

LA EXPRESION CORPORAL

Introducción

la expresión corporal puede ser definida como aquella técnica, que a través del cuerpo trata de interpretar las sensaciones y sentimientos."

la expresión corporal surge como corriente de la educación física en la década de los 60% orientada hacia la creatividad y libre expresividad del cuerpo, moviendo otra forma de tratar el movimiento en donde se trabaja el cuerpo, espacio y tiempo.

Puntos importantes en la expresión corporal en la educación física

- la persona es un ser social, que necesita relacionarse, para lo cual utiliza diferentes instrumentos (sonidos, palabras, gestos)
- la persona comienza a instrumentarse a partir de las experiencias corporales y se modifica con las experiencias relacionadas.

- Toma de Conciencia Corporal

El ser humano se manifiesta mediante el cuerpo, podemos observar que la toma de conciencia del cuerpo hace referencia al propio cuerpo, a la aceptación de sus limitaciones y al conocimiento de sus aptitudes.

- ① El tono
- ② la respiración y relajación
- ③ la coloración de los segmentos
- ④ la toma de conciencia del cuerpo en situaciones inhabilitadas
- ⑤ la representación mental del cuerpo en movimiento

Toma de Conciencia Espacial

La toma de conciencia al entorno es decir todo lo que lo rodea y de ellos recibimos estímulos que producen reacciones de nosotros. manejan aspectos relacionados con los órganos de los sentidos.

1. Discriminación Visual: la agudeza visual permite percibir los pequeños detalles en el espacio.
2. Discriminación táctil: son las percepciones del cuerpo a través del tacto.
3. Discriminación Auditiva: Orientación en el espacio gracias a los sonidos.
4. Descripción Cinestésica: táctil: es el reconocimiento de formas sin la participación del sentido visual.

5. Discriminación Cuestístico-Laberintica:
es la producción y memorización de
recorridos en el espacio de la participación
de sentido visual.

Toma de Conciencia temporal

Se define a la toma de conciencia
temporal como la toma de realidad
de la existencia a partir de los
cambios o hechos que suceden

El tiempo es un concepto abstracto y de
fácil comprensión, ya que requieren de
otras estructuras para poder ser entendida
las 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 en la utilización en el movimiento

Podemos definir 2 tipos de ritmo:

O ritmo interno se denomina tiempo siendo la
velocidad que cada individuo considera como
la más cómoda, natural y agradable para
la realización de todas sus acciones

O ritmo interno manifestación temporal
que nos permite ordenar el cuerpo en
el tiempo y espacio simultáneamente.

Gestos

Es un movimiento expresivo del cuerpo
de intensidad variable, significativo,
cargado de sentido, que refleja el
sentimiento, el deseo y la emoción de
las personas.

Posturas

Es la disposición del cuerpo en relación
a un sistema de referencia determinada.
Es característica de cada persona y nos
dice la personalidad de cada individuo.

la mirada:

Contiene un 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.

El mimo

Según Roberts (1933), 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.

Responde

Que es la expresión Corporal

Es una de las formas básicas para la Comunicación no verbal a veces los gestos o movimientos de las manos o los abrazos pueden ser una guía de sus pensamientos o emociones subconscientes.

Cual es la Finalidad de la expresión Corporal

Tiene una doble finalidad por un lado sirve como base de aprendizaje específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor en si mismo ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño.

En que consiste la toma de conciencia Espacial y Corporal y especial

Reside en escuchar a nuestro cuerpo, cuando realmente escuchamos lo que sentimos aumenta el control y nuestra

Sentido perceptivo también aumenta buscando ser cada vez más exigente. Cuando escuchas con tu cuerpo, vives tu propia experiencia interior.

La conciencia corporal existe desde nuestros primeros días de vida. Poco a poco vamos descubriendo por nosotros mismos la coordinación y jugamos con nuestro propio cuerpo (piruetas, miramos las manos, girar la cabeza etc.) y paso a paso el cerebro va evolucionando y organizando esos movimientos hasta que llegamos a ser capaces de ponernos de pie y equilibrarnos.

Algo que menciono con frecuencia en mis clases de pilates (y que forma parte del negocio método) es poder desarrollar esa capacidad de escucharnos a nosotros mismos, ser capaces de movernos de forma consciente.

Señale una serie de aspectos que están muy relacionados con el conocimiento del espacio

Percepción

Procedimiento de recibir, elaborar e interpretar estímulos y darle un significado.

Espacio

Extensión en la que están contenidos todos los cuerpos que existen

Percepción espacial

Adaptación y toma de conciencia de nuestro cuerpo y sus posibles situaciones relacionadas con el espacio que lo rodea y todo lo que se encuentra a su alrededor

Espacio perceptivo

En este plano sensoriomotor de 0 a 2 años y preoperatorio de 3 a 6 años establece relaciones con los objetos.

la percepción espacial se desarrolla de forma progresiva

- Espacio propio
- Espacio proximo
- Espacio lejano

Espacio dramático

Es el espacio de la ficción, la construcción de este depende mucho de las indicaciones que plasma el autor del texto. Como también, el esfuerzo de la imaginación del espectador.

Espacio escénico

Lugar donde un autor presenta un personaje espacio real y verdadero en donde se desplazan los actores.

Que es el gesto, postura, mirada, ritmo, danza, y expresión dramática.

El gesto

Es una forma importante de comunicación no verbal o comunicación no vocal en la que expresiones corporales visibles comunican mensajes determinados, ya sea en lugar de, o en conjunción con el habla, los gestos incluyen el movimiento de las manos, la cabeza etc.

Postura

Es la disposición del cuerpo en relación a un sistema de referencia determinado.

Mirada

Comiene gran poder exclusivo y es un medio muy eficaz para la comunicación. Es implicativa, ya que denota el estado emocional y efectivo del sujeto en ese determinado momento.

El ritmo

Es el orden acompañado en la sucesión de las cosas. Se trata de un movimiento controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes. Es un recurso fundamental de la visualidad, puede definirse generalmente como un movimiento marcado por la sucesión regular de elementos débiles y fuertes, o bien de condiciones opuestas o diferentes.

la danza

Es un arte donde se utiliza el movimiento corporal generalmente con música, como una forma de expresión y interacción social con fines de entretenimiento, artístico, reproductivos y religiosos.

Expresión dramática

La expresión dramática es la actividad dentro de la E.F. que se presenta de forma compleja como dinámica de grupo, como actividad creativa y como actividad didáctica.

Evaluación

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

¿Qué aprendió?

Sobre la expresión corporal y importancia, y la conciencia espacial, y corporal, el gesto, postura, mirada, ritmo, mimo, danza, la toma de conciencia etc.

¿Qué le gusto?

Aprender sobre las manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal.

¿Qué se le dificultó?

No se me dificultó hacer nada.