



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR  
"JAPÓN"

*Guía  
Metodológica  
De  
Expresión  
Corporal*



---

Autor:  
Mgs. Karina Fonseca

2017



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE

<b>Nombre de la Asignatura:</b> Expresión Corporal		<b>Componentes del Aprendizaje</b>	Docencia:54 Practicas:0 Trabajo Autónomo:72	
<b>Resultado del Aprendizaje:</b> <b>COMPETENCIAS Y OBJETIVOS</b> Es capaz de fortalecer y trabajar en el desarrollo de la identidad individual, local y nacional, a través del respeto y el diálogo intercultural en el ejercicio de su profesión. <b>Organizar y sistematizar información utilizando herramientas ofimáticas.</b> <b>Identificar información pertinente, fidedigna y actualizada en distintas fuentes de información digital.</b> <b>Interactuar con el material didáctico, compañeros y tutor a través de la Plataforma Virtual.</b>				
<b>Docente de Implementación:</b>			<b>Duración:</b> 126 horas	
Unidades	Competencia	Resultados de Aprendizaje	Actividades	Tiempo de Ejecución



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN**  
**GUIA DE APRENDIZAJE**

<p><b>UNIDAD 1:</b></p> <p><b>1. Control corporal</b></p> <p>1.1. Manifestaciones corporales de la expresión, comunicación y estética.</p> <p>1.2. Bases físicas</p> <p>1.2.1. Independización muscular, interrelación muscular-articular.</p> <p>1.2.2. Relajación y distensión controlada.</p> <p>1.3. Esquema corporal</p> <p>1.3.1. Simetría-asimetría.</p> <p>1.3.2. Centro de gravedad, equilibrio.</p> <p>1.3.3. El andar</p> <p>1.4. Respuestas corporales e independización zonal.</p> <p>1.5. Cuerpo global / Cuerpo parcial</p> <p>1.5.1. Cuatro “modos del movimiento”</p> <p>1.5.2. La ondulación</p> <p>1.5.3. Focos expresivos</p>	<p>Logra el control de los movimientos del cuerpo e independencia de cada zona en base a ejercicios de expresión corporal.</p> <p>Diferencia las distintas manifestaciones del lenguaje corporal como expresión del movimiento, el reposo, la relajación.</p>	<p><b>COGNITIVO:</b> Manifestar movimientos corporales de la expresión, comunicación y estética, bases físicas</p> <p><b>PROCEDIMENTAL:</b> Desarrollar la independización muscular, interrelación muscular-articular.</p> <p><b>ACTITUDINAL:</b> Aplicar la relajación y distensión controlada.</p> <p><b>COGNITIVO:</b> Conocer el cuerpo global y parcial.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL:</b> Aplicar los modos de movimientos</p> <p><b>ACTITUDINAL:</b> Independizar muscular, interrelación muscular-articular.</p>	<p>Ejercicios de relajación y distensión muscular</p> <p>Dramatizaciones: expresión, comunicación y estética</p> <p>Esquema corporal: estimulación multi-sensorial</p>	<p style="text-align: center;"><b>16 HORAS</b></p>
---	---	---	--	--



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN**  
**GUIA DE APRENDIZAJE**

<p><b>UNIDAD 2:</b> <b>2. Bases expresivas</b> 2.1. Bases expresivas 2.1.1. Antagonismo cuerpo-espacio 2.1.2. Tono y actitud psíquica en las posturas 2.2. Relación entre grados de tensión muscular y actitudes psíquicas en el gesto y el movimiento. 2.3. Cualidades de movimiento: Fluir del movimiento. 2.4. Las ocho acciones básicas del esfuerzo.</p>	<p>Reconoce el espacio que ocupa y su esquema corporal.  Comprende cómo desarrollar el esquema corporal.</p>	<p><b>COGNITIVO:</b> Conocer las bases de movimiento corporal <b>PROCEDIMENTAL:</b> Desarrollar Tono y actitud psíquica en las posturas  <b>ACTITUDINAL:</b> Aplicar las ocho acciones básicas del esfuerzo.</p>	<p>Enseñar a conocer la postura de la actitud corporal que determina la actitud psíquica del niño, para que le permita expresarse y comunicarse con facilidad  Investigación para propuesta de ejercicios de independencia segmentaria del cuerpo.</p>	<p style="text-align: center;"><b>10 HORAS</b></p>
<p><b>UNIDAD 3:</b> <b>3. Toma de conciencia del espacio</b> 3.1. Kinesfera: Primera esfera de acción. 3.2. Espacio intercorporal 3.3. Espacio total 3.4. Ritmo espacial 3.5. Trabajo con objetos.</p>	<p>Logra el control de los movimientos del cuerpo e independencia de cada zona en base a ejercicios de expresión corporal.</p>	<p><b>COGNITIVO:</b> Conocer la Kinesfera: Primera esfera de acción. <b>PROCEDIMENTAL:</b> Desarrollar el espacio <b>ACTITUDINAL:</b> Utilizar el espacio necesario para el movimiento de sus cuerpos.</p>	<p>Taller de ejecución d ejercicios para niños y niñas por edades en grupos.  Utilizar imágenes, sonidos, objetos, hechos en el contexto escolar, para utilizar la dramatización como manifestación expresiva.</p>	<p style="text-align: center;"><b>8 HORAS</b></p>

**2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS**

NO existen requisitos previos.

**3. UNIDADES TEÓRICAS**

- Desarrollo de las Unidades de Aprendizaje (contenidos)

A. Base Teórica



## Unidad I:

Desde los comienzos de la raza humana, antes de la evolución del lenguaje, los seres humanos se comunicaban mediante gestos y señales, es decir, con el lenguaje del cuerpo o lenguaje gestual. Podemos decir, pues, que la expresión corporal es tan antigua como el ser humano.

La expresión corporal fue, durante muchos siglos, la única forma de comunicación entre los miembros de una comunidad. Con el tiempo, y como consecuencia de la evolución de las sociedades más primitivas, surge la palabra, es decir, el lenguaje verbal. Hasta mucho más tarde no se utilizaría la escritura o lenguaje escrito.

Nos podemos comunicar con los demás sólo con gestos. Cuando ves a una persona alegre no hace falta que te lo diga: sonrío, se mueve con energía y todo su cuerpo denota alegría. Por el contrario, una persona que está triste, se mueve más lentamente y su expresión es bien distinta.

### 1. Control corporal

Bajo este título se recoge todas aquellas habilidades que se refieren al dominio del cuerpo y a su mejor conocimiento por parte del niño. Son las siguientes:

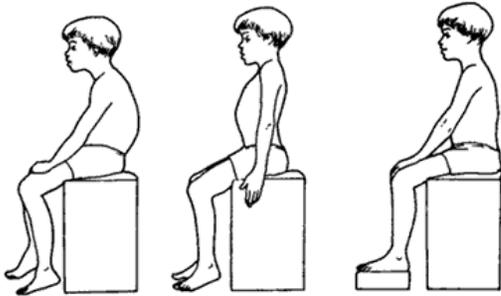
- Actividad Tónico Postural Equilibradora (A.T.P.E.)

La A.T.P.E. engloba los conceptos de Tono, Postura y Equilibrio y es entendido como el mantenimiento del cuerpo a través de cualquier base de sustentación y no sólo de los pies.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

– **Tono muscular:** El control del tono, conjuntamente con el control postural forma una unidad que posibilita la energía que necesita el niño para realizar gestos, prolongar una acción o realizar una posición determinada. Según algunos autores, este control depende de la maduración, de la fuerza muscular y de las características psicomotrices del sujeto.



– **Postura-actitud:** control y ajuste corporal: La educación de hábitos posturales correctos es de vital importancia, y deben de ser aspectos educables.

– **Equilibrio:** es la capacidad coordinativa de adaptación, de dirección y control del movimiento que permite al niño mantener y recuperar todo el cuerpo en estado de equilibrio, durante o después de amplias sollicitaciones que supongan cambios de posición del mismo. Los aspectos a trabajar serían los siguientes: equilibrio estático, dinámico y de objetos.

- Esquema corporal

Es la concienciación o conocimiento inmediato que tenemos del propio cuerpo de los diferentes segmentos corporales tanto en reposo como en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y siempre en relación con el espacio y los objetos que nos rodean. En esta etapa los contenidos a tratar serían los siguientes:

- La toma de conciencia de las distintas partes del cuerpo.
- La localización de los distintos segmentos corporales.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Lateralidad

Es la superioridad o la preferencia de un lado del cuerpo sobre el otro en el desempeño de tareas motrices. En esta etapa se trataría de definir la zona predominante del cuerpo, teniendo como referencia el eje corporal (eje de simetría)

- Respiración

Una respiración adecuada se traduce en un equilibrio físico y mental. Según *Conde y Viciano* (1997) se ha observado a través de las experiencias realizadas por numerosos especialistas, que existe una estrecha relación entre las dificultades psicomotrices y la mala respiración. Según *Coste* la educación motriz no puede prescindir de la respiración, ya que ésta es la base esencial del ritmo propio del individuo y es una función esencial en la construcción de una imagen de sí, en la que no está ausente la estructura corporal.

- Relajación

La relajación en la escuela no es un fin en sí misma, sino un medio por el cual el niño irá interiorizando su idea de cuerpo y tomando una mejor toma de conciencia de su propio cuerpo. Se trabajará de una forma segmentaria y global.

- Sensopercepciones

Todo el conocimiento que le llega al niño lo hace a través de los sentidos, por ello es de vital importancia desarrollar las posibilidades perceptivas del niño si queremos desarrollarle las posibilidades motoras, ya que el conocimiento del medio externo e interno que es imprescindible para tener la posibilidad de desenvolvernos efizcamente, proviene de la interpretación de los mensajes provenientes repartidos por todo el cuerpo. Los cuerpos sentidos más comunes, que habrá que trabajar son: vista, oído, olfato, gusto y tacto.



### **1.1. Manifestaciones corporales de la expresión, comunicación y estética.**

La expresión corporal es una forma de comunicación basada en el cuerpo y en su capacidad para realizar gestos. Por tanto, podemos decir que la expresión corporal es una forma de comunicación no verbal que utiliza el gesto, es decir, el lenguaje del cuerpo.

Es necesario tomar conciencia del movimiento corporal, en cuanto a su significado, ya que éste confiere a los gestos y a las actitudes una intención que hacen al cuerpo un medio de comunicación que dobla e incluso sustituye al lenguaje oral.

Anita J. HARROW, autora de una clasificación importante de los objetivos educativos en el ámbito psicomotor, aplica la denominación de "comunicación no discursiva" a la comunicación motora, estableciendo dentro de ella la siguiente clasificación:

Movimiento expresivo:

- Actitud y porte
- Ademanes
- Expresión facial

Movimiento interpretativo:

- Movimiento estético
- Movimiento creativo

Estas manifestaciones del comportamiento motor comprenden una extensa gama de movimientos comunicativos que van desde las expresiones faciales, desde las actitudes y gesticulaciones, hasta las más refinadas coreografía de la danza actual.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

EL MOVIMIENTO EXPRESIVO comprende los movimientos comunicativos que se utilizan en la vida diaria. Lo integran tres factores principalmente: el porte y actitud del cuerpo, los gestos, y las expresiones faciales. Estos movimientos son manifestaciones corporales que exteriorizan las emociones internas de la persona y que acompañan a las expresiones orales para dar más fuerza a las palabras.

EL MOVIMIENTO INTERPRETATIVO comprende el movimiento creativo y el estético como manifestaciones expresivas de las sensaciones del hombre. Las manifestaciones motoras del arte constituyen el medio de que se vale el intérprete para expresar por medio de un símbolo objetivo (la proyección de su cuerpo en el espacio a través de la realización de un movimiento), unas circunstancias subjetivas (sentimientos y emociones íntimas).

El objetivo general en el tratamiento de la expresividad mediante el ejercicio físico es tratar de que la persona encuentre un lenguaje corporal propio con el que expresarse y comunicarse; en definitiva, lograr una disponibilidad y flexibilidad corporal y mental para responder a los estímulos de su propio ser y a los de su mundo.

El individuo TIENE un cuerpo y a la vez ES un cuerpo. Ir conociendo y entendiendo la manera de ser de su propio cuerpo, es ir conociéndose a sí mismo. En la expresión corporal, el individuo es su propio instrumento. Si sabemos como "afinar" ese instrumento, sabemos también "afinar" la propia personalidad, de ahí la importancia de la expresión corporal en la educación de la persona.

### Elementos del lenguaje corporal

Los elementos expresivos del cuerpo y del movimiento son:

- La manera de usar músculos
- La manera de ocupar el espacio
- La manera de usar y estructurar el tiempo



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Por lo tanto, para poder expresarse, comunicarse y crear mediante el lenguaje corporal, se han de abordar los siguientes aspectos:

1. Toma de conciencia del cuerpo.
2. Toma de conciencia del espacio.
3. Toma de conciencia del tiempo.

### **Toma de conciencia del cuerpo:**

Se trata de poner a la persona en contacto con su propio cuerpo, captar su interés y estimular la curiosidad; es más importante el grado de concentración y sensibilidad con que se practica un movimiento que el resultado del mismo.

En este planteamiento, la relajación tiene un papel fundamental; nos pone en condiciones de "escuchar" nuestro cuerpo, de poder descubrirlo y aceptarlo. Algunos temas que pueden considerarse importantes bajo este aspecto son: La piel, lo que sentimos y percibimos a través de ella. El esqueleto; los huesos como soporte sólido del cuerpo, su función en las leyes de la estática, su función en el movimiento. La función de las articulaciones y los músculos en la postura y los movimientos.

### **Toma de conciencia del espacio:**

Distinguimos entre un espacio parcial y un espacio total. El primero de ellos —espacio parcial— es aquél que rodea el cuerpo, delimitado por la capacidad del movimiento corporal sin desplazamiento.

El tema del espacio nos sitúa rápidamente en el de la comunicación. Si investigo el espacio, exploro la proyección de mí mismo (de mi cuerpo, de mi movimiento) hacia el espacio, hacia fuera de mí. Y en este espacio fuera de mí, en cuanto paso el "límite" de "mí" espacio parcial, me encuentro, con el espacio de los otros, el espacio total.



Este espacio total es, por lo tanto, el espacio que hay entre mí y los otros, entre mí y los objetos, entre los otros y los objetos. Para "adentrarse" en el espacio total es de gran ayuda la imagen de sentir que me desplazo en mi espacio parcial como si fuera una esfera que me protege, que me ayuda a organizar mi movimiento y que media entre mí y el espacio total.

### □ Toma de conciencia del tiempo

Ritmo y movimiento están estrechamente relacionados, de ahí la importancia de este apartado. Cualquier movimiento tiene una dimensión temporal, rítmica.

Los estímulos rítmicos tienen la función de despertar a la persona, de "movilizar" sus fuentes expresivas y de apelar a la integración de los otros aspectos (cuerpo y espacio).

El ritmo intrínseco del movimiento está dado por la organización temporal de las distintas fases que componen cualquier movimiento: contracción/distensión, fuerte/débil, impulso/inercia, acción/pasividad, equilibrio/desequilibrio. El ritmo es, por consiguiente, un elemento fundamental en la educación del movimiento.

## 1.2. Bases físicas

### 1.2.1. Independización muscular, interrelación muscular-articular.

La base sobre la que se asienta el esquema corporal es la progresiva integración de los datos sensoriales y de los desplazamientos del cuerpo globales y segmentarios. Los sistemas sensoriales nos informan como sigue:



El sistema propioceptivo: cuyos datos provienen de los terminales de las articulaciones, músculos y tendones, nos dá puntos de información sobre sensaciones de distinta índole:

1. Sensaciones cinestésicas. Sensaciones de contracción y descontracción de los músculos al moverse (movimiento).
2. Sensaciones labirínticas - vestibulares. Sensaciones de equilibrio, desequilibrio, posición del cuerpo.
3. Sensaciones posturales. Posición de los músculos, contacto con el suelo, etc.

El sistema interoceptivo: nos informa del estado general del organismo, reflejo de la superficie interna del cuerpo y las vísceras (respiración, latido cardíaco, ganas de orinar, hambre, sexualidad).

El sistema exteroceptivo: aporta datos sobre el exterior o superficie del cuerpo, incluyendo datos visuales, táctiles, térmicos, olfativos y auditivos.

### **1.2.2. Relajación y distensión controlada.**

Para tratar este tema, consideramos necesario tener en cuenta algunas cuestiones de importancia. Cuando se habla de relajación, se piensa inmediatamente en la técnica que conduce al descanso y reposo psíquico-muscular voluntario, que lleva a la inmovilidad. Sin embargo, la relación puede ser, también, parte del fin de una secuencia de movimientos, o puede ser instrumentada como elemento expresivo, utilizándola para obtener una calidad que transmita una carga dramática determinada.

Centrándonos en las posibilidades básicas del trabajo del músculo (contracción-relajación), existe dos tipos de "aflojamiento": el aflojamiento-relajamiento, y la distensión o descontracción controlada.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

En el primer caso, el *aflojamiento-relajamiento* la contracción desaparece instantáneamente por abandono total y rápido de la tensión de un músculo o varios, provocando así la caída del o los segmentos accionados; la mente da el mandato “soltar” y a continuación deja paso al funcionamiento natural de la mecánica corporal sin prever y controlar dicha caída. Es dejar actuar la fuerza de gravedad sin ninguna resistencia.

En el segundo caso, *distensión controlada*, existen dos niveles de trabajo: por un lado un mecanismo pasivo que deja actuar la inercia muscular (propiedad de la elasticidad del tejido muscular); por otro una conciencia activa que controla cómo se lleva a cabo esa distensión, graduando la disminución del tono muscular y la duración temporal en que se realiza.

Ambos tipos de aflojamiento pueden ser parte integrante del movimiento, o caminos hacia el reposo y la inmovilidad.

La distensión juega un papel importante en los movimientos orgánicos. La inercia en el movimiento muchas veces es una distensión; *el juego entre esfuerzo e inercia crea candencias o ritmos* que permiten una utilización mínima de la energía y evita desgastes inútiles. La energía del movimiento puede así ser administrada conscientemente, con una clara sincronización de las fases activas y pasivas, organizadas según la función expresiva de ese movimiento o secuencia.

En una sucesión de movimientos encadenados y realizados por diferentes partes del cuerpo, mientras unos músculos se contraen al paso de la energía, otros se distienden, y muchas veces la distensión es la transmisión orgánica entre un movimiento y otro.

El aprender, y sobre todo el asimilar corporalmente todos estos matices tónicos del movimiento, es arduo y lento. Pero esto se logra a partir del empleo de la sensibilidad y la imaginación; para ello se debe crear imágenes adecuadas por ejemplo: imaginar los



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

trazos fuertes y débiles de una escritura japonesa a pincel, los matices de trazos débiles que se hacen fuertes o viceversa, la continuidad de las líneas etc. Al transportar esta imagen al movimiento corporal en el espacio, el cuerpo se desplaza mientras los brazos, con el impulso de movimientos se propagan en recorridos amplios dentro del cuerpo, pintan esos trazos. La tensión corresponden al trazo fuerte; la distensión con sus diferentes matices, al trazo que se debilita; el ritmo de los brazos y su diseño va determinado por la propia rítmica corporal de los impulsos y de programación de los impulsos y la propagación de la energía.

Los matices de la tensión muscular durante los movimientos, y el empleo de la distensión entre los diferentes grados del esfuerzo muscular, se muestran muy claramente en las acciones de trabajo como martillar, atornillar, aserrar, cavar, cepillar, cortar, cocer, etc. Desmenuzando las sucesivas fases del movimiento en estas actividades veremos que existe una distensión antes de cada impulso o acción principal, que prepara para la repetición del gesto. El ritmo que se crea en la acción-distensión cuando se efectúa orgánicamente es un importante factor para la eficacia del trabajo, ya que dosifica la energía y evita que sobrevenga rápidamente el cansancio muscular.

Nos referimos ahora a la relajación conducente al descanso y la inmovilidad. Es bien conocido el valor de la buena relajación, que entendemos por un estado de reposo muscular voluntario, en el trabajo psicomotriz. No sólo conduce al buen funcionamiento de los mecanismos fisiológicos del sistema muscular por deshacer constructoras y ablandar las zonas articulares, sino que tiene un valor psíquico indiscutible. La relajación bien obtenida es tanto física como mental; el dominio del relax muscular voluntario prepara al individuo también psíquicamente a un ablandamiento y abandono compatible con una clara conciencia de sí, en un tranquilo encuentro consigo mismo.

La relajación puede ser parcial o (zonal) o global. Para poder realizar independizaciones zonales o segmentarias por medio del movimiento es fundamental partir de la base de



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

la relajación global, manteniendo voluntariamente este aflojamiento en las zonas no trabajadas.

Hemos venido planteando anteriormente lo importante que es poder sentir el fluir del movimiento, su candencia natural, su ritmo fisiológico; para que eso ocurra es necesario que las diferentes zonas corporales que corre este movimiento se encuentre preparadas para una respuesta, esto es, sin tensiones ni contracturas que bloqueen ese recorrido. Ese control de la tensión se educa mediante la relajación.

Partiendo de la vivencia de lo que es relajación muscular, puede adquirirse la conciencia de los *diferentes niveles de la tonicidad*, conciencia fundamental para la elaboración de la imagen interna del cuerpo y para su conocimiento y control. Igualmente, la relajación es el medio para borrar tensiones, falsas contracciones y obtener un desacondicionamiento de los malos hábitos adquiridos en el empleo del cuerpo. La global puede realizarse de muchas formas, pero las características más importantes y comunes a todas ellas consisten en conducir a la persona a tomar conciencia y vivir el peso de su cuerpo atraído por la fuerza de la gravedad, los apoyos y las superficies en contacto con el suelo, mediante una gran concentración interior y aislamiento del medio externo, procurando obtener, al mismo tiempo, la mayor pasividad muscular. Para intensificar estas sensaciones táctiles de apoyo, se pueden seguir dos orientaciones en el desarrollo del trabajo.

Una vez formulada interiormente la imagen del dibujo de su superficie, o bien se sigue la idea de "inventario", revisado mentalmente todas y cada una de las zonas corporales con un recorrido lógico y gradual, o bien se sugiere imágenes de transformación de la materia que se licua, se derrite, etc. Enfocando así el trabajo hacia una idea de totalidad, sin localización consciente de zonas determinadas.

Profundizando aún más, podemos aumentar la fuerza de estas sensaciones de peso y apoyo mediante dos formas:



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Imaginado y graduando la extensión de las superficies de contacto (lo que conduce a un mayor ablandamiento).
- Presionado cada zona contra el suelo, para luego abandonarla.

También se puede emplear algunas técnicas que actúan por medio de sensaciones contrastantes, y que son aplicables a relajaciones parciales o totales. Estas sensaciones contrastantes son:

- Apretar-soltar (músculos o zonas musculares)
- Levantar-dejar caer (miembros o segmentos)
- Estirar-dejar volver (alargamiento de los miembros del tronco, etc.)

Las relajaciones parciales son realizables con todos los segmentos del cuerpo, logrando localizar claramente las zonas de contracción muscular referidas a cada caso.

La relajación segmentaria favorece el dominio de la independización de unos elementos corporales en relación a otros, independización de brazos entre sí, de piernas entre sí, de brazos y piernas, brazos-tronco y piernas-tronco, etc. El juego corporal de la relajación constituye, así, la base para todos los trabajos de coordinación, disociación, independencia y encadenamiento de movimientos.

### **1.3. Esquema corporal**

#### **DEFINICIONES:**

- 1- Le Boulch: “El conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.
- 2- Coste: “El resultado de la experiencia del cuerpo de la que el individuo toma poco a poco conciencia, y la forma de relacionarse con el medio, con sus propias posibilidades”.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

3- Legido: “Imagen tridimensional en reposo y en movimiento que el individuo tiene de los segmentos de su cuerpo”.

ETAPAS:

Según Vayer: 1ª-Hasta los dos años: maternal. El niño pasa de los primeros reflejos a la marcha y las primeras coordinaciones.

2ª-De 2 a 5 años: global. Conocimiento y utilización del cuerpo cada vez más precisa. Relación con el adulto.

3ª-De 5 a 7 años: transición Diferenciación y análisis del cuerpo. Independencia de los brazos. Conocimiento derecha-izquierda.

4ª-De 7 a 11 años: elaboración definitiva del esquema corporal. Relajación global. Transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás.

Según Le Boulch: 1ª- Etapa del cuerpo vivido. (Hasta los 3 años). Todo un comportamiento global. Conquista del esqueleto de su Yo, a través de la experiencia global y de la relación con el adulto.

2ª- Etapa de discriminación perceptiva. (De 3 a 7 años). Desarrollo progresivo de la orientación del esquema corporal. Al final el niño es capaz de dirigir su atención sobre la totalidad de su cuerpo y sobre cada uno de los segmentos corporales.

3ª- Etapa del cuerpo representado. ( De 7 a 12 años).

Se consigue una independencia ( funcional y segmentaria global) y autoevaluación de los segmentos. Se tienen medios para conquistar su propia autonomía.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Según Ajuriaguerra: 1<sup>a</sup>- Hasta los 3 años. Nivel del cuerpo vivenciado. No existe diferencia entre lo afectivo y lo cognitivo. Se dan dos procesos fundamentales para la maduración del niño: la marcha y el lenguaje.

2<sup>a</sup>- De 3 a 7 años. Nivel de discriminación perceptiva. Tres apartados:

- Perfeccionamiento de la motricidad global.
- Evolución de la percepción del propio cuerpo.
- Acceso al espacio orientado.

3<sup>a</sup>- De 7 a 12 años. Nivel de la representación mental del propio cuerpo. Evolución de la inteligencia, interpretación neuroafectiva y estructuración espacio-temporal.

EDUCACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL: El esquema corporal es elaborado a partir de: „ Conocimiento del propio cuerpo. „ Desarrollo de las capacidades perceptivomotoras. „ Desarrollo de la lateralidad.

### **1.3.1. Simetría- asimetría.**

Hay conceptos que sólo se entienden por oposición: asimetría es uno de ellos. Los diccionarios definen este término como la carencia de simetría o lo contrario a ella. Es imprescindible, por lo tanto, saber qué es la simetría para comprender la idea de asimetría.

Con origen en el latín *symmetria* y antecedentes más remotos en la lengua griega, la simetría es la cualidad que refiere a la correspondencia en cuanto a las dimensiones, las formas y las ubicaciones de los diversos componentes que forman un todo. La simetría también puede considerarse respecto a un plano o una posición.

Cuando dicha correspondencia no existe, se habla de asimetría. En otras palabras: lo que no es simétrico, es asimétrico. A nivel general, puede decirse que la simetría se



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

asocia a la belleza, por lo que aquello que tiene asimetría no es bello o resulta disonante en su falta de armonía.

Esta idea de la simetría como sinónimo de belleza se aplica tanto a seres vivos como a esculturas y, en general, a cualquier creación del hombre o elemento de la naturaleza. Por ejemplo, mucha gente suele perseguir diseños de dispositivos tales como televisores o teléfonos móviles que exhiban una apariencia simétrica, opuesta a aquella que tenían los antiguos televisores de tubo (con la pantalla a un lado y los controles, al otro) y los teléfonos de disco (con el cable que conectaba el receptor a la base pendiendo a un lado del aparato).

Sin embargo, no todos consideran la asimetría como un rasgo negativo; por el contrario, en todos los ámbitos hay muchas personas que aprecian la cualidad de *único* que una disposición asimétrica de los rasgos o de las formas puede imprimir en un ser vivo o en cualquier objeto natural o artificial. En esta misma línea de pensamiento, la simetría se asocia a lo artificial, a algo que no tiene vida, como puede ser un maniquí, y no se valora positivamente en una escultura, ya que ésta representa a un ser humano tomando en cuenta su plano emocional.

### **1.3.2. Centro de gravedad, equilibrio.**

El equilibrio como elemento fundamental del desarrollo perceptivomotor del ser humano, es entendido como la capacidad de mantener la postura, o recuperarla cuando se ha perdido por la acción de fuerzas externas que pueden incidir sobre el cuerpo. El equilibrio desde esta perspectiva interactúa en relación permanentemente con el control tónico postural.

Según Castañer y Camerino (1996) de cualquier movimiento, surge otro movimiento de equilibrio cuando su ejecución requiere movimientos de reacción, ya sean de forma voluntaria, automática o refleja. Así desde este punto de vista el equilibrio puede ser reflejo, automático o voluntario. El equilibrio reflejo es una acción de carácter estática y postural.



El equilibrio automático es el que se manifiesta en los movimientos utilitarios y automatizados de la vida diaria.

El equilibrio voluntario corresponde a las acciones de control tónico postural que se realizan durante la ejecución de diferentes acciones motrices programadas.

En el proceso de la acción de ajustes tónico posturales que se realizan para mantener el equilibrio se manifiestan dos formas básicas de equilibrio. El equilibrio estático y el equilibrio dinámico.

El equilibrio estático es la acción realizada para mantener la postura por medio de un control del tono muscular que anula las variaciones de carácter externo e interno que inciden en las posiciones del cuerpo.

El equilibrio dinámico es una acción de ajuste y control del tono postural que mantiene el cuerpo sobre la base de sustentación cuando el centro de gravedad se aparta de ella. Se ha planteado que el equilibrio es una capacidad poco entrenable, debido a su derivación y dependencia de la estructura del sistema nervioso de cada individuo.

Para Castañer y Camerino (1996), el equilibrio puede ser susceptible de entrenamiento en la edad infantil, desde el momento en que se pueda mejorar el desarrollo de la función neurológica y perceptivomotriz del niño, según éstos autores los mecanismos musculares antigravitatorios son modificables en edades evolutivas, mientras el sistema nervioso presente la plasticidad para mejorar esas capacidades. Plantean además que los niños tienen disposición especial para la búsqueda de situaciones equilibrantes de diversos tipos.

### **1.3.3. El andar**



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La coordinación es una capacidad compleja en la que confluyen todos los elementos que constituyen las funciones exteroceptivas de la corporeidad.

Estructuración espacial, orientación espacial, organización espacial, estructuración temporal y orientación temporal (ritmo).

La coordinación como tal es la capacidad de regular con precisión las conductas motrices en la ejecución funcional y eficaz de las acciones planeadas de acuerdo a la idea motriz propuesta. Según Álvarez del Villar, citado por Contreras Onofre (1998). La coordinación "es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto". En el mismo sentido, la coordinación ha sido definida como ordenación secuencial de los movimientos en una estructura jerarquizada de las acciones previstas para lograr a un objetivo propuesto, de forma funcional, eficiente, eficaz, armónica y fluida con el mínimo gasto de energía y atendiendo a situaciones cambiantes del medio tanto interno como externo en el ser humano y el contexto".

La acción motriz como componente básico de la coordinación se constituye en un factor indispensable para configurar la calidad del movimiento de acuerdo con los siguientes elementos: La precisión en todos los movimientos, tanto en el ámbito cualitativo como cuantitativo (velocidad, dirección, la estructura del movimiento); la eficacia (conseguir los objetivos propuestos en cada fase de los movimientos y en la acción total); Economía (consumo de energía nerviosa y muscular) y Armonía en el movimiento (continuidad y fluidez del movimiento).

La coordinación se puede clasificar en coordinación dinámica general y coordinación segmentaria. La dinámica general se refiere a movimientos y acciones de carácter global, que incluyen varios grupos musculares y generalmente presenta acciones que implican locomoción. La coordinación segmentaria o específica, hace referencia a movimientos segmentarios, localizados o analíticos, generalmente trata de la relación entre la vista y algún segmento corporal. (coordinación visopédica, visomanual).



#### **1.4. Respuestas corporales e independización zonal.**

Cualquier movimiento, por pequeño que sea, requiere una coordinación psíquica y motriz. La flexión de una falange viene dada por una acción activa de los flexores de los dedos (músculos agonistas) y por una acción pasiva de los extensores (músculos antagonistas), es decir, siempre que realicemos una acción se le opondrá otra coordinada. Todo esto está controlado por el S.N.C.

El S.N.C. debe mandar infinidad de impulsos a un sinnúmero de músculos que intervienen en cualquier gesto, por ejemplo un lanzamiento. En él, debemos colocar en una mano el objeto (pelota, peso, etc.) mientras que la otra quedará libre para equilibrar; una pierna se utilizará de apoyo y la otra quedará igualmente libre para equilibrar; el tronco se balanceará hacia adelante y hacia atrás, y todos a la vez se contraerán para que ese movimiento tan complejo se convierta en una realidad efectiva y positiva.

Cuando los gestos dejan de ser torpes y poco precisos, podemos empezar a hablar de movimientos coordinados. Estos dependerán de:

- Un buen desarrollo del sistema nervioso central
- Los ejercicios aprendidos o adquiridos.
- Experiencias motoras anteriores.

Podemos considerar la coordinación como la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo requerido y pensado con lo realizado o también la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad e intensidad adecuadas.

La coordinación es en definitiva una adecuada excitación muscular controlada por el sistema nervioso.



Del concepto de coordinación psicomotriz se desprende la importancia que tiene esta con la economía de movimiento y por lo tanto, en la fatiga. En un movimiento bien coordinado, se eliminan las acciones no necesarias y en muchos casos contraproducentes. Coordinación y no simple madurez o dominio motriz porque el objetivo no es limitarnos a proponer el perfeccionamiento de una serie de movimientos aislados sino la correcta conexión de todos ellos en un gesto ágil y eficaz.

Dentro del amplio tema de la coordinación pueden diferenciarse tres apartados según el profesor Le Boulch:

- Coordinación dinámica general y manual.
- Coordinación visomotora.
- Coordinación estática o equilibrio.

### **1.5. Cuerpo global / Cuerpo parcial**

Coordinación dinámica general

Puede considerarse la coordinación dinámica como la puesta a punto de grupos musculares diferentes, que requieren un recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y en la mayoría de los casos, implican locomoción.

Juega un papel esencial en el mejoramiento de los mandos nerviosos y en el afinamiento de las sensaciones y percepciones. Tiene como finalidad hacer vivir el cuerpo en toda su entidad y suscitar el placer de su funcionamiento así como el aprendizaje y la automatización de las coordinaciones globales, una acomodación del movimiento al espacio y al tiempo y un aumento de las posibilidades tónico-motrices.

Es necesario, sin embargo, no confundir la satisfacción de la necesidad innata de actividad, que forma parte de la naturaleza del niño y la educación de las actividades motrices esenciales, ya que son dos cosas diferentes.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Lo que es educativo en el ejercicio muscular o mejor dicho neuromuscular no es la cantidad de trabajo efectuado ni la marca o récord realizado, sino el control de si mismo obtenido por la calidad del ejercicio solicitado, es decir, por la precisión y la maestría de su ejecución.

La educación de estos movimientos propios de la coordinación, va ligada a las conductas de equilibración y a la percepción de la sucesión temporo-espacial, las cuales se adquieren mediante conductas ágiles que les permiten vencer el miedo y cobrar seguridad.

Los ejercicios encaminados a conseguir esta coordinación dinámica son:

- Marcha: van unidos a los ejercicios de equilibración, le ayuda a la percepción de la sucesión temporal ahora, antes, después, deprisa, despacio y a asociarla al espacio hacia adelante, hacia atrás, de lado.
- Carrera. mejorará la equilibración general y la confianza en si misma. Es necesario hacer sucesivamente marcha y carrera. Será igualmente útil para captar la noción temporo-espacial.
- Tregar y suspensiones: tienen un valor neuromotor secundario, pero son, sin embargo, un excelente medio para luchar contra el miedo. La progresión se deja a su gusto y si ciertos niños inadaptados no muestran la misma seguridad y agilidad que el niño normal, es no obstante un ejercicio que les place.
- Salto: es el ejercicio de coordinación global por excelencia. Como el anterior ejercicio de tregar (ej. en las espalderas) este suscita también el interés de los niños. Fácil de efectuar en cualquier momento, va asociado a una coordinación neuromotriz precisa, una lucha contra la aprensión y una educación del querer ligada a la noción del esfuerzo.

La falta de coordinación dinámica general trae consigo un retraso en el rendimiento motor, que afecta a los resultados de los ejercicios de habilidad y equilibrio.



### Coordinación dinámica manual

Cuando se pone en juego ambas manos hablamos de ejercicios de coordinación manual. Va encaminada a la posibilidad de repetir un mismo gesto sin perder precisión, a la independencia derecha-izquierda, a la adaptación al esfuerzo muscular, a la adaptación sensoriomotriz y a la precisión ligada a la equilibración general y a la independencia muscular.

En definitiva podemos decir que la habilidad manual es la capacidad para realizar movimientos coordinados y disociados de manos o dedos. Se entiende también como la manipulación de objetos y la función que permite la realización de gestos coordinados y eficaces que se llaman PRÁXIÁS.

Tienen como finalidad afinar la sensibilidad y la independencia de los movimientos de los dedos así como desarrollar la destreza y precisión de actividades sencillas ligadas a las manos.

Como ejemplos podemos citar: romper papeles, lavar ropa, abrochar botones, modelar, hacer punto, estrujar una esponja mojada, ejercicios de pinza de dedos: coger objetos pequeños de uno en uno, arrugar papeles, hacer nudos, pulsar botones, etc.

### Coordinación visomotora

Es preciso prestar especial atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un número de prácticas necesarias en la vida corriente.

Este tipo de coordinación corresponde al movimiento bimanual que tras una impresión visual establecida, se efectúa con precisión, dando al acto una ejecución armoniosa. Exige la participación de las dos manos y para que la ejecución sea correcta es



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

necesario que haya una disociación del movimiento. Esta capacidad de disociación implica cierta madurez neuromotriz que para llegar a su fin pasa por diversos estadios: todos los movimientos tienen una evolución fisiológica que se expresa en una disminución progresiva de los movimientos asociados y en una independencia cada vez mayor de los grupos musculares; a los movimientos globales y difusos del bebé en el que todo el cuerpo responde a un estímulo dado, le suceden movimientos precisos y localizados de todas las partes del cuerpo. Una vez que se van localizando se empieza a independizar la derecha e izquierda.

Podemos distinguir varios movimientos dentro de la coordinación manual:

### Por el modo de ejecución

- Simultáneos: ambas manos se mueven al mismo tiempo, por ejemplo escribir a máquina. Los movimientos pueden ser convergentes (<hacia el mismo lado) o divergentes.
- Alternativos: las dos manos no actúan al mismo tiempo sino en sucesión p. ej. tocar el tambor a dos tiempos.
- Disociados: las dos manos efectúan movimientos de distinta clase en los que la mano dominante realiza la tarea primordial p. ej. cortar la carne .. . y casi todos los actos de nuestra vida.

### Por la clase de dinamismo puesto en juego

- Digitales puros: enroscar.
- Manipuleo:
- precisión afinada exige disociación digital p. ej. ensartado



- precisión general no exige disociación digital p. ej. tomar un vaso
- Gestuales: gestos de expresión facial y corporal que acompañan a nuestras conversaciones.

Los clasificados en el segundo apartado quedan incluidos a su vez dentro de los del primero p. ej. un pianista efectúa unos movimiento que exigen movimientos digitales puros y movimientos simultáneos.

La educación de la coordinación visomanual persigue desarrollar la atención visual, la prensión, la rapidez de reacciones y la continuidad en una actividad. Los ejercicios por excedencia para la educación de la coordinación visomanual son los de lanzamiento y recepción. Ellos perfeccionan los movimientos de mano y ojo, que son la base de esta coordinación a la vez que ejercicios importantes de control y precisión.

Nos explicaremos, lanzar es colocar un objeto a larga distancia; y se nos podría objetar: ¿ qué importancia tiene el lanzamiento para el desarrollo global de la coordinación pues, es precisamente el enlace entre el campo visual y la coordinación oculo-manual , es decir que en lugar de llevar la mano hasta el punto distante en que debemos colocar el objeto, el sujeto prolonga la influencia de su mano a través del espacio intermedio. Sin duda la siguiente pregunta debería ser ¿Cuál es el valor del ejercicio de recibir? gracias a él se logra una adaptación sensomotriz, una coordinación de las sensaciones visuales y táctiles. Así al realizar las actividades de lanzar y recibir se establece una relación espacial y temporal de la velocidad y trayectoria que recorte un objeto, lo cual es un excelente medio para ejercitar el sentido del espacio, y sensación del propio cuerpo en función de un objeto concreto.

### **1.5.1. Cuatro “modos del movimiento”**



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

El movimiento es el cambio de posición de un objeto respecto a otros —que sirven de sistema de referencia— en el tiempo transcurrido.

A nuestro alrededor podemos observar muchos movimientos, cada uno de ellos con características propias. Para clasificarlos debemos elegir algún criterio. La trayectoria y la velocidad son criterios que se utilizan para clasificar los movimientos.

### 2- Según la trayectoria

Según la forma de la trayectoria, un movimiento puede ser rectilíneo o curvilíneo.

#### 1.1-Movimiento rectilíneo:

Cuando la trayectoria de un móvil es recta, la velocidad lleva siempre esa misma dirección. A este tipo de movimiento lo llamamos movimiento rectilíneo.

Aquí te mostramos dos ejemplos de los tipos de movimiento rectilíneo más importantes:

##### a- Movimiento rectilíneo uniforme

Un movimiento rectilíneo uniforme (MRU) se caracteriza por tener una trayectoria rectilínea y una velocidad constante. Un tren realiza un movimiento rectilíneo, ya que avanza por una línea recta. Además, durante largos tramos mantiene la misma velocidad.



Se trata de un ejemplo de movimiento rectilíneo uniforme.

**b- Movimiento rectilíneo uniformemente variado**

El movimiento rectilíneo uniformemente variado (MRUV) tiene una trayectoria recta y su aceleración es constante; es decir, aumenta y disminuye de manera constante.

El movimiento rectilíneo uniformemente variado puede ser acelerado o retardado.

- Movimiento rectilíneo uniformemente acelerado: Es acelerado cuando su velocidad aumenta a medida que transcurre el tiempo y, por tanto, la aceleración es positiva.

El cohete, al despegar, pasa de estar en reposo a adquirir una enorme velocidad. Además, como la trayectoria que realiza es una línea recta, decimos que el cohete lleva un movimiento rectilíneo uniformemente acelerado.





## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Movimiento rectilíneo uniformemente retardado: Es retardado cuando su velocidad disminuye a medida que pasa el tiempo y, por tanto, la aceleración es negativa.

### 2.1- Movimientos curvilíneos

Si la trayectoria del móvil es una línea curva, la velocidad lleva siempre la dirección tangente a la trayectoria en cada punto. En este caso hablamos de movimientos curvilíneos.

Aquí verás algunos ejemplos:

a- Circular: la trayectoria del móvil es una circunferencia. Si lo que gira da siempre el mismo número de vueltas por segundo, decimos que posee movimiento circular uniforme (MCU).

Ejemplo:

- Las aspas de los aerogeneradores de los parques eólicos realizan un movimiento circular.

- Un disco compacto durante su reproducción en el equipo de música, las manecillas de un reloj o las ruedas de una motocicleta.

b- Parabólico: La trayectoria del móvil es una parábola. Este movimiento se descompone en un movimiento horizontal y uno vertical.

Ejemplo:

- El movimiento que realiza la jabalina al ser lanzada.

- El lanzamiento de pelotas u otros objetos en la mayoría de los deportes.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

c- Elíptico: es un caso de movimiento acotado en el que una partícula describe una trayectoria elíptica.

Ejemplo:

- La Tierra, al igual que el resto de los planetas del sistema solar, gira al rededor del sol describiendo una órbita elíptica.

d- Movimiento pendular: La trayectoria del móvil es una circunferencia; pero el móvil no cae. Es un movimiento de vaivén; por ejemplo, el movimiento de un columpio.

### 3- Según la velocidad

Según la velocidad, los movimientos pueden ser uniformes o acelerados.

#### 3.1- Movimiento uniforme

Es el movimiento en el cual la velocidad del móvil es constante en todo su recorrido, es decir que no tiene aceleración. Los movimientos uniformes pueden tener cualquier trayectoria. Por eso, existen movimientos rectilíneos uniformes o circulares uniformes. Un ejemplo de movimiento circular uniforme es un DVD que gira con velocidad constante dentro del lector.

#### 3.2- Movimiento acelerado

Es el movimiento en el cual la velocidad del móvil no es constante en todo su recorrido, es decir que aumenta o disminuye porque existe aceleración. Por ejemplo: al iniciar una carrera, el atleta va aumentando su velocidad, y al llegar a la meta, la disminuye.

### 4- Movimientos especiales



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

### 4.1- Caída libre

Cualquier cuerpo soltado desde cierta altura es atraído por la fuerza de gravitación que ejerce la Tierra y cae hacia el suelo siguiendo una trayectoria recta. Este movimiento se denomina caída libre y es un ejemplo particular del movimiento rectilíneo uniformemente acelerado.

Si despreciamos los efectos del aire en la caída de los cuerpos, todos los cuerpos caen con una aceleración constante, independientemente de su masa, forma o tamaño.

La aceleración que adquieren los cuerpos cuando caen se denomina aceleración de la gravedad o aceleración gravitacional. Se la simboliza con la letra  $g$ .

El valor de la aceleración de la gravedad depende del lugar de la Tierra en que se mida. Así, mientras más lejos se encuentre un cuerpo del centro de la Tierra, menor será la aceleración de la gravedad. El valor promedio de la aceleración de la gravedad en la superficie terrestre es de  $9,8 \text{ m/s}^2$ .

### 4.2- Lanzamiento vertical

Cuando lanzas un cuerpo hacia arriba (por ejemplo, una moneda), este asciende con un movimiento rectilíneo durante cierto tiempo y, luego, cae.

Cuando la moneda alcanza el punto más alto de su trayectoria rectilínea, esta se encuentra momentáneamente con velocidad cero y se invierte el sentido del movimiento: se mueve cayendo libremente desde esa altura.

En el lanzamiento de un cuerpo hacia arriba, se pueden distinguir dos movimientos: el movimiento vertical hacia arriba, con velocidad inicial conocida, y el movimiento vertical hacia abajo, que se puede entender como un movimiento de caída libre con velocidad inicial cero.



Tanto al subir como al bajar, el cuerpo mantiene el mismo valor de la aceleración gravitatoria. Al ascender, esta hace decrecer la velocidad, y al descender, la aumenta.

### **1.5.2. Focos expresivos**

#### **LA DANZA**

La danza como forma de expresión rítmica y corporal.

La danza es la integración del ritmo con el movimiento corporal basada en un esquema concreto. A partir de los movimientos y su identificación con el ritmo de la música, el niño empezará a establecer conexiones y a anticipar movimientos gracias a la memorización de una actividad muscular anterior.

A diferencia de la danza, el baile, como forma de expresión más espontánea y menos rígida a unas normas fijas, será utilizado en la educación infantil como una expresión libre de sentimientos en momentos de alegría y fiesta.

#### **Tipos de danzas**

Durante los primeros 18 meses de vida, se trata más de movimientos realizados por la propia educadora, como el balanceo relacionado con canciones de cuna, rítmicos asociados a juegos de falda y posteriormente, canciones y movimientos asociados gestos a gestos.

Los tipos de danzas más utilizadas en la educación infantil, según la estructura coreográfica, son: las danzas en rueda, en líneas o en parejas.

- Danza en rueda: en este tipo de danza, los niños se colocan en forma de anillo dándose las manos y ejecutan diversos tipos de gestos y movimientos en función del



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

ritmo y melodía de la música. Es la forma más primitiva de danza en colectividad y la más simple de ejecutar.

- Danzas en líneas: en este tipo de danza, los niños se colocan uno detrás de otro formando una o varias filas, y proviene directamente de la obertura de la rueda, donde hay una cabeza y una cola de la hilera. Pueden haber diferentes evoluciones: serpenteando, realizando puentes, haciendo el caracol, etc.

- Danzas en parejas: en este tipo de danza, los niños se colocan de dos en dos formando un pequeño baile de rueda, donde se realizan evoluciones de movimientos según la complejidad de la danza.

Para cualquier actividad dramática, es necesario que el cuerpo participe en su totalidad para obtener una verdadera comunicación. La actividad dramática es activa, lúdica, integral y democrática.

La actividad dramática es fundamentalmente acción y movimiento. No se trata de hacer una copia mecánica del teatro con sus características propias y diferenciadoras. Aquí no importa tanto el resultado final o que la puesta en público quede “bien”, sino que se intenta buscar la expresión del niño; interesa el proceso de trabajo, su desarrollo, que los niños y niñas creen su propia historia.

Podemos sugerir como actividades dramáticas las siguientes:

- Señalar las diferentes partes del cuerpo por imitación, ya sea utilizando distintas imágenes o una canción. Supone la elaboración del esquema corporal.
- Jugar a ser marionetas manejadas por hilos invisibles. Es una importante actividad para el conocimiento de los miembros del cuerpo en forma dinámica.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

- Narrar cuentos en los que haya acciones para ejecutar por los mismos niños y niñas. En el cuento conservar la figura del narrador que será el hilo conductor de la acción y coordinará el movimiento y participación de los personajes.
  
- Representar una palabra o una frase con diferentes tipos de movimientos y con onomatopeyas. Movimientos ascendentes (una flor que crece, “tiiiimmmmm”), ondulantes (las olas del mar, “shi-shi-shi-shi”), estéreos y ligeros (las nubes del cielo, “memmmmm”), pesados (el movimiento de un elefante, “pofff- pofff”), etc.
  
- Moverse libremente o marchar por el espacio y, a una señal, parar con precisión y quedarse como si fueran estatuas. Tiene una gran importancia en la percepción del movimiento e inmovilidad.
  
- Saltar, reptar o subir a los bancos simulando a diversos animales. Estos ejercicios suponen un vehículo interesante para el equilibrio del cuerpo.
  
- Desplazarse imitando gigantes, enanos, astronautas e inventar historias con ellos; simular ser globos e hincharse y deshincharse. Todo ello supone la relación del cuerpo con el espacio en el que se encuentra.
  
- Transformar bancos, aros, sillas y cualquier elemento en coches, casas, etc.
  
- Ilustrar dramáticamente las canciones, etc. Son excelentes para el ejercicio de la psicomotricidad y de la creatividad.
  
- Dramatización de poemas que pueden ser reforzados con instrumentos de percusión, palmas o pitos.

## **Unidad II:**



## **2. Bases expresivas**

### **2.1. Bases expresivas**

#### **2.1.1. Antagonismo cuerpo-espacio**

La Expresión Corporal, como materia educativa, profundiza en el conocimiento del cuerpo y lo utiliza como un significativo vehículo de expresión y comunicación a través del lenguaje corporal. El conocimiento de las bases físicas y expresivas del cuerpo y del movimiento se configura como el objetivo fundamental de esta materia, todo ello en orden a la manifestación de los aspectos expresivos y comunicativos de la conducta motriz.

En la Expresión Corporal se potencia la interacción del cuerpo con el medio que le rodea ,a través del estudio y utilización intencionada de los gestos, miradas, y posturas corporales. El cuerpo, sus posibilidades expresivas, y el espacio y el tiempo en los que actúa constituyen los canales básicos para conferir significado a las acciones humanas. En consecuencia, esta añade a la comprensión de las bases físicas y expresivas del cuerpo, la indagación e instrumentalización de las diferentes combinaciones de los parámetros del espacio y del tiempo para expresar y/o comunicar las vivencias y percepciones, los sentimientos y las ideas.

Una de las premisas básicas en la Expresión Corporal es el concepto de cuerpo no mecanicista, es decir, la concepción del cuerpo como asiento y manifestación del yo, que contacta con el mundo exterior a través de los sentidos, pero a la vez es como un recipiente donde existe todo un mundo sensitivo y emocional capaz de ser vivido y expresado. En efecto, la corporeidad es la forma original de nuestra realidad en el mundo. A través de nuestro cuerpo, nos vemos determinados sin cesar en las situaciones espacio-temporales en que nos encontramos. Sin embargo, no vivimos un simple cuerpo físico, un objeto entre los objetos. Esta noción de cuerpo pertenece a la



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

ciencia. La corporeidad incluye todas las formas del dinamismo vital. Es la realidad concreta mediante la cual el hombre habita en el mundo.

Dependiendo del tipo de mensaje que queramos transmitir el individuo usa el cuerpo o la palabra. Preferentemente podemos considerar el cuerpo como el emisor de los sentimientos, mientras que la palabra se usa más para expresar los pensamientos, si bien siempre están relacionados el cuerpo y la mente.

La Expresión Corporal revaloriza el concepto de cuerpo que históricamente ha sido subestimado por el dualismo alma-cuerpo, pasando el cuerpo a un segundo plano. Este valor, en cierto modo, sigue hoy vigente, de forma que se da más importancia a las aptitudes mentales (semejante a alma, espíritu) que a las aptitudes corporales. Incluso en la Expresión Corporal se menosprecia a veces el cuerpo y se usa solo de manera instrumental y para la repetición de modelos establecidos, lo que no lleva a conductas estereotipadas (la estereotipia será tratada más ampliamente en adelante).

### CREATIVIDAD Y ESTEREOTIPIA.

La estereotipia consiste en la repetición sin variaciones de un gesto, una frase, un estilo, un procedimiento artístico...con el objetivo de fijarlo y automatizarlo. Para lograrlo se utilizan fórmulas estereotipadas, es decir, gestos, expresiones, conductas... que se repiten siempre de la misma manera.

Por el contrario, la creatividad consiste fundamentalmente en la posibilidad que se ofrece al cuerpo de elaborar formas expresivas que cobran significado por si mismas. Dentro de la creatividad los movimientos son libres y espontáneos, no son utilitarios ni están sometidos a esquemas preconcebidos.

Las actitudes estereotipadas nos imponen actividades reglamentadas y predeterminadas; nos hacen perder la conciencia de lo que es nuestro cuerpo y del



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

dinamismo que lo habita. Tan solo conocemos del cuerpo su apariencia, por lo que su uso se reduce al de instrumento de supervivencia.

La creatividad debe tratar de reencontrar y conservar la espontaneidad perdida a causa de las coacciones externas. Al igual que en el lenguaje oral hay miles de formas de expresarse, también en el lenguaje corporal debería ser así. En la comunicación oral tenemos, normalmente, una forma individual de expresarnos que nos diferencia del resto de individuos. Sin embargo, en el lenguaje corporal las diferencias son mucho menores, en tanto en cuanto los extremos que delimitan el desmarque de la conducta considerada como “normal” están más próximos que en el habla, dejando un menor campo de actuación para la personalización de nuestra conducta y nuestras acciones. Por ejemplo, no está bien visto la forma de andar de un hombre de pueblo acostumbrado a andar por el campo cuando va a la ciudad, ya que sus andares se desmarcan radicalmente de los vistos en la ciudad a pesar de que sea una forma completamente lícita de desplazarse.

Actualmente, en cualquier campo, incluso en expresión corporal, se tiende a caer en modelos estereotipados y se olvida la creatividad. De esta forma para el educador-profesor es muy cómodo ya que todo está predeterminado, cómo iniciarse, cómo corregir, cómo evaluar... Por ejemplo para hacer un “chasse” se sabe exactamente como debe hacerse, cuál es la progresión a seguir, además de tener una fácil evaluación. Por otro lado también resulta muy cómodo para los alumnos, ya que saben exactamente lo que tienen que hacer y solo se les exige un movimiento mecánico que no requiere apenas esfuerzo mental ni aporte personal; sólo conlleva un gasto físico-energético. Podríamos enlazar esta idea con la cita de Joaquín Lozano Rojas: “Estamos más apegados a nuestras cadenas que a nuestra libertad”, ya que es más cómodo dejarse llevar por lo marcado (cadenas-estereotipia) que hacer nuestro propio camino (libertad-creatividad).

A pesar de que a veces en las clases se danza, se hace mimo, etc con la intención de trabajar la creatividad siempre se hace de la misma forma y aprendiendo unos determinados pasos, o gestos, que el profesor enseña y sin posibilidad de innovar, de expresarse libremente. Con esta metodología no hacemos lo que nosotros sentimos, lo



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

que nos sugiere, sino solo reproducir lo dado por el profesor, por lo que no resulta efectivo como trabajo de la creatividad.

Para trabajar la creatividad debemos usar tareas abiertas, en las que el profesor no interviene directamente en la actividad para no condicionar la evolución de la misma (por ejemplo realizando gestos explicativos) sino que es un observador. Además hay que dejar claro que mientras que el alumno se entregue a la práctica y la expresión de lo que se le ha pedido estará bien hecho ya que cada individuo tiene sus propias percepciones. El objetivo es simplemente experimentar la consigna, sentirla, vivirla.

En la mayoría de los libros hemos observado un claro ensalzamiento de la creatividad como uno de los principales objetivos a conseguir, desdeñando la estereotipia. Por ejemplo, Patricia Stokoe, es una de las máximas defensoras de la creatividad en su forma más pura. Después de haber participado de los aprendizajes estereotipantes en diferentes escuelas durante su etapa como bailarina profesional ha decidido buscar la creatividad y en sus clases dirige toda su metodología hacia la creatividad. Para lograr la creatividad propone el uso de recuerdos e imágenes almacenados en nuestra memoria ya que a estos recuerdos van ligadas sensaciones que pueden ser exteriorizadas en forma de movimientos, movimiento expresivo ya que está cargado de sensaciones. La dirección de las imágenes sensorio-motrices y las de otros sistemas de imágenes tiene dos sentidos, lo que significa que trabajando cualquiera de ellas se puede llegar hasta la otra. Esto permite trabajar la idea del cuerpo presente u otras imágenes del cuerpo (como son los recuerdos pasados), a lo llama imagen reproductiva, que son imágenes reales. También cabe la posibilidad de formar imágenes del cuerpo transformado que interfieren con la idea de cuerpo presente; estas son nuevas imágenes y se llaman imágenes productivas. Las imágenes productivas se forman esencialmente por medio de la creatividad ya que es la propia persona la que las inventa.

En uno de sus libros, Marta Schinca afirma: “En la vida el cuerpo expresa verdaderamente cuando existe una emoción. La emoción es el fenómeno psicosomático



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

por excelencia, solo podemos comprenderla a través de la unidad psicofísica. Cuando se produce una emoción hay una serie de alteraciones somáticas, entre ellas, el tono muscular.” Con esto demuestra que la expresión corporal auténtica comunica los sentimiento a través del cuerpo de igual forma que podemos expresarlos a través de palabras. También coincide con Patricia Stokoe y justifica su trabajo sobre las imágenes reales y las imágenes productivas.

A nuestro modo de ver, está bien que se ensalce la creatividad porque es la única forma de progresar e innovar, pero es importante también aprender movimientos estereotipados como base del movimiento creativo. Se trata de conseguir un equilibrio entre en la estereotipia y la creatividad en nuestras clases, de forma que se trabaje la estereotipia para llegar luego a la creatividad. La creatividad por si sola no existe, es imposible hacer una composición totalmente nueva; siempre se utilizan movimientos, gestos, que deben estar aprendidos correctamente.

### **2.1.2. Tono y actitud psíquica en las posturas**

La tonicidad. El termino ha sido ampliamente definido por diversos autores haciendo referencia a su relación con el concepto de cuerpo. Desde esta perspectiva, el tono tiene que ver con el grado de contracción muscular, siendo variable en función de la disposición y actitud del individuo, asunto que implica en la práctica la participación de todas las dimensiones del ser humano en las diferentes expresiones motrices como vivenciación de la corporeidad.

Como lo expresa Contreras (1998 ), Las sensaciones propioceptivas que son provocadas por el tono son fundamentales para el desarrollo de la noción del propio cuerpo, y del mismo modo solo se pueden usar las posibilidades del cuerpo, si se dispone del control de su funcionamiento. El tono es considerado como un fenómeno neurológico complejo en el cual en cada movimiento como ya se ha planteado se manifiestan todas las dimensiones de la personalidad del individuo.



Contreras (1998) diferencia las siguientes modalidades de tono: "tono muscular de base, definido como la contracción mínima del músculo en reposo: tono postural, que hace referencia al mantenimiento de una actitud, en oposición a la fuerza de gravedad, supone asimismo, un estado de preacción a los subsiguientes movimientos o modificaciones posturales, y el tono de acción que es el que acompaña a la actividad muscular durante la acción. Finalmente la Fluidez de movimiento, que es caracterizada por movimientos precisos y económicos depende de la tonicidad".

## **2.2. Relación entre grados de tensión muscular y actitudes psíquicas en el gesto y el movimiento.**

Aunque el lenguaje corporal queda recogido dentro del área de Lenguajes: comunicación y representación, su relación con las otras áreas de conocimiento y experiencia son evidentes. De hecho, en el área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal el niño conoce su propio cuerpo, sus segmentos y sus posturas, realiza desplazamientos en el espacio y aprende a controlar su cuerpo y a utilizarlo en las diferentes situaciones y experiencias; en el área de Conocimiento del entorno el niño conoce su medio y las características del mismo a través de su acción y en el área de Lenguajes (comunicación y representación) el niño aprende a utilizar su cuerpo de forma cada vez más autónoma y se sirve de sus posibilidades expresivas para manifestar y poder identificar sus sensaciones.

De este modo, la expresión corporal facilita la consecución de estos conceptos:

La expresión corporal como ayuda en la construcción de la identidad:

- A través de la interacción en el medio, el niño adquiere un control y conocimiento progresivo del cuerpo, de modo que va conociendo sus posibilidades, limitaciones y aspectos diferenciadores.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Reconocimiento de sí mismo posterior al de los demás (aproximadamente 2º año) que supone una conciencia de sí mismo.
- Adquisición de instrumentos básicos de control del propio cuerpo y de la acción sobre la realidad.
- Que los niños y niñas conozcan global y segmentariamente su cuerpo, sus posibilidades motrices y servirse de sus posibilidades expresivas para manifestar y poder identificar sus sensaciones.
- Descubrimiento y conciencia del propio cuerpo y sus relaciones con los demás, además de que irá tomando conciencia del mundo que le rodea.

Existen muchos ejercicios destinados al conocimiento del propio cuerpo a través del lenguaje corporal. En ellos suele ser difícil separar los gestos, la música y los ritmos, ya que gran parte de los recursos y soportes que se emplean combinan las diferentes especialidades.

Por ejemplo, la utilización de canciones que hablen del esquema corporal ayudarán al niño a reconocer las partes de su cuerpo de una forma lúdica, bailando y gesticulando las órdenes o consignas que se le dan: Pimpón.

A partir de los 3 años el esquema corporal se puede trabajar a partir de la identificación de la imagen física: soy delgado, alto, rubio, etc. Seguidamente se puede intentar hablar de las preferencias: me gusta, prefiero, detesto, etc.

La educadora o educador empezará el ejercicio y animará a que le sigan. A medida que el niño posee más conocimientos sobre el esquema corporal, se puede empezar a trabajar en parejas la imitación de los movimientos del compañero (como si fuera un espejo). Esta actividad se puede trabajar con o sin apoyo musical.



Es interesante que los pequeños puedan observar las expresiones que realizan a través de un espejo, ya que de este modo se favorece el aprendizaje de una comunicación gestual y corporal.

El desarrollo de la expresión emocional dentro de la construcción de la identidad.

El desarrollo de la expresión emocional también se puede trabajar desde la expresión corporal, y cabe destacar que la imitación es una de las técnicas más utilizadas. Los modelos que se presentan a los niños les han de ayudar a diferenciar el contraste de sentimientos. Se puede jugar a estar tristes, enfadados o alegres.

Otra posibilidad es la de trabajar, a partir de imágenes sobre personajes, con diferentes estados emocionales. También se pueden realizar juegos para que los niños imiten sus gestos y además puedan construir pequeñas historias.

La expresión corporal como ayuda a la construcción de la autonomía personal:

- Las actividades de la vida cotidiana requieren una actividad motriz: lavarse, vestirse, peinarse, etc.
- La motricidad influye en las primeras rutinas cotidianas como son la alimentación, el sueño, el control de esfínteres, etc.
- El juego requiere un movimiento continuo. A través del juego simbólico, los niños y niñas interpretan y asimilan roles sociales, utilizan objetos, conocen las pautas de relación, etc.

Así, podemos establecer como características fundamentales de los contenidos de Expresión Corporal las siguientes:



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- La búsqueda de la comunicación con el mundo que nos rodea a través del cuerpo y el movimiento, la cual debe ser propia de cada individuo en función de su personalidad, pues cada sujeto es un ser único y singular que actúa en el medio según sus capacidades y estilo personal.
  
- Es un proceso global, donde todos los aspectos de la personalidad se integran en un todo.
  
- Constituye un medio de integración social.
  
- Educa mediante el enriquecimiento de las propias vivencias, pues a través de la acción el niño actúa en su medio y sólo a través de su acción amplía sus conocimientos.

Por todo esto, podemos decir que la Expresión Corporal es:

- Necesaria: no se trata de sustituir la palabra, sino que hay estados de ánimo que se expresan más fácilmente con un gesto que con un prolongado discurso.
  
- Centrífuga: va de dentro hacia fuera.
  
- Global: afecta a todo el cuerpo.

### **2.3. Cualidades de movimiento: Fluir del movimiento.**

Se denomina cualidades de el movimiento a las diferentes características que constituye la conducta motriz ,el descubrimiento y la adaptación de factores básicos como lo son la respiración, el equilibrio, la coordinador motriz y otros elementos fundamentales como lo son:



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

**MOVIMIENTO:** Es la acción y efecto de los cuerpos mientras cambian de posición o un de lugar , el movimiento es pensamiento, es emoción, es expresión.... esta presente en todas las partes y en todo aquello que forma el mundo externo e interno de el hombre.

**ESPACIO:** Se concibe a partir de el cuerpo de la persona que baila i de sus limites estando estos delimitados por el espacio en el que el cuerpo puede moverse , las tres dimensiones de este espacio son: vertical, horizontal y transversal; en donde también se debe tener en cuenta las direcciones ,rectas, curvas, quebradas circulares ,trayectoria.

**RITMO:** Se trata de la secuencia de movimientos de acuerdo a la música , pasos, sonidos, silencios, etc.



**CUERPO:** El cuerpo es el sustento de cualquier conducta motriz; El cuerpo aun en ausencia de movimiento es una fuente de información para el observador externo que da idea a estados de ánimos, actitudes , procedencias etc ; en conclusión el cuerpo es un instrumento , es lenguaje corporal, son sentidos.

**TIEMPO:** Es un factor determinante en la creación de movimientos ,no se puede adquirir sin estímulos espaciales y motrices por eso se percibe con una sucesión ordenada de acciones , desde este concepto podemos distinguir dos tipos de tiempo el objetivo medido con rigor externo a nuestros parámetros y el subjetivo que depende de los parámetros de medida interna, tanto el uno como el otro están presente en toda manifestación expresiva.



- \_Aceleración
- \_Desaceleración
- \_Vibratorio
- \_Explosivos
- \_Lentos

TONO MUSCULAR: Es la base del trabajo la calidad del movimiento.

1. como muestra fundamental para el reconocimiento de el valor estético.
2. como muestra de situaciones y estados emocionales de la persona a través de la relación entre la tensión, relajación, destinsión que evidencia un tono muscular abarca la historia afectiva de la persona.

INTENSIDAD: En su carga expresiva decimos que un movimiento está cargado de energía cuando queremos reflejar su intensidad la sensación de ver como fluye un movimiento

- energía débil - suave - brusca - grado de intensidad constante - progresivamente - desacelerada - acelerado - fluidez.

COMUNICACIÓN: Con la otra persona, conmigo misma, o de manera íter grupal.

#### **2.4. Las ocho acciones básicas del esfuerzo.**

El Esfuerzo o Dinámica es una de las cuatro categorías que el científico y artista Rudolf von Laban (1879-1958) identificó en su método para analizar el movimiento humano. El Método Laban, o el Análisis del Movimiento de Laban/Bartenieff, es un sistema que describe, estudia e investiga las cualidades y patrones que se manifiestan en los movimientos que ejecutan los seres humanos, tanto en su diario vivir como en acvtidades especializadas.

La categoría Esfuerzo, específicamente, ofrece un esquema para describir, analizar y entender los aspectos cualitativos del movimiento humano. Bajo Esfuerzo, se pueden describir y analizar los efectos que tienen el uso de la energía, la tensión muscular, las actitudes, emociones, intenciones internas y acciones en la cualidad y textura de un



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

movimiento humano. Según Laban, el Esfuerzo o Dinámica incluye cualidades que surgen de la función de un movimiento al igual que cualidades que surgen de la expresividad.

Las cuatro factores en la categoría de Esfuerzo

En sus observaciones Laban llegó a la conclusión que en el movimiento humano siempre existen los siguientes factores de movilidad:

- un flujo que se refleja en el recorrido y continuidad de los movimientos,
- un sentido de peso y resistencia a la gravedad que la persona en moción percibe en relación a su cuerpo y espacio,
- una duración e intensidad que tiene lugar en el tiempo, y
- una relación entre la persona en moción y su ambiente.

Laban organizó estas ideas acerca del movimiento humano dentro de la categoría de Esfuerzo. Las dividió en las cuatro subcategorías de flujo, peso, tiempo y espacio; y observó sus distintas cualidades en diferentes grados de esfuerzo. Se dio cuenta que los movimientos humanos casi siempre reflejan cualidades que se pueden clasificar dentro de un continuo que empieza y termina en una de dos polaridades. Una polaridad en la que se refleja una actitud o postura más relajada que presenta menos resistencia a su ambiente, y otra polaridad en la que se refleja una actitud o postura más tensa que presenta más resistencia a su ambiente. De este análisis Laban desarrolló los famosos ocho factores de movilidad que tanto se usan en el mundo de la danza y el teatro:

- Flujo libre
- Flujo contenido
- Peso liviano
- Peso energético
- Tiempo prolongado
- Tiempo súbito
- Espacio indirecto
- Espacio directo



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Por ejemplo, una persona puede:

- Pintar una pared dando brochazos de una manera continua (flujo libre).
- Pintar el borde de una ventana dando brochazos concentrados (flujo contenido).
- Caminar con pasos ligeros que parecen deslizarse sobre el suelo (peso liviano).
- Caminar dando pasos fuertes sobre el suelo (peso energético).
- Hacer una serie de movimientos que surgen de una manera gradual (tiempo prolongado).
- Hacer movimientos marcados que surgen de una manera repentina (tiempo súbito).
- Bailar esparciendo su atención por todo el espacio (espacio indirecto).
- Bailar manteniendo la mirada en un punto fijo en el espacio (espacio directo).

Las acciones básicas según el Esfuerzo de Laban

Laban entendía que un movimiento humano siempre contiene distintos factores de movilidad que se manifiestan al mismo tiempo. En sus estudios identificó ocho acciones básicas que ejecutan los seres humanos y las describió utilizando el lenguaje de los factores de movilidad. Estas ocho acciones básicas combinan los ocho factores de movilidad de distintas maneras, y son:

- Hojear: flujo libre, peso liviano, tiempo súbito, espacio indirecto
- Sacudir: flujo libre, peso energético, tiempo prolongado, espacio indirecto
- Teclear: flujo libre o flujo contenido, peso liviano, tiempo súbito, espacio directo
- Golpear: flujo libre o flujo contenido, peso energético, tiempo súbito, espacio directo
- Flotar: flujo libre o flujo contenido, peso liviano, tiempo prolongado, espacio indirecto
- Rajar: flujo libre, peso energético, tiempo súbito, espacio indirecto
- Deslizar: flujo contenido, peso liviano, tiempo prolongado, espacio directo
- Presionar: flujo contenido, peso energético, tiempo prolongado, espacio directo



## Unidad III:

### 3. Toma de conciencia del espacio

Espacio y expresión

El espacio es el medio que nos permite la proyección del gesto. Es el campo donde se desarrolla la comunicación, donde nos encontramos con los demás.

#### 3.1. Kinesfera: Primera esfera de acción.

Este espacio externo al cuerpo, el espacio más próximo, donde se desarrolla la acción del cuerpo, es decir el movimiento, es lo que denominamos *kinesfera*, "la esfera del movimiento" dicho literalmente.

Se llama así el espacio donde el cuerpo con sus diferentes miembros puede moverse sin trasladarse. Es una esfera, porque todos los movimientos dibujan y conforman una esfera alrededor del cuerpo, cuyo centro es el mismo cuerpo. Es como una burbuja, como una orla que circunda al cuerpo.

La conciencia de esta kinesfera nos la confiere en primer lugar las sensaciones propioceptivas derivadas del movimiento y en un segundo término, las sensaciones exteroceptivas de la visión, el oído y el olfato, sin olvidar de nuevo al tacto.

Estemos echados, de rodillas, sentados, erguidos, siempre nos circunda un espacio en el que nos movemos. Y cuando nos desplazamos, caminamos, bailamos... siempre llevamos esa esfera con nosotros, como si fuera una segunda piel, un segundo abrigo, una casa imaginaria. De forma inconsciente en ella nos sentimos protegidos. De niños jugamos en ella, de mayores, en ella trabajamos. En ella respiramos, nos alimentamos,



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

todo lo que hacemos está dentro de ella. En ella nos realizamos, soñamos, sentimos, nos emocionamos, lloramos y reímos, y desde ella nos proyectamos.

Hay diversas formas de ampliar ese espacio proyector: por ejemplo con los perfúmenes, con las señales nuestra que dejamos donde nos movemos, nuestra firma, nuestro olor, nuestro vestido, nuestros gestos, nuestra mirada, nuestra presencia, nuestra voz.

Cuando compartimos nuestro cuerpo con otra persona, al tocarnos, acariciarnos, abrazarnos, o simplemente hablando sin tocarse, estamos *compartiendo también la kinesfera*.

Lo mismo que se funden los cuerpos en un abrazo, se funden también las kinesferas. Al principio de la vida el niño está fusionado con su pequeño espacio kinesférico sin distinguir su cuerpo del espacio y también se fusiona con la madre al ser amamantado sin distinguirse de ella.

A medida que su movimiento se enriquece comienza a darse la diferenciación entre el cuerpo y el espacio, -y el otro-. Y desde esos momentos muy tempranos comienzan a darse las preferencias. El niño prefiere compartir su cuerpo y su kinesfera con unas personas mejor que con otras.

Y a medida que se crece, las preferencias son más definidas y más restrictivas. Solo compartimos nuestra kinesfera con aquellas personas que nos son gratas. Y podemos considerar una agresión que alguien extraño se meta en nuestro espacio, que es el portal de nuestro cuerpo.

No hemos mencionado aún que el espacio, igual que todo lo que se relaciona con lo humano tiene múltiples consideraciones, múltiples significaciones y visiones. El espacio puede ser vivido y estudiado desde diversas perspectivas: física, cognitiva, afectiva, relacional, plástica, escenográfica, creativa.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La primera vivencia es una *vivencia afectiva*. El espacio es un campo de exploración y de aventura, con muchos atractivos, pero también con peligros. Podemos desembocar en algo placentero o en algo dañino y frustrante. O podemos recibir estímulos de quienes nos rodean para abrirnos al espacio, o por el contrario, prohibiciones que nos encarcelan. De esa manera se va haciendo nuestro carácter y se va otorgando al espacio connotaciones emotivas.

Para unos puede ser insegurizante, mientras que para otros, acogedor; para unos peligroso, para otros, placentero; para unos cálido, para otros congelador. Para uno mismo a veces es una cosa y otras la contraria. Pensemos en un niño que ha estado sobreprotegido y lleno de temores a la vez: ten cuidado; eso no se toca; te vas a hacer daño; que viene el coco; Ese niño se ha hecho tímido, tiene una kinesfera pobre, prácticamente se reduce a las faldas de su madre; sus movimientos son pequeños; una baja autoestima; lleno de temores... Cuando sale al espacio total, el de la calle, el de la plaza, el de la clase, el del escenario..., tiene "*miedo escénico*", necesita ir acompañado –por la kinesfera más protectora de otra persona-, no se atreve a moverse, -*agorafobia*, miedo a los espacios amplios-, ni a pronunciar palabra, se esconde.

Un espacio pequeño, cerrado, simboliza refugio, protección, casa, cuna, útero, matriz, madre, seguridad.

El escondrijo tiene una simbología protectora. Encerrarse, acurrucarse para que no te vean. Pero todo tiene un doble sentido, si no triple y múltiple. Nada es lineal. El escondrijo puede ser agobiante, asfixiante, - *claustrofobia*, miedo a los espacios pequeños-, angustia, ahogo, falta de aire, incapacidad, impotencia, inmovilidad, muerte..., y puede provocar la necesidad imperativa de salir fuera. Y fuera, se puede llegar a ser un demonio, un osado sin límite.

Espacios que nos abren, espacios que nos cierran, puertas para la libertad y murallas para la defensa. Lo grande, lo pequeño, amplio, estrecho, acercarse, alejarse, ausencia, presencia, dependencia, independencia, seguridad, inseguridad, temor, osadía, vínculo, atadura, protección, prisión...



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

En el juego infantil el niño mata simbólicamente sus fantasmas, cura sus temores. Vive roles diferentes. Se enfrenta a dificultades ocultas. Soluciona sus conflictos.

Algo similar ocurre en la expresión corporal que en Alfa Institut desarrollamos. Con las propuestas de movimiento que se sugieren, el alumno de estos cursos, se impregna de las emociones e imágenes que brotan de los movimientos, viviendo y desarrollando roles diversos que aparejan gamas de emociones y de sentimientos profundos, juegos simbólicos de personajes que pueden trasladarles al fondo de su inconsciente, solucionando de una manera lúdica y creativa los pequeños conflictos cotidianos de la personalidad.

Es necesario *compartir la kinesfera*, el espacio, los sueños y los temores, así estaremos menos solos. Nos damos a los otros, acogemos a los otros. Damos y recibimos en un mismo acto. Pero esto nos exige adaptarnos al otro, comprenderle, renunciar a un poco de lo nuestro, renunciar a algunos deseos. Puede también haber una cierta pérdida de identidad y de independencia.

Nuestra intimidad puede ser placentera, narcisista incluso, pero solo por un cierto tiempo, porque también puede ser solitaria, triste, melancólica, desolada... porque falta el otro. Compartir es comunicar y crear juntos, co-crear.

En cuanto al movimiento, el *espacio físico* es conocido por medio de sus *dimensiones, direcciones, trayectorias, densidad, resistencia*.

### **3.2. Espacio intercorporal**

Espacio parcial o próximo:

Es el que rodea nuestro cuerpo y sus límites son aquellos donde alcanza el movimiento corporal sin desplazamiento. Es el que nos permite tomar conciencia



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

del volumen corporal, de la postura y del movimiento, y también un sentido de la composición. Es necesario tener en cuenta los siguientes elementos:

PLANOS	EJES	MOVIMIENTOS
Transversal	Longitudinal	Rotación: giro alrededor del eje longitudinal. Supinación: rotación externa referida al brazo. Pronación: rotación interna referida al brazo
Frontal	Anterior-posterior	Abducción: cuando la trayectoria se aleja de la línea media o del plano sagital central del cuerpo. (separación) Aducción: acción contraria a la anterior (aproximación)
Antero-posterior	Transversal	Flexión: cuando dos segmentos óseos adyacentes se aproximan. Extensión: acción contraria a la flexión.

### 3.3. Espacio total

El espacio total es el espacio que hay entre mí y los otros, entre mí y los objetos, entre los otros y los objetos. Los factores que debemos tener en cuenta son:

Trayectoria	Rectilíneas, curvilíneas, paralelas, perpendiculares, concéntricas, etc...
Dirección	Hacia delante, detrás, izquierda, derecha, arriba, abajo..
Dimensión	Amplitud del movimiento, tamaño, etc..
Relación	Personas que intervienen, relaciones entre ellas, formaciones de grupo, cambios de estructuras...



### 3.4. Ritmo

Génesis y clasificación del ritmo.

El término "Ritmo" deriva del griego RHIMOS, cuya raíz RHEO, tiene el significado de "fluir".

Desde siempre, debido quizás a que la actividad rítmica es consubstancial a todos los actos de la naturaleza (ritmos biológicos), el ritmo ha sido siempre asociado al movimiento.

Así y entre las innumerables definiciones existentes, la debida a Platón es la que expresa mejor dicha conceptualización:

"EL RITMO ES LA ORDENACIÓN DEL MOVIMIENTO"

Volviendo al análisis etimológico de la palabra y más concretamente al significado de su raíz REHO: "fluir"; se hace patente ya desde un principio la que debe considerarse su característica fundamental; su fluidez o continuidad, ordenada o no.

Pero también se hace evidente que dicho fenómeno, el Ritmo, tiene otra connotaciones y aplicaciones que se pueden poner de manifiesto a través de su clasificación. Así, podemos dividirlo en:

- A) RITMO BIOLÓGICO
- B) RITMO MUSICAL
- C) RITMO DE MOVIMIENTO

a) El ritmo biológico.-



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Definido por Paul FRAISE como: "un sistema oscilante en el cuál se producen eventos idénticos a intervalos de tiempos sensiblemente iguales", incluye todos los ritmos naturales. Desde la alternancia de las estaciones o del día y la noche (ritmos cardíacos) hasta los puramente orgánicos humanos como son por ejemplo los ritmos cerebrales o la frecuencia cardiaca o respiratoria.

A su vez dichos ritmos biológicos se pueden dividir en:

a.1. Espontáneos. (Por ejemplo, el metabolismo celular y la frecuencia cardiaca.

a.2. De excitación. (Producido por estímulos no periódicos: por ejemplo los movimientos peristálticos intestinales debidos a la ingestión de comida)

a.3. Inducidos. (Son aquellos cuya frecuencia es influenciada por otro ritmo o agente externo con el que debe sincronizarse: como por ejemplo las ondas cerebrales que se solapan con la estimulación procedente de una fuente luminosa externa)

a.4. Adquiridos. (Todos los correspondientes a aquellas tareas de aprendizaje o reflejos condicionados)

b) El ritmo musical.-

Es el concepto más extendido, aunque posiblemente no es el mejor comprendido. Desde un punto de vista musical el Ritmo se puede definir como:

**"ELEMENTO SUBSTANCIAL DE LA MÚSICA QUE MARCA SU PERIODICIDAD"**

No se debe confundir con el compás que es: "Una medida del tiempo en fracciones iguales"; y que a su vez da lugar al concepto de tiempo, que es simplemente la velocidad a la que se manifiesta una secuencia rítmica.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

En un sentido filosófico, se podría decir que el Ritmo es el SER o la ESENCIA; mientras que el Compás es la EXISTENCIA...

c) El ritmo del movimiento.-

Constituye la estructura dinámico-temporal de un movimiento. Tanto en su forma externa (gesto-forma y amplitud de movimiento) como en relación a la alternancia de las fases de tensión-relajación de la musculatura agonista.

Precisamente y en relación al significado de la raíz griega RHEO, "Fluir"; la característica fundamental de la estructura dinámico-temporal interna de un movimiento es la progresión o "fluidez" entre las fases de tensión y relajación de toda la musculatura implicada en el movimiento.

Dicha "fluidez" en el movimiento, se suele encontrar a faltar mucho en los principiantes, donde la alternancia entre las fases de tensión-relajación es imperfecta.

### □ RITMO Y MOVIMIENTO

Desde el punto de vista dinámico no podemos comprender la concepción del movimiento sin una base fundamental en el ritmo. Si analizamos el movimiento desde su origen fisiológico, la contracción muscular, tendremos que observar que ésta se compone de distintas acciones recíprocas como son la acción y la pausa. Esto se llama reciprocidad rítmica. Esto nos viene a decir y demostrar que el ritmo no sólo existe en la música, sino que constituye también un fenómeno orgánico-biológico.

Podemos decir que el ritmo del movimiento es la división de la dinámica del mismo (tensiónrelajación). Vemos que un movimiento está mal realizado cuando la acción se ve perturbada en sus fases dinámicas, tanto de tiempo como de fuerza.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Para comprender con mayor claridad la esencia del ritmo, podemos dividirlo en general en:

- Ritmo permanente y continuo (correr, nadar, remar, ciclismo, etc.: ritmo cíclico)
- Ritmo breve y acentuado (lanzar, saltar, etc.: ritmo acíclico)

La educación del ritmo es, al mismo tiempo, equivalente y complementaria de los que se pueda entender como educación del movimiento, ya que por un lado, si no tuviéramos noción del movimiento no la tendríamos del ritmo, y por otro, el ritmo afecta al movimiento en tanto que es la forma en que éste se realiza. La educación del ritmo se entender como la educación del movimiento polarizando la atención en la forma en que se produce en el tiempo.

### RITMO, MÚSICA Y MOVIMIENTO

Desde siempre se ha reconocido la influencia de la música en la motricidad del ser humano. Es sabido también que la música tiene un efecto excitante o relajante, que no debe de ser descuidado en la educación del movimiento.

La música ofrece un efecto estimulante en lo motriz y en lo psíquico. Es además, un factor de significación social a través de su realización en el canto y la danza.

Los elementos básicos de la música son: Melodía. Armonía. Ritmo.

LAS FIGURAS: Son signos que representan la duración de los sonidos. Existen siete figuras:

REDONDA - BLANCA - NEGRA - CORCHEA - SEMICORCHEA - FUSA - SEMIFUSA

La REDONDA es la unidad musical.

La BLANCA es la mitad de la redonda.

La NEGRA es la mitad de la blanca y 1/4 de la redonda.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

- La CORCHEA es la mitad de la negra y 1/8 de la redonda.
- La SEMICORCHEA es la mitad de la corchea y 1/6 de la redonda.
- La FUSA es la mitad de la semicorchea y 1/32 de la redonda.
- La SEMIFUSA es la mitad de la fusa y 1/64 de la redonda.
- EL COMPÁS.

Unidad rítmica, dividida a su vez en varias partes o tiempos. El compás se indica mediante una fracción cuyo denominador representa una división de la redonda, tomada arbitrariamente como valor de referencia, y el numerador, el numero de estas divisiones por compás (por ejemplo:  $3/4$  = compás formado por tres cuarto de redonda, es decir, tres negras)

B. Base de Consulta

TÍTULO	AUTOR	EDICIÓN	AÑO	IDIOMA	EDITORIAL
Movimiento, juego y comunicación	Oliveto Mercedes, Zylberberg Dalia	S. A., Argentina	2005. 1996	Espanol	Edit. Novedades Educativas.
Jugar a Auto descubrirse	Platts Earl David		2005.	Espanol	Edita Longeseller S. A
Expresión corporal, técnica y expresión del movimiento,	Schinca Marta.:		2002.	Espanol	Edit CISSPR AXIS, S. A

C. Base practica con ilustraciones



# Expresión corporal

Three black silhouettes of a dancer in motion, captured in different stages of a jump or dance move. The dancer is wearing a dark, form-fitting outfit. The silhouettes are arranged in a sequence from left to right, showing the progression of the movement.

**Tu expresión corporal,  
define tu personalidad  
aún sin hablar**



Conocer es cuerpo para transmitir un mensaje



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE





**Las Manos  
¡Hablan!**





Transmitiendo emociones al conocer y dominar tu cuerpo



Sin miedo a expresarte



D. Colocar las actividades de aprendizaje (punto 5)

**ACTIVIDAD 1:**

Ejercicios de relajación y distensión muscular

Realiza los ejercicios utilizando su cuerpo.

Investiga sobre el dominio corporal.

Participa activamente en relajación.

**ACTIVIDAD 2:**

Investigación para propuesta de ejercicios de independencia segmentaria del cuerpo.

Presenta resumen de investigación.

Plantea ejercicios adecuados.

Sigue el esquema de la información que requiere la matriz.

**ACTIVIDAD 3:**



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

Taller de ejecución d ejercicios para niños y niñas por edades en grupos.

Presenta el material y ambiente adecuado para la ejecución del taller.

Ejecuta el taller de forma práctica y poniendo en evidencia los conocimientos adquiridos.

Presenta trabajo escrito.

**ACTIVIDAD 4:**

Dramatizaciones: expresión, comunicación y estética

Utiliza su cuerpo para transmitir mensajes.

Dramatiza diferentes emociones.

Maneja aun lenguaje corporal adecuado.

**ACTIVIDAD 5:**

Esquema corporal: estimulación multi-sensorial

Plantea el taller tomando en cuenta la estimulación multi-sensorial.

- Colocar Bibliografía especifica con páginas de ser libros en físico y link´s con la temática de ser webgrafía)

**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA/ TEXTO GUÍA DE LA ASIGNATURA**

TÍTULO	AUTOR	EDICIÓN	AÑO	IDIOMA	EDITORIAL
Movimiento, juego y comunicación	Oliveto Mercedes, Zylberberg Dalia	S. A., Argentina	2005. 1996	Espanol	Edit. Novedades Educativas.
Jugar a Auto descubrirse	Platts Earl David		2005.	Espanol	Edita Longeseller S.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

					A
Expresión corporal, técnica y expresión del movimiento,	Schinca Marta.:		2002.	Espanol	Edit CISSPR AXIS, S. A

**BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

TÍTULO	AUTOR	EDICIÓN	AÑO	IDIOMA	EDITORIAL
Estimulación Multisensorial para niños menores de 5 años					
<a href="http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-208-578-003-001.html">http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-208-578-003-001.html</a>					
<a href="http://www.efdeportes.com/efd77/exp.htm">http://www.efdeportes.com/efd77/exp.htm</a>					

• **LECTURAS ADICIONALES O COMPLEMENTARIAS**

TÍTULO	AÑO	REFERENCIA
Deportes		<a href="http://www.efdeportes.com/efd77/exp.htm">http://www.efdeportes.com/efd77/exp.htm</a>
IV Congreso Internacional Educación Física		<a href="http://www.uco.es/ /congreso/Documentos/001-208-578-003-001.html">http://www.uco.es/ /congreso/Documentos/001-208-578-003-001.html</a>

**4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE**

**ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación**

Descripción:

Disponer de un taller de expresión corporal y artística

El profesor aclarará los conceptos mediante clases demostrativas y su aplicación a través de ejercicios de expresión corporal.



Taller de expresión corporal y artística. Clases demostrativas y su aplicación a través de ejercicios de expresión corporal.
Ambiente(s) requerido: Aula multiusos ventilada e iluminada con el material necesario.
Material (es) requerido: Colchonetas Pelotas Sogas Espejos de pared a pared (sala de psicomotricidad) Barras de sujeción a la pared Reproductor de música y video CD de música variada
Docente: Capacitado en transmitir el mensaje con el cuerpo.

## 5. ACTIVIDADES

### ACTIVIDAD 1:

Ejercicios de relajación y distensión muscular

Realiza los ejercicios utilizando su cuerpo.

Investiga sobre el dominio corporal.

Participa activamente en relajación.

### ACTIVIDAD 2:

Investigación para propuesta de ejercicios de independencia segmentaria del cuerpo.

Presenta resumen de investigación.

Plantea ejercicios adecuados.

Sigue el esquema de la información que requiere la matriz.

### ACTIVIDAD 3:



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

Taller de ejecución d ejercicios para niños y niñas por edades en grupos.

Presenta el material y ambiente adecuado para la ejecución del taller.

Ejecuta el taller de forma práctica y poniendo en evidencia los conocimientos adquiridos.

Presenta trabajo escrito.

**ACTIVIDAD 4:**

Dramatizaciones: expresión, comunicación y estética

Utiliza su cuerpo para transmitir mensajes.

Dramatiza diferentes emociones.

Maneja aun lenguaje corporal adecuado.

**ACTIVIDAD 5:**

Esquema corporal: estimulación multi-sensorial

Plantea el taller tomando en cuenta la estimulación multi-sensorial.

***Se presenta evidencia física y digital con el fin de evidenciar en el portafolio de cada aprendiz su resultado de aprendizaje. Este será evaluable y socializable***

**7. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN**

<b>Tipo de Evidencia</b>	<b>Descripción ( de la evidencia)</b>
De conocimiento	Evaluación escrita
Desempeño	Trabajo escrito
De Producto	Video de ejecución del taller práctico
Criterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura)	Actividad 1: Investigación 10% y Ejecución 10% Actividad 2: Investigación 10% y Trabajo escrito 10% Actividad 3: Investigación al taller 10% y Ejecución 10% Actividad 4: Conocimientos 10% y Ejecución 10% Actividad 5: Solución al taller 10% y sustentación 10%



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

	TOTAL 100%
--	------------

<b>Elaborado por:</b> <b>(Nombre del Docente)</b>	<b>Revisado Por:</b> <b>(Coordinador)</b>	<b>Reportado Por:</b> <b>(Vicerrector)</b>



# INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"



---

[www.itsjapon.edu.ec](http://www.itsjapon.edu.ec)

Calle Marieta de Veintimilla y  
Cuarta Transversal  
2356368