

TEMA 12

LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL DESARROLLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. MANIFESTACIONES EXPRESIVAS ASOCIADAS AL MOVIMIENTO CORPORAL. INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

La expresión corporal en Educación Física.

- Concepto
- Psicomotricidad
- Importancia de la inclusión de la Educación Corporal en la Educación Física Escolar.

Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal.

- Dramatización
- Expresión Corporal
 - Toma de conciencia del cuerpo
 - Toma de conciencia del espacio
 - Toma de conciencia del tiempo
 - Las 8 acciones básicas
- Mimo
- Danza

Intervención Educativa.

- ¿Por Qué es necesaria la Educación Corporal en Educación Física?
- Temas de enseñanza.
- Desarrollo de las sesiones
 - Imitación
 - Simultánea
 - De eco
 - Improvisada
- Indicaciones pedagógicas

LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA.

CONCEPTO: La enseñanza de la Educación Física toma prestadas técnicas del arte dramático y, sobre todo, de la danza moderna. La nueva Educación Física se centra en la exploración del movimiento, más que en técnicas deportivas. La renovación llevada a cabo en los objetivos, contenidos y metodología de la Educación Física arranca de una concepción nueva del cuerpo y de la enseñanza.

PSICOMOTRICIDAD: Del concepto del cuerpo como objeto, se pasa a la noción del cuerpo vivenciado. Éstos son los presupuestos sobre los que se construye la educación psicomotriz.

La psicomotricidad es la educación de la persona basada en el movimiento, dirigida fundamentalmente al nivel preescolar y ciclo inicial de primaria y hacia personas con trastornos psicomotrices.

El contenido e las técnicas de psicomotricidad podríamos esquematizarlo así:

- 1º Conocimiento del propio cuerpo.
- 2º Coordinación motriz.
- 3º Percepción espacial.
- 4º Percepción espacio-temporal: ritmo.
- 5º Expresión corporal libre.

IMPORTANCIA DE LA INCLUSIÓN DE LA EDUCACIÓN CORPORAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR: Es importante la inclusión de la expresión corporal en la Educación Física escolar, pues es un medio para:

Para que aflore la personalidad proyectándola en las cosas, explorar el entorno, yendo hacia él para aprehenderlo a través de sus sentidos, tocándolo, oliéndolo o chapeándolo. Muchas veces se prohíben estas conductas necesarias para su desarrollo; luego, en la edad adulta el ser humano se autocensura, y desarrolla inhibiciones para adaptarse a esa prohibición.

Para descargar energía y tensiones acumuladas. El niño pequeño necesita eliminar una sobrecarga de energía, es necesario que esas vivencias sean sacadas afuera, y conseguir que sea sublimada.

Para lograr un equilibrio. Se consigue por medio de la traslación de esas tensiones que uno descarga de sí mismo.

Para comunicarse. Tanto de información de uno mismo, como de un compañero, amigo, conocido, (proceso de interrelación.)

Como fundamento de la creatividad. El proceso educativo tiene que descubrirle a la persona que puede ser creativa y ayudarla a que lo consiga.

MANIFESTACIONES EXPRESIVAS ASOCIADAS AL MOVIMIENTO CORPORAL.

DRAMATIZACIÓN: La idea de la expresión dramática nace en el hombre como la forma de interpretar lo que acontece y cuanto le rodea. El esquema dramático se define por los siguientes elementos:

Personajes

Conflicto: lo que ocurre.

Espacio: lugar donde se realiza la acción.

Tiempo: en el momento en que ocurre la acción (época).

Argumento o tema.

Cuando la representación dramática se realiza sin previo guión, se llama improvisación. El cuerpo es capaz de crear plásticamente, títeres, muñecos.. puede crear cualquier cosa.

LA EXPRESIÓN CORPORAL: La expresión corporal busca la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. Busca que el individuo encuentre un lenguaje corporal propio con que expresarse y comunicarse. Los elementos expresivos de ese lenguaje son:

- La toma de conciencia del cuerpo.
- La toma de conciencia del espacio.
- La toma de conciencia del tiempo.
- Las ocho acciones básicas.

La toma de conciencia del cuerpo. Se trata de poner a la persona en contacto con su propio cuerpo. Siempre es mas importante el grado de concentración y sensibilidad con que se practique un movimiento o un ejercicio que el resultado mismo. Se trata de conservar el goce por el movimiento por encima de cualquier técnica. El trabajo se plantea como una investigación sobre el propio cuerpo y sobre sus posibilidades y cualidades de movimiento.

La piel, lo que sentimos y percibimos a través de ella.

El esqueleto, los huesos como parte sólida del cuerpo.

El juego de las articulaciones de los músculos en la postura.

Investigar el cuerpo por zonas y por segmentos.

Investigar la presencia de la gravedad en nuestro cuerpo.

La voz, la respiración...

Pesado, suave. Liviano, fuerte. Liviano, suave.

Toma de conciencia del espacio. El espacio es el campo donde se desarrolla la comunicación. Es el medio que permite y donde se apoya el gesto. Distinguimos tres espacios: **Espacio Parcial**, es el que rodea al cuerpo, demarcado en su sentido físico, por el límite del movimiento. Una vez traspasado este nos encontraremos en el espacio de los demás. **Espacio Total**, es el que hay entre uno y los otros, entre uno y los objetos. P.e. en la clase sería la sala con sus límites físicos, las paredes. Englobaría todos los objetos y las personas que estén en ellas. Para adentrarse en el espacio total hay que apoyarse en el espacio parcial.

Toma de conciencia del tiempo. Para el uso de los factores temporales conviene experimentar en los siguientes aspectos. **Duración**, noción del tiempo parcial, regularidad, silencio. Estructura rítmica, acentuación... Se pueden vivenciar y explorar estos conceptos o aspectos temporales en los ritmos orgánicos, p.e. en el pulso.

Las ocho acciones básicas. Suponen una sistematización del movimiento y una fuente inagotable de experiencias. Son:

- | | | | |
|----------|------------|-----------|----------|
| -Golpear | -Presionar | -Torcer | -Hendir |
| -Sacudir | -Flotar | -Deslizar | -Teclear |

EL MIMO: Es el arte del silencio, un lenguaje exclusivamente corporal. Es el arte por excelencia de expresarse con el cuerpo.

LA DANZA: Su finalidad es la consecución de movimientos estéticos, interpretativos y creativos. Es la más antigua de todas las artes. Podemos distinguir entre clásica y moderna.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

¿POR QUÉ ES NECESARIA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN CORPORAL EN LA PRIMARIA?: Es muy conveniente pues sirve de complemento a las disciplinas tradicionales que se orientan sobre todo al desarrollo intelectual. El niño es un ser creador, capaz de elegir y seleccionar los instrumentos que necesita para su desarrollo.

Además, la escuela debe estimular e incentivar en ellos la soltura, y creatividad que traen como potencial. En este aspecto la expresión corporal es un auxiliar sumamente eficaz para los docentes, en su objetivo de lograr una maduración integral.

A partir del conocimiento de su propio cuerpo el alumno aprende a percibirlo, quererlo y no sentirse inhibido, avergonzado por causa de él. Esto mismo le ayudará a establecer una mejor relación corporal con los demás.

TEMAS DE ENSEÑANZA: La mejor forma de desarrollo es por medio del juego orientado, buscando el enlace entre este y el juego espontáneo.

Las clases de expresión corporal infantil tienden a que el niño aprenda a servirse de su propio cuerpo. El juego debe comenzar de manera sencilla y deberá contener los siguientes aspectos:

Movimientos fundamentales de locomoción: caminar correr, saltar, girar, arrastrarse...

Movilización funcional: movimientos dirigidos para un mejor funcionamiento muscular y articular del cuerpo.

Corporización de elementos de la música y de la palabra.

El espacio y su relación con la expresión corporal: formas espaciales elementales, fila india, zig-zag...

Calidad en los movimientos, su descubrimiento..

La creación, imitación, improvisación..

DESARROLLO DE LAS SESIONES: El esquema de trabajo constará de ejercicios preparatorios, de la fase de trabajo propiamente dicha y de posibles improvisaciones, que no la tomaremos como "a ver lo que sale" sino como una técnica de investigación.

Todo ello lo podemos encauzar a través de la imitación:
Imitación simultánea, en que todos se mueven al mismo tiempo.
Imitación-eco, en que primero se mueve uno y después lo imita el otro.
Improvisación sobre el estímulo propuesto, en la que se sustituye la imitación por una orientación.

INDICACIONES PEDAGÓGICAS: El docente debe indispensablemente definir con nitidez los fines de su trabajo, comenzando por formarse así mismo.

Viene a ser indispensable que el enseñante no intervenga, pero tampoco debe contentarse con ser un espectador pasivo. Habrá de impedir que los descubrimientos del alumno le impulsen a una dispersión excesiva, deberá favorecer su capacidad de concentración, estimularle a observar a los demás, para aprender a través de ellos.

Hay que establecer un clima de confianza tal que el error jamás se revele como fracaso.

Hay que tener claro que primero se da la toma de conciencia de uno mismo; luego la del espacio y, mas tarde, la de los demás. Querer eliminar etapas equivale a retroceder.

El niño que se entrega en exclusiva a su libre expresión tiene mil deseos, sin saber definirlos adecuadamente. Es primordial respetar los gestos del niño, acogerlos sin criticar sus vacilaciones. Ayudar al niño consistirá en ayudarle a extraer de sí mismo la expresión.

Separar las actividades corporales del espíritu es un gran error.