

EMPEZAMOS EL TRIMESTRE 2

UD 6: Me expreso libremente

UD 7: Bachátame

UD 8: Jigoro Kano - Valores del Judo

UD 9: A mi brazo le ha salido una extensión

UD 10: Relájate y disfruta



FICHA: 6

“ME EXPRESO LIBREMENTE”

Introducción:

Nos toca expresarnos, la sociedad cada día es más individualista y estamos más aislada, debemos volver a expresarnos con todas las partes de nuestro cuerpo. Mejorar nuestra inteligencia emocional a partir de la expresión corporal, será fundamental en esta unidad didáctica. Según los expertos, el 60 o 70% de nuestra comunicación se hace mediante gestos, posturas, etc., es decir mediante LENGUAJE NO VERBAL. Relájate, desinhibete, exprésate y disfruta.



1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos y que presenta las siguientes características:

- Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos.
- Finalidad educativa, es decir, sin pretensiones escénicas.
- El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.

En una definición más profunda diremos que la expresión corporal se trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo. Se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento. Los objetivos que pretenden son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales; como actividad tiene en sí misma significado y aplicación pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones corpóreo-expresivas más tecnicadas, como el teatro, el mimo o la danza.

2. MANIFESTACIONES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Dentro de la expresión corporal y en sus diversos ámbitos las manifestaciones más importantes son:

<ul style="list-style-type: none">• Mimo: capacidad de expresarse a través de los movimientos del cuerpo, prescindiendo completamente de las palabras.	
<ul style="list-style-type: none">• La improvisación: que consiste en actuar sin ningún tipo de preparación previa.	
<ul style="list-style-type: none">• La dramatización o teatro, que sería representar diferentes acciones, a través de historias, cuentos, coreografías	
<ul style="list-style-type: none">• Danzas, bailes y actividades deportivas (gimnasia rítmica, patinaje etc.)	



3. OBJETIVOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Son interminables los objetivos de la expresión corporal, entre ellos:

- Desarrollo personal y mejora de la autoestima
- Mejorar la inteligencia emocional
- Desinhibición y ser capaz de no autolimitarme
- Creatividad en todos los aspectos
- Sensibilización
- Estéticos
- Comunicativos



4. INSTRUMENTOS Y RECURSOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.

Los instrumentos básicos de las actividades corporales de expresión son el **cuerpo, el movimiento y el sentimiento**; los dos primeros por serlo de las conductas motrices en general y el sentimiento, por ser uno de los recursos que utilizará el alumno en las conductas motrices expresivas, ya que responde a los factores afectivos que definen la materia.

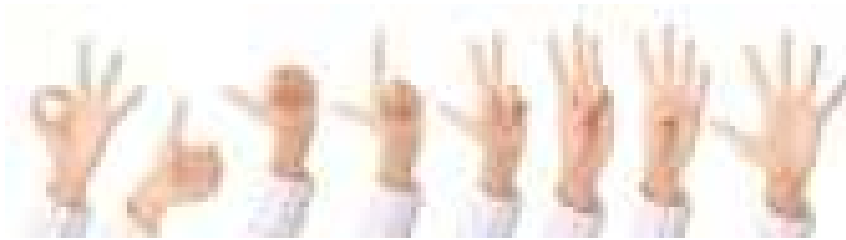
4.1 Cuerpo

El cuerpo es el sustento de cualquier conducta motriz; pero lo definimos como instrumento expresivo por una doble razón:

- el cuerpo aun en ausencia de movimiento, es una fuente de información para el observador externo e incluso para el propio sujeto, que da idea de estados de ánimo, actitudes, procedencia, etc. Estamos hablando aquí de la posibilidad comunicativa tan enorme que tiene el cuerpo incluso involuntariamente.
- es un instrumento para el alumno puesto que puede ser utilizado y estudiado como tal, para tareas de finalidad expresivo-comunicativa. Es por tanto un **recurso** para el alumno y para el propio profesor en su misión docente.

El cuerpo en expresión desde tres enfoques:

Anatómico: Cerrar el puño con el dedo pulgar extendido y hacia arriba, conlleva un mensaje totalmente diferente al mismo gesto con el pulgar hacia abajo.



Actitud postural: Se entiende que una persona con piernas y brazos cruzados, muestra una actitud más distante, que otra persona en actitud de apertura que muestra más tranquilidad, cercanía.



Iconografía (estatuas): Estudio de las posibilidades de "dibujar" el espacio con la postura adoptada voluntariamente. Este apartado está íntimamente relacionado con la función estética del movimiento.



4.2 Movimiento. Espacio, tiempo e intensidad.

Importante!

El movimiento en Expresión Corporal puede abordarse desde distintos puntos de vista:

a. Calidades del movimiento. Se trata de un descubrimiento personal de los factores básicos del movimiento, principalmente del **control tónico** y en consecuencia del control del equilibrio, coordinación motriz y en especial de la **respiración**.

Existen unos factores básicos que condicionan las calidades del movimiento. Estos son **espacio, tiempo e intensidad**



Espacio. El espacio para Schinka y Riveiro, es "donde se visualiza el movimiento". Atendiendo a criterios espaciales podemos proponer, reconocer y experimentar distintos niveles de trabajo:

- alto, medio y bajo,
- direcciones en arriba-abajo; derecha-izquierda; delante-detrás,
- y amplitudes; amplio-reducido.
- Espacio propio y ajeno.

Espacio propio	Intimo: 45 centímetros, Familiares, personas amadas. Personal: 1,22 metros, amigos
Espacio ajeno	Social: 3,6 metros, personas sin mucha confianza Público: el resto para poder convivir.

Tiempo. El tiempo es otro de los factores determinantes en la creación de movimientos, ofreciendo multitud de posibilidades:

- en cuanto a la velocidad: movimientos rápidos- lentos
- en cuanto a la predominancia de un ritmo externo o del nuestro propio, súbito o sostenido: movimientos violentos y bruscos o suaves y continuados.

- continuidad: continuo o a intervalos. Ej. A partir de una postura, contraer distintas partes del cuerpo en función de los "golpes" de una música (movimiento-pausa-movimiento-pausa).

Intensidad. A este factor fundamentalmente debe el movimiento, su carga expresiva. Decimos que un movimiento está más o menos cargado de **energía** cuando queremos reflejar su intensidad. La sensación de ver cómo **fluye** un movimiento por ejemplo desde el hombro hasta la mano, es debido a un control de la intensidad a su vez debido al control tónico. Esta energía y este fluido en el movimiento serán elementos a vivenciar y desarrollar en la Educación Obligatoria. Algunas variables de movimientos:

- energía: débil / fuerte; suave/brusco.
- grado de intensidad: constante / progresivamente decelerado o acelerado.
- fluidez: fluidos/conducidos. Ej.: Desplazarse y a la señal, dejarse caer como "derretidos por el sol".

La experimentación de todos los elementos y otros más y las posibles combinaciones entre espacio – tiempo - intensidad, constituye el eje de trabajo de las calidades de movimiento, es decir, de las tareas de las sesiones de Expresión Corporal. Las tareas serán más o menos conceptuales y simbólicas en función de la edad de los alumnos: por ejemplo para adultos podremos plantear que experimenten el movimiento fluido, mientras que a los niños diríamos "somos de chocolate y el sol nos derrite poco a poco".



b. Significados del movimiento. En este apartado quieren reflejarse todas aquellas posibilidades que nos ofrece el movimiento en cuanto que emisor de mensajes. Existen distintas formas de abordar esta significación, estudiando...

- el **gesto** o movimiento con significado concreto reconocido por un grupo social
- el valor expresivo de determinadas partes del cuerpo. Ej.: zona expresiva en la cara, zona de autoridad en el pecho-hombros



4.3 Sentimiento

La Expresión Corporal por definición y por sus orígenes debe contemplar como contenido la afectividad del individuo hacia su propio cuerpo y hacia el de los demás. Se interrelacionan los conceptos de sentimiento, sentido, sensación y emoción.

En resumen podríamos decir que los sentidos provocan en nosotros sensaciones que desembocan en sentimientos que la persona traduce gestual y actitudinalmente en emociones. Aspectos a desarrollar serían:

- a. Los sentidos.
- b. El sentimiento y la sensación como factores de las emociones básicas.
- c. Emociones básicas y mixtas. Mitigación y simulación de emociones.
- d. El sentimiento, la sensación y la emoción, como ejes conductores de todas las tareas del área expresiva y que se imbrica con todo el resto de posibilidades de trabajo reseñadas anteriormente sobre el cuerpo, el movimiento y el propio sentimiento.

Algunos ejemplos de tareas:

- Con música suave y relajante, por parejas uno intenta a través del contacto con las manos del compañero, transmitir alguna de las emociones básicas.
- Con música suave y relajante; grupos de cuatro en círculo; las manos se mueven en función de la música intentando no separarse unas de las otras y sin acuerdo verbal previo.



FICHA 6: "Me expreso libre": ACTIVIDADES

Nombre:

Grupo:

1. Haz una reflexión de lo que has sentido en las clases de expresión corporal. Si crees que has eliminado parte de tu vergüenza y si has hecho cosas que pensabas que podrías hacer.

Clase 1: desinhibición, contacto y confianza	
Clase 2: Espacio propio	
Clase 3: espacio ajeno	
Clase 4: Sensibilización	

2. Busca un recorte de periódico o revista donde hablen de teatro o de la expresión corporal, pégalo y haz un pequeño comentario relacionándolo con lo visto en clase.

3. Teatro expresivo. Entre 3 y 4 minutos. Evitaremos roles sexistas, racistas, clasistas, etc.

TÍTULO DE LA OBRA “

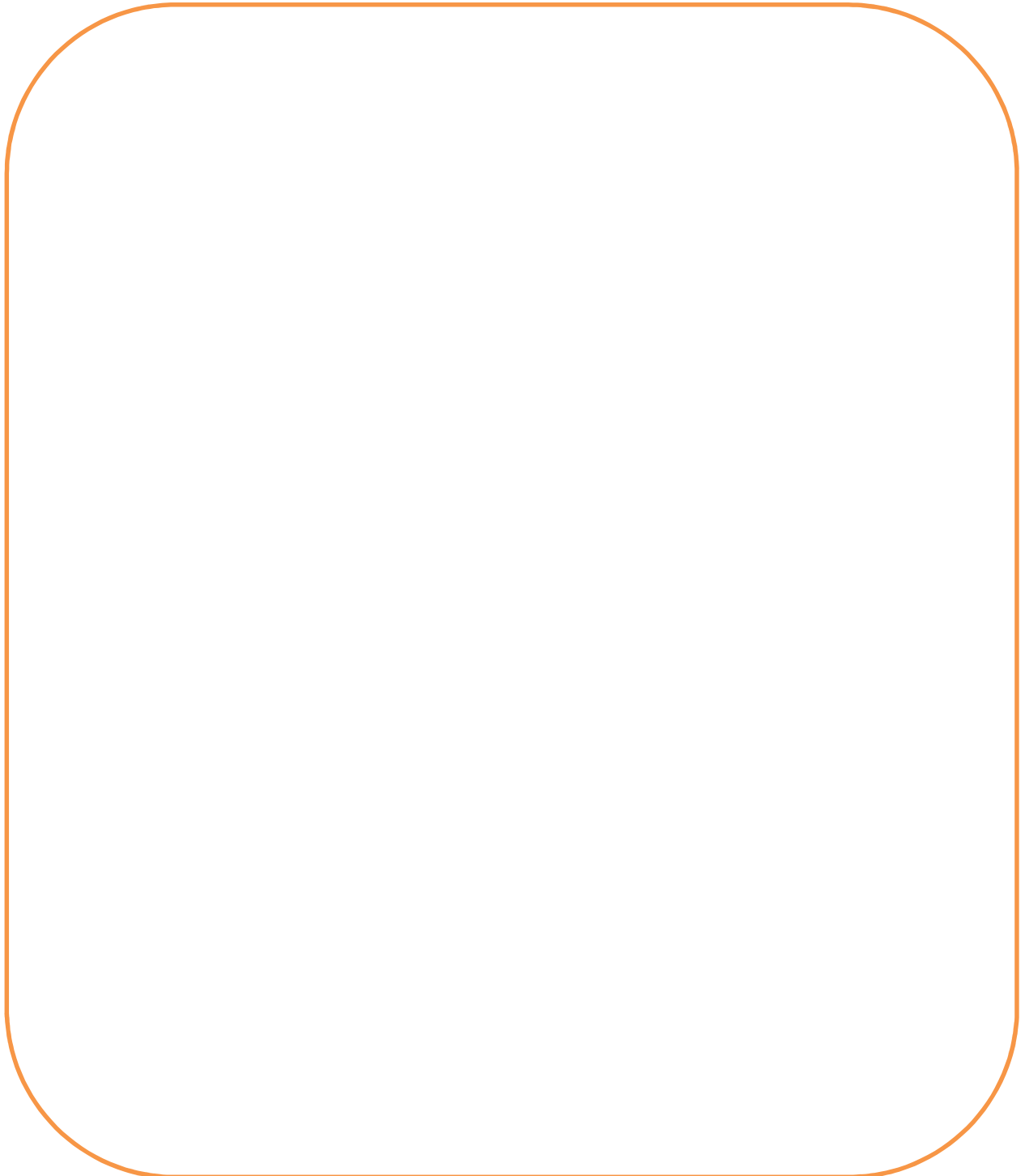
“

Miembros del grupo:

Duración de la obra:

Material necesario:

Temática y escenas: En el cuadro de abajo explica y dibuja las escenas. Haciendo referencia a los elementos vistos en clase. Postura, espacio, intensidad, tiempo (movimiento), gestos, etc.




CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en internet información acerca del método Stanislavski. Haciendo un breve resumen de las ideas principales.



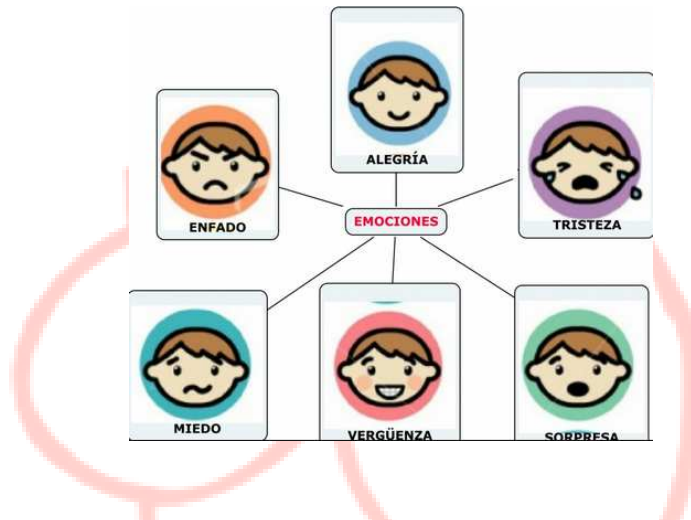
Haz un esquema de la ficha buscando conceptos nuevos del tema no dados en clase.



CONTENIDOS DE REFUERZO

Durante la duración de la U.D. haremos énfasis en expresar mediante nuestro cuerpo, nuestras emociones, intentado utilizar lo menos posible nuestra voz. Expresaremos abiertamente a nuestros amigos y familias lo que sentimos ese día, o bien si no se me ocurre nada, elegiré entre las de abajo.

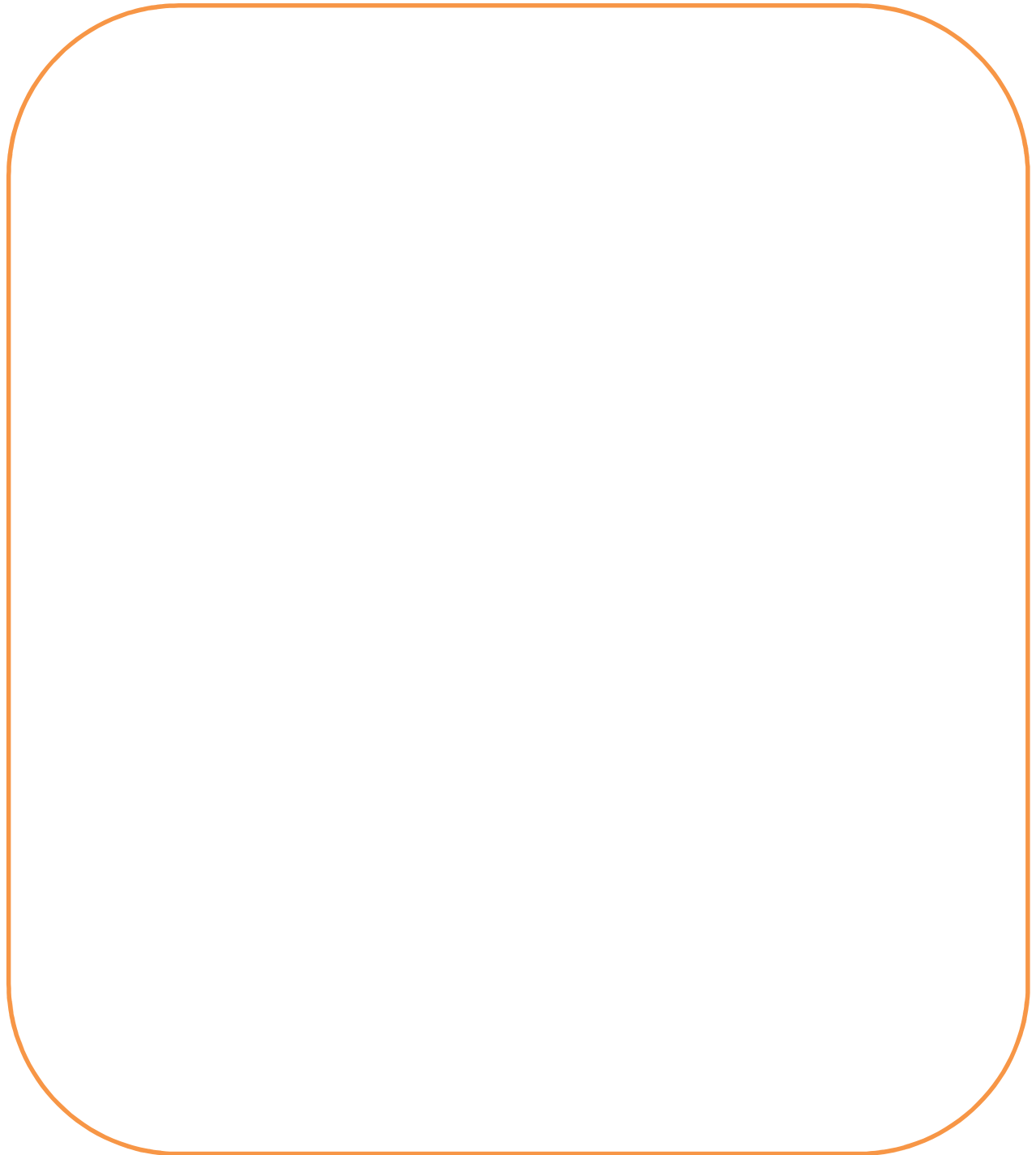
Haz una reflexión de lo que has sentido.

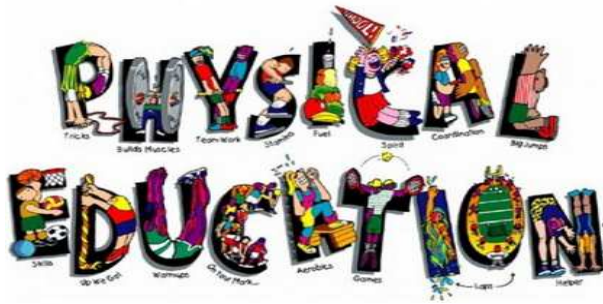


CONTENIDOS COMPLEMENTARIO

Buscaremos la programación cultural de la concejalía de cultura e iremos a un baile o representación gratuita que hay para estudiantes. Apuntarás el día, la hora, el título y que te ha hecho sentir.

Apunta fecha, hora y obra que has realizado. Deberás pegar alguna foto y hacer una reflexión sobre la obra que has visto.





¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

FICHA DE HETEROEVALUACIÓN

GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
EL GRUPO HA TRAÍDO TODO PREPARADO, MATERIALES, ROPA Y DOSSIER RELLENADO	
EL GRUPO UTILIZA LOS RECURSOS EXPLICADOS EN CLASE. ESPACIO, INTENSIDAD Y TIEMPO	
EL GRUPO TIENE EXPRESIVIDAD, CREATIVIDAD Y SE HA CARACTERIZADO	
ORGANIZAN Y RESPETAN EL TIEMPO DE MANERA ORDENADA, SABIENDO CADA UNO SU PAPEL DENTRO DE LA OBRA	
PARTICIPAN TODOS, COLABORAN, AYUDAN E IMPROVISAN EN CASO DE ALGÚN ERROR DE MANERA CREATIVA	
SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.	Total



Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
ME HE ESFORZADO AL REALIZAR LA FICHA Y LO HE TRAÍDO LIMPIO	
HE EXPLICADO CON COHERENCIA. RESPETANDO LOS PRINCIPIOS DEL CALENTAMIENTO (GLOBALIDAD, ESPECIFICIDAD, PROGRESIÓN Y DURACIÓN)	
HE REALIZADO ACTIVIDADES TENIENDO EN CUENTA QUE CADA COMPAÑERO ES DIFERENTE.	
HE RESPETADO LOS TIEMPOS DE CADA EJERCICIO Y LOS HE REPARTIDO ADECUADAMENTE, MENCIONANDO LOS MÚSCULOS CORRECTAMENTE EN LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS.	
HE COLABORADO CON TODOS Y AYUDADO A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS. HE TRABAJADO EN EQUIPO	
SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.	Total



¿Qué profesor serás tú en tu coevaluación?

FICHA DE COEVALUACIÓN

GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
DOMINAN LA PUESTA EN ESCENA Y HAN PREPARADO LA OBRA, TRAYENDO MATERIALES Y VESTUARIO	
DIFERENCIAN ENTRE DIFERENTES ESPACIOS, INTENSIDAD Y TIEMPO Y LOS COORDINAN CON LA MÚSICA	
EL GRUPO EXPRESA BIEN Y LLEGAN TODOS LOS MENSAJES QUE QUIEREN TRANSMITIR	
TIENEN UNA CREATIVIDAD QUE MOTIVA AL SEGUIMIENTO DEL TEATRO	
PARTICIPAN TODOS DE IGUAL MANERA, TENIENDO ASUMIDOS LOS ROLES	
SI = 2 Puntos. ; Regular = 1 P. ; NO = 0 P.	TOTAL: