y Comunicación Corporal deben ser *procesos globales* que alcancen un desarrollo íntegro de todas las capacidades.



- Constituye un medio de integración social. Mejora la *autoestima*, la *autovaloración* y la *socialización*.
- Hay que educar mediante las *propias vivencias* del alumno y teniendo en cuenta las *características psicoevolutivas* de los mismos.

Por otro lado, en la Expresión Corporal, los elementos fundamentales son **el cuerpo, el espacio y el tiempo**, que confluyen e interactúan manifestándose en el movimiento.

A. Toma de conciencia corporal

El ser humano se manifiesta a través de su presencia física, y mediante el cuerpo, establece el contacto con la realidad exterior. Tras analizar las definiciones de diversos autores como *Arteaga, García, Viciana, Conde (1997)*, observamos que **la toma de conciencia del cuerpo** hace referencia al propio cuerpo, a la aceptación de sus limitaciones y al conocimiento de sus aptitudes. Sin embargo, para llegar a conseguir un buen dominio del cuerpo, es necesaria una *sensibilización*, es decir, despertar las sensaciones corporales internas y la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos. En definitiva, vamos a señalar aquellos aspectos que se van a tratar dentro del esquema corporal:

- El Tono.
- La Respiración y Relajación.
- La Colocación de los Segmentos.
- La Toma de Conciencia del Cuerpo en Situaciones Inhabituales.
- La Representación Mental del Cuerpo en Movimiento.

B. Toma de conciencia espacial

Según *Trigueros (1990)*, el Espacio es “la condición real de localización de todo lo que existe”. Es el lugar por donde nos movemos y viene determinado por los estímulos que en él se producen. Es evidente, que la sensación del espacio es fundamental, ya que es el lugar físico donde se relaciona nuestro esquema corporal con el de los demás.

A continuación, vamos a señalar una serie de aspectos que están muy relacionados con el conocimiento del espacio:

- **Discriminación Visual:** la agudeza visual permite percibir los pequeños detalles en el espacio.
- **Discriminación Táctil:** son las percepciones del espacio a través del tacto.
- **Discriminación Auditiva:** orientación en el espacio gracias a los sonidos.
- **Discriminación Cinestésico-Táctil:** es el reconocimiento de formas sin la participación del sentido visual.
- **Discriminación Cinestésico-Laberíntica:** es la reproducción y memorización de recorridos en el espacio sin la participación del sentido visual.

Además, Al igual que la palabra, el espacio también constituye un lenguaje. El estudio de este lenguaje silencioso se denomina *Proxémica*. Esta ciencia tiene como objeto, el estudio de la estructuración que hace el ser humano del espacio que le rodea, cómo utiliza las distancias en las interacciones con los demás y cómo organiza el espacio habitable.

De esta manera, podemos distinguir en la toma de conciencia espacial, tres espacios diferentes y fundamentales:

- **Espacio Vital:** el que se necesita para cualquier acción.
- **Espacio Próximo o Individual:** aquel que rodea al propio cuerpo, demarcado por el movimiento corporal sin desplazamiento.
- **Espacio Total:** el existente entre mi esquema corporal y las personas y objetos que me rodean.

C. Toma de conciencia temporal

Quintana (1997), define **Toma de Conciencia Temporal** como la toma de conciencia de la realidad de la existencia, a partir de los cambios o hechos que suceden.

El tiempo es un concepto abstracto y de difícil comprensión, ya que requiere de otras estructuras

para poder ser entendido. La persona solo puede sentir el paso del tiempo valiéndose de estímulos, referencias y acciones que así lo indiquen, por eso, se expresa como una sucesión ordenada de acciones. La manifestación más clara del trabajo temporal es la utilización del *Ritmo* en el movimiento. Siguiendo a *Schinca (citado por Stokoe. y Schächter, 1984)*, podemos distinguir entre:

- **Ritmo Interno:** se denomina “Tempo”, siendo la velocidad que cada individuo considera como la más cómoda, natural y agradable para la realización de todas sus acciones.
- **Ritmo Externo:** manifestación temporal que nos permite ordenar el cuerpo en el tiempo y en el espacio simultáneamente.

3. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal

Las manifestaciones expresivas se dan principalmente en el campo de la expresión corporal y son resultado de la percepción reflexiva y del movimiento expresivo. Gracias al desarrollo evolutivo, el niño logra la conciencia de su propio cuerpo, lo que posibilita la expresión y comunicación de forma intencional y creativa. El valor educativo de las manifestaciones expresivas radica en la posibilidad de actuación y en la libertad de expresión, donde la creatividad, la imaginación y la estética han de favorecerse ilimitadamente.

Para muchos autores, las manifestaciones expresivas corporales más significativas son **el gesto, la postura, la mirada, el mimo, la danza y la expresión dramática**, las cuales vamos a pasar a comentar a continuación.

3.1. El gesto



Según *Davis (1981)*, el **Gesto** es un movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable, significativo, cargado de sentido, que refleja el sentimiento, el deseo y la emoción

de la persona. El gesto puede ser voluntario o involuntario. En los dos casos proporciona información a nuestro interlocutor, pero debemos tener en cuenta que los gestos también pueden ser utilizados para engañar al observador. El gesto evoluciona de forma paralela a la conciencia, la expresión cambia con la edad y el sistema



expresivo del adulto se asienta sobre los gestos que se dan a lo largo de la infancia.

3.2. La postura

Es la disposición del cuerpo en relación a un sistema de referencia determinado. Es característica de cada persona y nos proporciona la imagen de la personalidad de cada individuo. Entre las **funciones** de la postura destacan:

- Comunicar el contenido afectivo del sujeto (Ej. miedo).
- Darse a conocer a través de determinadas actitudes.
- Ofrecer información sobre el estado de salud, el estado de ánimo, el grado de satisfacción, hábitos de la persona, etc.
- Comunicar factores de tipo cultural y social.

3.3. La mirada

Contiene gran poder expresivo y es un medio muy eficaz para la comunicación. Es implicativa, ya que denota el estado emocional y afectivo del sujeto en ese determinado momento. Con la mirada, se refuerzan los mensajes verbales y se mantiene activa la conversación. Entre sus **funciones principales destacan:**

- Expresar actitudes interpersonales (grado de atención, conductas de cortejo).
- Regular la interacción comunicativa.
- Establecer y consolidar jerarquías entre los individuos.
- Indicar el grado en lo que se dice y se hace.

3.4. El mimo

Según *Roberts (1983)*, el **Mimo** es “el arte de saber crear lo invisible a través de lo visible”. Es el lenguaje del gesto por excelencia. Es el más claro intento de utilizar el lenguaje corporal, prescindiendo de la palabra.

Se realizarán gestos claros, exagerados y muy precisos, para que sean mejor captados por el espectador. El control y dominio corporal es imprescindible, puesto que el cuerpo crea imágenes que se suceden y se mantienen durante un tiempo, con la intervención sucesiva, asociada y disociada de varias partes del cuerpo, y con la regulación tónica justa en cada movimiento.

3.5. La danza

García Ruso (1997), define la **Danza** como aquella manifestación corporal en la cual confluyen todos y cada uno de los factores que configuran el movimiento expresivo.

Aunque su origen no es del todo preciso, todo parece indicar, que la danza ya se utilizaba en los pueblos primitivos como representación de ciertos *simbolismos* (sexo, guerra, religión,...) que se expresaban a través del ritmo, la mímica y la coreografía.

La danza se ha ido transmitiendo de generación en generación y ha ido evolucionando con la llegada de las distintas civilizaciones. Ésta explica la necesidad del hombre de expresarse a través del movimiento, implicando un mensaje significativo con contenido espiritual y estético.

3.6. La expresión dramática

Actividad dentro de la E.F. que se presenta de forma compleja como *dinámica de grupo*, como *actividad creativa* y como *actividad didáctica*.

Es evidente, que en estas edades donde estamos trabajando, **el Juego** debe ser el elemento básico de la Expresión y Comunicación Corporal, de ahí que la Expresión Dramática se divida en:

EJERCICIOS

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE Responde:

1. Que es la expresión corporal
- 2.Cuál es la finalidad de la expresión corporal
3. En que consiste la toma de conciencia especial y corporal y especial
4. Señale una serie de aspectos que están muy relacionados con el conocimiento del espacio
5. Que es el gesto, postura, mirada, ritmo, danza y expresión dramática

EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?



**INSTITUCIÓN
EDUCATIVA
MIGUEL DE
CERVANTES
SAAVEDRA**

Según
Resolución N°
2729 del
13 de
Octubre
2017
Código
DANE:
1730010
02475
Nit:
809.001.
097-3

N
O
T
A
:
N
O
O
L
V
I
D
A
R
M
A
R
C
A
R
L
A
S
G
U



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017 Código

DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSIS