

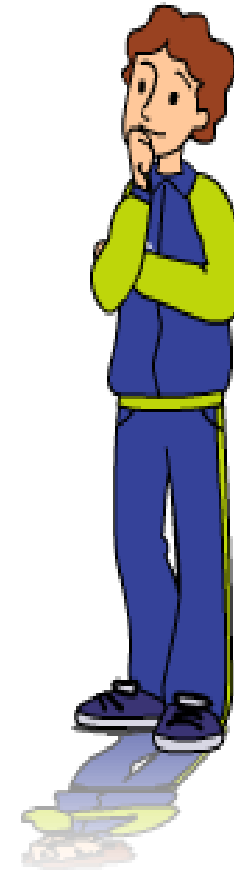


EXPRESIÓN CORPORAL

OBJETIVOS

En este microcurso vamos a aprender a:

- **Conocer un poco más qué es la Expresión Corporal**
- **Profundizar en los contenidos de la Expresión Corporal**
- **Dominar los recursos didácticos necesarios para poder incluir la Expresión Corporal en nuestra docencia**



QUE ES LA EXPRESIÓN CORPORAL

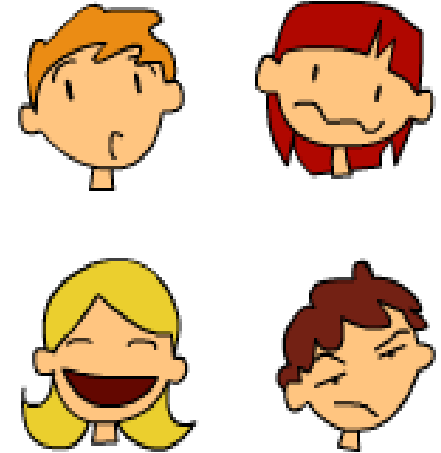
- Entendemos la Expresión Corporal como el contenido de la Educación Física caracterizado por la aceptación, búsqueda, concienciación, interiorización, y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades, para expresar y comunicar nuestras emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, etc., así como por un marcado objetivo de creatividad



PERSPECTIVAS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

La Expresión Corporal puede contemplarse desde dos perspectivas:

- la antropológica o etológica, que haría referencia a la mezcla de aspectos biológicos y sociales (exteriorización de emociones, del estado de ánimo producido por cualquier estímulo, tanto interno como externo, y que tiene como forma de manifestación más común el movimiento como respuesta a cualquier estímulo, y que poco a poco es regulado socialmente);
- y la artística, como expresión, imitación o creatividad, y que estuvo desde siempre en las artes plásticas, en el teatro y sobre todo en la danza.



TENDENCIAS EN EXPRESIÓN CORPORAL

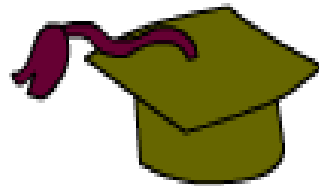
En Expresión Corporal podemos encontrar las siguientes tendencias:



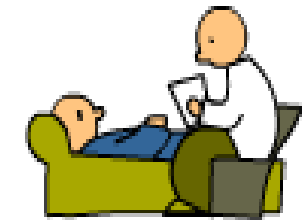
Escénica



Metafísica



Pedagógica



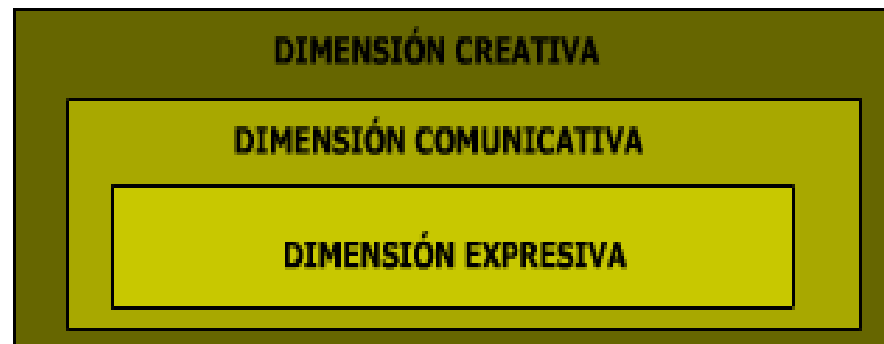
Psicoanalítica



Aquí nos centraremos en la tendencia pedagógica

¿CUALES SON LOS CONTENIDOS EN EXPRESIÓN CORPORAL?

- Es importante no confundir contenido con prácticas, el primero es el "saber" que se debe transmitir, mientras que las segundas son las "herramientas" de las que se vale el profesorado para enseñar lo que pretende
- La estructuración de contenidos que presentamos tiene carácter universal en la medida en que puede ser válida para cualquier etapa educativa y en cualquier contexto que se ubique en una orientación educativa
- Nuestras investigaciones nos han llevado a estructurar los contenidos de la Expresión Corporal en tres dimensiones: la expresiva; la comunicativa; y la creativa



LA DIMENSIÓN EXPRESIVA, EJEMPLO PRACTICO

Se entiende como la toma de conciencia de todas las posibilidades que puede tomar el movimiento, y que brinda el propio cuerpo para expresarse, para ser uno mismo.

En esta dimensión se incluyen dos grandes bloques de contenido:

- **Alfabeto Expresivo:**
Investigar delante del espejo, todas las formas posibles de mover las cejas, los labios, los ojos, para generar diferentes expresiones con el rostro
- **Mundo Interno:**
Intentar moverse libremente a partir de recordar un olor de la infancia



LA DIMENSIÓN COMUNICATIVA, EJEMPLO PRACTICO

Se entiende como la adquisición de los recursos que capacitan al sujeto para que su movimiento sea comprendido por los demás y para que el uso del mismo mejore las relaciones con los otros. En esta dimensión se incluyen cuatro grandes bloques de contenido:

Alfabeto Comunicativo:



Por tríos entablar un diálogo cambiando cada vez la orientación espacial adquirida con los compañeros

Mundo Externo

Por grupos, construir una historia donde las picas tomen diferentes identidades a lo largo de ella



Interacción Personal

Por parejas, ir adoptando entre ambos formas corporales variadas



Intercambio Discursivo

Dispuesto en círculo el gran grupo, responder libremente y en voz alta a las preguntas que el profesor sugiera, por ejemplo: ¿qué ha sido más agradable, el trabajo individual o con compañeros?...



LA DIMENSIÓN CREATIVA, EJEMPLO PRACTICO

Esta dimensión se orienta al desarrollo de la capacidad de componer, idear, ingeniar, inventar, etc., actitudes, gestos, movimientos y sonidos, y con ellos construir secuencias con una finalidad expresiva y comunicativa. Se basa en aquella parcela de la facultad humana vinculada con el pensamiento divergente, la producción de obras inéditas, originales, diferentes a las habituales. En esta dimensión se incluyen tres bloques de contenido:

Alfabeto Creativo:



Realizar durante un minuto el mayor número posible de actitudes diferentes

Técnicas Creativas Corporales

En gran grupo, el profesor propone como tema central de trabajo "la televisión" para generar un trabajo de Sinéctica corporal, siguiendo todas las fases que la componen



Proceso Creativo

En grupos de seis y con el tema "La sociedad industrializada", recorrer todas las fases del proceso creativo para generar un producto creativo basado en movimiento simbólico



ACTIVIDAD 1

Completa estas frases. Selecciona la respuesta correcta, arrástrala y colócala en la frase que corresponda.

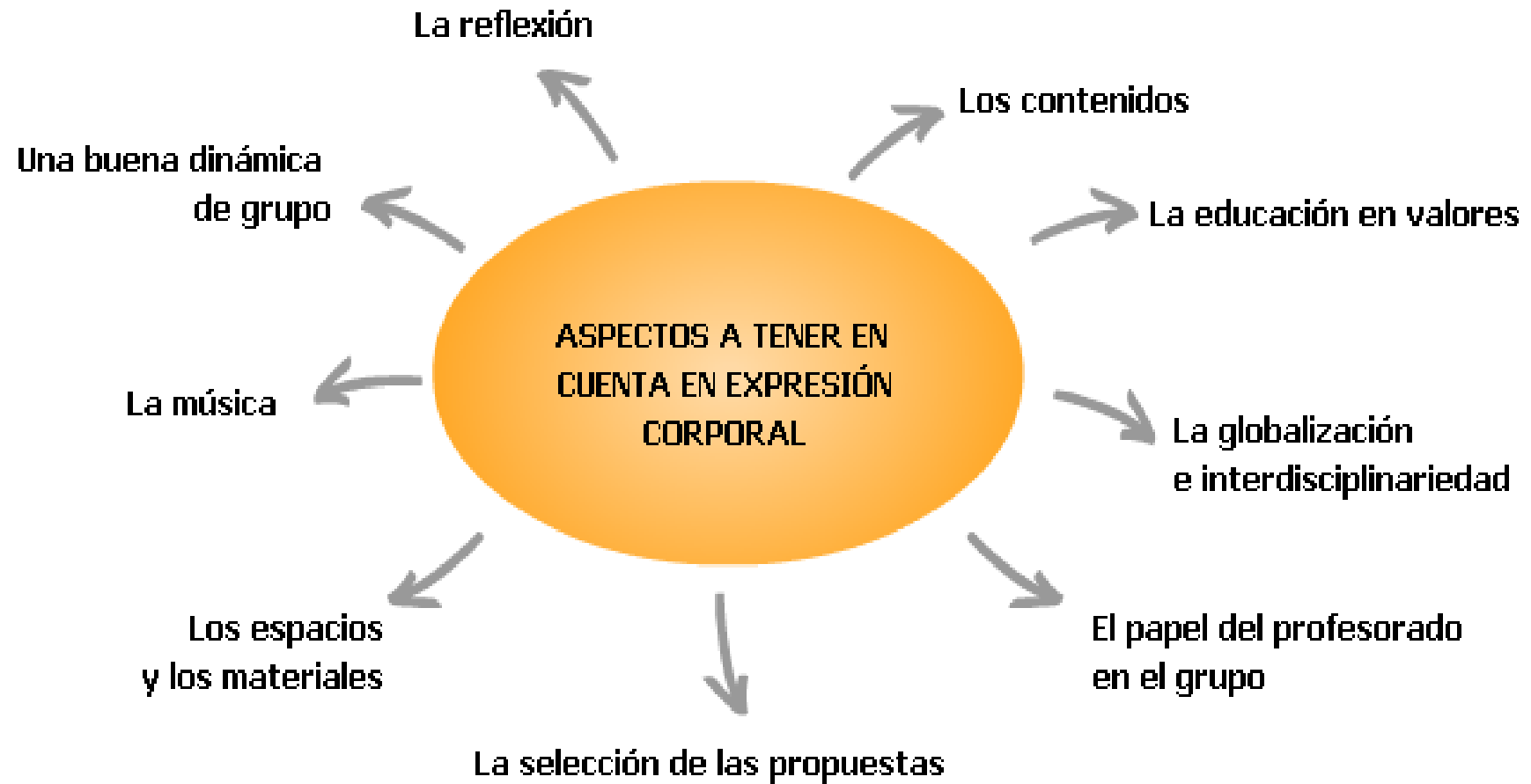
Alfabeto Expresivo
creativa

divergente
Interacción Personal

pedagógica
Proceso Creativo

- La Expresión Corporal en la Educación Física se vincula con la tendencia _____ .
- Nuestros contenidos surgen de considerar las siguientes dimensiones: expresiva, comunicativa y _____ .
- Los contenidos fundamentales de la DIMENSIÓN EXPRESIVA son: _____ y Mundo Interno.
- Los contenidos fundamentales de la DIMENSIÓN COMUNICATIVA son:
Alfabeto Comunicativo; Mundo externo; _____ e Intercambio Discursivo.
- La DIMENSIÓN CREATIVA se basa en aquella parcela de la facultad humana vinculada con el pensamiento _____ , la producción de obras inéditas, originales y diferentes de la habituales.
- Los contenidos de la DIMENSIÓN CREATIVA son: Alfabeto Creativo; Técnicas Creativas Corporales y _____ .

¿COMO ENFOCAR DIDCTICAMENTE LA EXPRESIÓN CORPORAL?



LOS CONTENIDOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA

- Utilizar los contenidos como un medio y no como un fin
- Introducir la Expresión Corporal en todas las Unidades Didácticas, bien como contenido nuclear, o bien como contenido complementario
- Incorporar contenidos variados. Los contenidos de "Interacción Personal" pueden ser muy útiles para comenzar muchas sesiones; es fácil vincular la mejora de la condición física con el desarrollo del "Alfabeto Expresivo"; también es factible desarrollar la toma de decisiones en situación de juego o deporte a través del "Alfabeto Creativo"; etc.



LA EDUCACIÓN EN VALORES EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

- La Educación Física en general, y la Expresión Corporal en particular, son ámbitos que pueden ofrecer grandes posibilidades para la educación en valores
- Los valores que se pueden desarrollar a través de la Expresión Corporal son:
 - Amistad
 - Educación cívica
 - Educación intercultural
 - Igualdad
 - Libertad
 - Paz
 - Respeto por uno mismo
 - Responsabilidad
 - Salud
 - Solidaridad
 - Tolerancia



GLOBALIZACIÓN/INTERDISCIPLINARIA A PARTIR DE LA EXPRECIÓN CORPORAL

- Abordar los conocimientos, los problemas y las situaciones dentro de un contexto íntimamente interrelacionado.
- Integrar los contenidos a partir de temas genéricos, centros de interés, ejes o núcleos de globalización
- Alto grado de coordinación entre todo el profesorado
- La Expresión Corporal como punto de partida del enfoque globalizador en los cursos más bajos de Primaria, por ser la que más opciones ofrece de vinculación con lo simbólico y con la utilización de otros lenguajes como puede ser la escritura, la música, la palabra, la plástica...



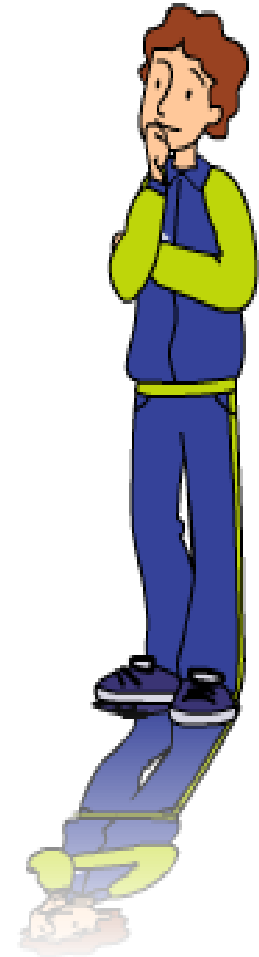
EL PAPEL DEL PROFESOR ANTE EL GRUPO EN LA EXPRECIÓN CORPORAL

- **Crear ambiente y un clima de confianza en el grupo, agradable y distendido, dando pautas para dirigir al alumnado hacia su autonomía**
- **Manifestar de forma explícita una actitud de respeto y tolerancia**
- **Promover buenas relaciones interpersonales entre los componentes del grupo (seleccionando la propuesta más pertinente en cada momento; comprometiéndose y disfrutando con el trabajo)**



LA SELECCIÓN DE LAS PROPUESTAS EN LA EXPRECIÓN CORPORAL

- ■ ■ Elementos de secuenciación (momento en el que se plantea la propuesta)
- ■ ■ Número de contenidos implicados en la propuesta
- ■ ■ Naturaleza de la propuesta:
 - Tipo de movimiento
 - Nivel de definición
 - Tema utilizado
 - Grado de protagonismo del ejecutante
 - Grado e implicación de contacto físico
 - Uso del material
 - Uso de la música
 - Duración de la propuesta
 - Agrupación requerida...



LOS ESPACIOS Y LOS MATERIALES EN LA EXPRECIÓN CORPORAL

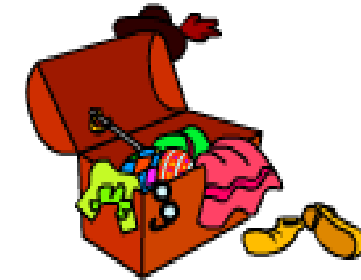
Espacios:

- Dimensiones acordes con el número de participantes
- Instalación regular y diáfana
- Con regulación de temperatura
- Pavimento acogedor
- Sistema de megafonía con mando a distancia
- Un gran espejo en una de sus paredes
- Con posibilidades de atenuar la luz en momentos concretos
- Duración de la propuesta
- Con espacio para guardar el material...



Materiales:

- Banda de Expresión Corporal
- "Baúl de caracterización"
- Disfraces
- Máscaras neutras
- Sacos elásticos...



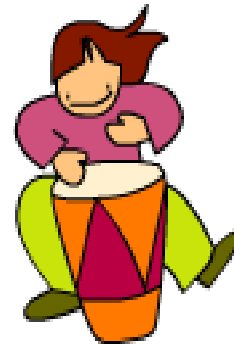
LA UTILIZACIÓN DE LA MUSICA EN LA EXPRECIÓN CORPORAL

La música puede servir para:

- Aportar conocimientos rítmicos
- Aumentar la motivación
- Dar apoyatura a ciertos contenidos
- Generar un clima afectivo favorable
- Incidir en acciones organizativas...

La música puede utilizarse como:

- Ambiente de fondo
- Contenido específico
- Generadora de emociones, sensaciones, etc.
- Recurso organizativo
- Soporte sobre el que apoyar el movimiento...



LA CREACIÓN DE UNA BUENA DINAMICA DE GRUPO EN EXPRESIÓN CORPORAL

Para crear un buen clima afectivo:

- Conocer y apreciar a los alumnos
- Desarrollar el sentimiento de pertenencia a una colectividad en el seno del grupo
- Implicar al alumnado en la toma de decisiones
- Mostrar una actitud de respeto y valoración hacia sus producciones
- Reconocer sus esfuerzos y dárselos a conocer
- Ser capaz de hacer concesiones en el momento apropiado
- Ser un oyente atento y respetuoso...



LA REFLEXION A PARTIR DEL TRABAJO EN EXPRESIÓN CORPORAL

- El trabajo de Expresión Corporal debe ir acompañado de una continua reflexión sobre lo que se hace, por qué se hace, qué dificultades aparecen y cómo se van disipando, qué emociones y sensaciones se experimentan, etc.
- La reflexión compartida se puede centrar: en la calidad de la ejecución; en las emociones o/y sensaciones generadas a partir del trabajo corporal; sobre cualquier tema de la vida a partir de la propuesta realizada; etc.



ACTIVIDAD 2

V / F

- Los contenidos se deben utilizar como un medio y no como un fin.
- La Educación Física en general, y la Expresión Corporal en particular, son ámbitos que no ofrecen grandes posibilidades para la educación en valores.
- Para trabajar mejor en extensión y profundidad la globalización/interdisciplinariedad es fundamental un alto grado de coordinación entre todo el profesorado.
- En Expresión Corporal es fundamental que el profesorado cree un ambiente y un clima de confianza en el grupo, agradable y distendido, dando pautas para dirigir al alumnado hacia su autonomía.
- Si se tiene ocasión de diseñar un espacio específico para Expresión Corporal sería interesante tener en cuenta, entre otras cuestiones, el que tenga unas dimensiones (alto, ancho y largo) acordes con el número de participantes y el que la instalación sea regular y diáfana.
- El "Baúl de caracterización" no es un material específico de Expresión Corporal.
- En las propuestas de Expresión Corporal la música nunca se utiliza para generar emociones, sensaciones, etc.
- El trabajo de Expresión Corporal debe ir acompañado de una continua reflexión sobre lo que se hace, por qué se hace, qué dificultades aparecen y cómo se van disipando, qué emociones y sensaciones se experimentan, etc.