



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 – JUNIO DE 2008

## “EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL: RITMO Y DANZA”

AUTORÍA <b>JUAN GABRIEL MACÍAS FRANCO</b>
TEMÁTICA <b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>

### RESUMEN

El desarrollo de la sociedad del bienestar, la cultura del ocio y la tan deseada calidad de vida, pasan entre otras por la necesidad de comprender algunas claves del arte de la expresión y la comunicación así como ser capaces de adquirir unos mínimos recursos en este caso corporales relacionados con el arte y con la estética.

### PALABRAS CLAVE

Lenguaje corporal, ritmo, danza, relajación.

### TÉCNICAS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

La práctica de Expresión corporal (Free Dance) está relacionada con la música, el dibujo, el habla, el movimiento y con la expresión dramática. Su objetivo es poner “la danza al alcance de todos los seres humanos” permitiéndoles que a través de la voz, mirada. El cuerpo, pueda expresar sus sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos para comunicarse con uno mismo y con los demás.

Los aspectos fundamentales de la Expresión corporal son: la preparación del cuerpo, su sensibilización y concienciación, así como la adquisición de hábitos y habilidades motrices, el desarrollo de los sentidos y la percepción, y el desarrollo del proceso de comunicación, así como la adquisición de una actitud abierta, reflexiva, crítica y transformadora.

Las técnica son tres principalmente:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 – JUNIO DE 2008

### 1- SENSORIAL-PERCEPTIVA

Esta técnica atiende a la persona, a la toma de conciencia de su propio cuerpo, a la liberación del movimiento.

Cada individuo explora por sí mismo sus posibilidades de movimiento y de expresión con la guía del docente, que tratará de no imponer el resultado de sus propias percepciones, en desmedro de las percepciones de los alumnos/as.

### 2- IMPROVISACIÓN

Improvisar es hacer algo de pronto, sin preparación.

“Improvisación” es sinónima de espontaneidad, es ese hacer voluntario en el que se pierde el límite entre lo consciente y lo inconsciente, se manifiesta, se libera, es el libre surgimiento de la personalidad.

La improvisación requiere, en principio, una buena dosis de concentración, se trata de lograr una síntesis entre la actividad imaginativa y la expresión, que busca como resultado el trinomio; idea – emoción – forma.

En nuestra tarea se trata de descubrir nuevos conocimientos con respecto a nosotros mismos y el mundo circundante, toda información que obtenemos, no sirve para conocer, dando lugar a la posibilidad de TRANSFORMAR.

### 3- COMPOSICIÓN

Acción de componer. Convenio entre dos o más personas. Obra científica o artística. Arte de agrupar las figuras y accesorios para conseguir el mejor efecto, según lo que se haya de representar.

El producto, la composición debe desarrollar las percepciones de quien compone y de quien observa.

Existen cinco principios que se integran en la composición:

- Principio de libertad
- Principio de unidad: aquí se tiene en cuenta que una composición debe constar con un inicio, desarrollo, cierre, hilo conductor y objetivo central.
- Principio de equilibrio: relacionado con la armonía espacial, rítmica, de personajes; a su vez éste también se relaciona con el cambio, y con la proporción.
- Principio de la equivalencia.
- Principio de la oposición.

## PROCESO CREATIVO



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 – JUNIO DE 2008

Consideramos al proceso creativo como el motor generador de nuestro quehacer en Expresión Corporal

Este proceso no es estático, no se detiene, se halla en constante movimiento. Los elementos o componentes del proceso interactúan; es decir que cada uno de ellos modifica e influye sobre los demás. No hablamos de “creatividad”, sino de “proceso”, por cuanto no hacemos hincapié en los resultados, y si tenemos en cuenta las distintas etapas que lo integran. Estas etapas son:

Preparación

Incubación

Inspiración

Verificación

El movimiento es el lenguaje fundamental de nuestro quehacer, ya que todo mensaje o toda creación se concreta en movimiento del cuerpo: éste es el instrumento, pero el lenguaje por el que nos expresamos es el movimiento.

## **PROCESO DE COMUNICACIÓN**

Toda conducta creativa es transmisora y generadora de vínculos.

Cuando nos comunicamos intentamos compartir informaciones, actitudes, ideas, etc. Según Bleger: “se llama comunicación al proceso por el cual los seres humanos condicionan recíprocamente su conducta”.

Para Birdwhistell se trata de: “una negociación entre dos personas, es un acto creativo, no se mide por el hecho de que el otro entienda exactamente lo que uno dice, sino por que él también contribuye con su parte, ambos participan de la acción”.

Pero veamos cómo define el diccionario el término comunicación: “Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor”. Y por comunicatividad: “capacidad de transmisión de señales con eficacia”.

Respecto a la función comunicativa concretamente veamos que si bien en educación física podría abordarse por ejemplo desde los deportes colectivos, en las áreas relacionadas con la expresión, la comunicación adquiere unas connotaciones diferentes y muy importantes pues se trata desde un prisma de comunicación sensitiva, sensible, de ideas y sentimientos, comunicación al fin y al cabo de un mundo interior que se quiere transmitir.

En cuanto al caso particular de la función estética, cabe insistir en que como hemos dicho, se constata la estrecha relación, en la práctica, con la función expresivo-comunicativa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 – JUNIO DE 2008

## **RITMO Y MOVIMIENTO**

El cuerpo se mueve en un espacio y en un tiempo, realidades que se corresponden, por cada gesto o signo en el espacio, también se desarrolla en el tiempo. Y cada movimiento en el tiempo necesita manifestarse en el espacio.

El hombre, en su proceso de educación cuyo fin es poder expresarse, comunicarse y crear mediante el lenguaje corporal, ha de abordar los siguientes campos: toma de conciencia del cuerpo, espacio y tiempo.

Pero hay que decir que el espacio y el tiempo son campos inseparables, pero para su tratamiento didáctico hay que separarlos. Un mismo ejercicio o juego se puede enfocar desde diversos puntos de vista: ritmo, recorrido en el espacio, juego con la gravedad, etc.

## **APLICACIONES: COMPROBAMOS NUESTROS RITMOS ORGÁNICOS**

Buscamos nuestro pulso, bien en la muñeca, en el pecho o en el cuello. Con nuestros dedos en el lugar elegido, comenzamos a andar al mismo ritmo que late nuestro corazón. Si aceleramos el paso, también se acelera nuestro corazón. Juega con distintos ritmos.

¿Qué te ha parecido?

Por parejas. Mi compañero toca palmadas al ritmo que prefiere. Alterna lentas, rápidas, paradas. To intento andar o correr al ritmo que me marca. Compruebo mi ritmo cardíaco como en el ejercicio anterior. Compruebo mi respiración.

¿Qué has sentido?

Sin dejar de tener nuestra mano controlando el pulso, mi compañero con un instrumento de percusión (pandereta, crócalos...) realiza sonidos rápidos, lentos, combinando a discreción. Mantiene algunos segundos cada ritmo, para que yo compruebe mi ritmo cardíaco y respiratorio.

¿Te ha costado mantener el ritmo en algún momento?

En grupos. Comprobamos nuestra frecuencia cardíaca y nos colocamos por parejas con los que han tenido la misma o parecida. Realizamos el juego del espejo, pero al ritmo de la música, colocándonos detrás del compañero. Cambiamos al minuto. Comprobamos de nuevo la frecuencia cardíaca.

¿Sigue igual que antes o que ha pasado?

## **APLICACIONES: LEVANTATE Y ANDA**

Puesto que la expresión corporal está íntimamente relacionada con el movimiento, sería conveniente que recurriésemos a la física y más en concreto a la cinemática y diésemos un repaso a este concepto.

Para ello te proponemos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 – JUNIO DE 2008

Consulta en internet las fórmulas de la velocidad en movimientos uniformes y de ella deduce las de espacio y tiempo:

V=      E=      T=

Formar parejas. Mientras un compañero/a danza durante un minuto, describe los tipos de movimiento que realiza:

Vamos a intentar medir la distancia recorrida. Para comprobarlo te proponemos:

- Marcar con una tiza el punto desde dónde empieza y dónde termina.
- Marcar con línea de puntos los posibles desplazamientos, señalando los recodos y las curvas.
- Medir con cinta métrica ambas distancias.

## LA DANZA

“Es la coordinación estética de movimientos corporales, recoge los elementos plásticos de el movimiento utilitario de los hombres y sus grandes posturas corporales y los combina en una composición coherente y dinámica, animada por el espíritu, lo que hace de la danza una obra artística” (CORPAS)

La danza explica la necesidad del hombre de expresarse a través del movimiento, implicado está un mensaje significativo y con un contenido espiritual además de estético.

Como agente educativo de la expresión corporal y ésta como componente de la educación corporal correlativa a la educación física, sus valores son los siguientes:

- Contribuye a la formación física básica.
- Es un factor de: educación en movimiento, educación musical, educación rítmica y educación estética.
- Permite ejercitar las cualidades físicas básicas, las cualidades coordinativas, las habilidades básicas, genéricas...
- Tiene valor creativo. Porque permite descubrir nuevas formas rítmicas, nuevas evoluciones, nuevos pasos. Es factor de individualidad personal, porque favorece la expresividad de cada participante.
- Tiene valor expresivo. En un doble aspecto, como expresión de si misma y como manifestación de un mensaje y comunicación con el marco social circundante.
- Tiene valor socializante. Recordemos que su origen es religioso-social, pues se baila en grupos.
- Tiene valor coreográfico. Porque todas sus evoluciones son posibles al compás de la música.

La expresión corporal, facilita la capacidad de comunicación y relaciones sociales y el conocimiento del propio cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 – JUNIO DE 2008

APLICACIONES: JUEGOS DE RELACIÓN EXPRESIÓN Y DANZA

1- Nombre: Pasa un objeto

Objetivo: conocer los principios básicos de la danza

Situación inicial: por grupos dispersos por el gimnasio.

Descripción: cada grupo elige un objeto del gimnasio. Se lo van pasando e inventan una utilidad que los otros deben adivinar. No se muestra el objeto hasta que es adivinado.

2- Nombre: se me ocurre

Objetivo: desarrollar las cualidades psicomotrices y sentido rítmico.

Situación inicial: por grupos, dispersos por el gimnasio.

Descripción: cada miembro del grupo inventa un movimiento simple. Al final todos y todas los realizan a modo de coreografía. Se pueden variar los tiempos de realización del movimiento (negras y corcheas)

3- Nombre: me gusto

Objetivo: conocimiento del cuerpo, espacio y tiempo

Situación inicial: libres por el espacio.

Descripción: cada uno mira su propia cara en un espejito, espalda, pies, manos, etc mientras se va desplazando por el gimnasio a ritmo de la música. Variante: igual con los compañeros/as que nos encontremos.

## **DANZAS POPULARES DEL MUNDO. APLICACIONES:**

### **DANZA AMERICANA**

Por parejas y organizados en círculo: 1º se desplazan agarrados por la cintura realizando los siguientes pasos:

1) 2 punta-talón y 4 pasos laterales a la derecha.

2 punta-talón y 4 pasos laterales a la izquierda.

2) Se quedan quietos enfrente uno del otro, y dan:

3 palmadas con la mano derecha.

C/ Recogidas N° 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 – JUNIO DE 2008

3 palmadas con la mano izquierda.

3 palmadas en los muslos.

Y se da una vuelta con los brazos enlazados por los codos.

3) Cambio de pareja, el chico se desplaza a la derecha.

### DANZA AUSTRIACA

Por parejas, uno frente a otro, colocados formando dos círculos, uno interior y otro exterior. Al comenzar la música, los que están en el círculo interior realizan gestos siguiendo el ritmo, sus parejas lo imitan y al revés.

Al terminar las parejas se desplazan, manteniendo la organización con los brazos entrelazados. Primero lo hacen hacia la derecha, izquierda, derecha e izquierda. Y se cambia de pareja al iniciarse de nuevo la parte de la imitación.

### CLIPS POPS (IRLANDA)

Por parejas, cogidos de ambas manos y brazos cruzados, desplazarse en círculo a la derecha. El chico se sitúa en la posición interior y la chica en el exterior. Después la chica da unos cuantos pasos al centro, reuniéndose todas, y regresa de espaldas a su posición inicial. El chico seguidamente hace lo mismo, pero al llegar al centro, se gira y regresa de frente cambiando de pareja.

La nueva pareja se coge de ambas manos con los brazos entrelazados y gira en el mismo sitio. Se vuelve a repetir lo mismo.

### POLKA CENTROEUROPEA

Por parejas y agarrados por la cintura:

Punta-talón y 2 pasos laterales a la derecha.

Punta talón y 2 pasos laterales a la izquierda.

Dos pasos a la derecha, giro y dos pasos a la izquierda.

Desplazarse libremente por el espacio.

### LA RELAJACIÓN

El término “relajación” (del latín “relaxatio”), significa acción y efecto de aflojar, soltar así como liberar. Con la relajación, se busca el estado de reposo muscular y mental, así como, el conocimiento del propio cuerpo.

La tensión en la actividad motriz es necesario (tono muscular de acción), sin ella no sería posible el movimiento. No se trata de suprimir el tono muscular necesario en todo momento en



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2008

la acción, sino la hipertensión muscular agotadora, que constituye el fondo del estado tensional y que repercute en el comportamiento.

Con la relajación tratamos de conseguir, una descontracción muscular y psíquica, mejorando el control tónico y las capacidades perceptivas.

El tono muscular y la relajación van unidos (o se suceden uno al otro); la relajación consiste en una expansión voluntaria del tono muscular, acompañada de una sensación de reposo. En nuestras sesiones, debemos utilizarla como medio educativo, que ayude al sujeto en el control de sus movimientos.

A la relajación se le atribuyen los conceptos de liberación: física, mental y moral; para otros simplemente el de descanso físico.

“La relajación permite con la disminución de la tensión muscular, sentirse más a gusto con su cuerpo y con el conjunto de su comportamiento tónico-emocional”. AJURIAGUERA.

El concepto de EUTONIA, hace referencia a un buen tono muscular, un estado en que todos los movimientos se efectúan con el gasto mínimo de energía y el máximo de eficacia.

#### APLICACIONES: ME RELAJO

Vamos a realizar una práctica de relajación, que te puede servir como modelo para realizar tu propio sistema.

Todos nos tendemos en el suelo, lo más cómodamente posible y en silencio.

“Es primavera por lo que tenemos nuestra ventana abierta, por ella entra una brisa que nos envuelve. Escuchamos el canto de los pájaros, que dan los buenos días, al día que amanece.

Poco a poco van entrando por nuestra ventana los rayos de sol que invaden todo nuestro cuerpo, empezando por nuestros pies...nuestras piernas...nuestros muslos...nuestras caderas...nuestro pecho...nuestras manos...nuestros brazos...nuestra cara...todo nuestro cuerpo aparece iluminado con los rayos de sol.

Pero la brisa que está corriendo, ha empujado una nube hasta nuestra ventana, nos subimos en ella y poco a poco vamos subiendo hasta ponernos muy alto, desde ella podemos observar lo bello del mundo, con sus ríos, montañas, valles, los pájaros...un mundo donde no existe la guerra, el odio, la envidia...sino donde sólo existe la amistad, la paz, el amor...

Seguimos subiendo y vemos mucho más cerca el azul del cielo. Pasamos cerca del sol y de nuevo sentimos una mayor sensación de calor que de él se desprende.

Vamos bajando lentamente empujados por la pequeña brisa que corre y que nos traslada de un lugar a otro muy lentamente, con libertad.

Cada vez va soplando el viento con más fuerza, con lo cual bajamos más rápido hasta llegar a nuestro lugar de origen. El sol se va retirando y comienza a desaparecer sus rayos de nuestro





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 – JUNIO DE 2008

cuerpo, pero muy lentamente...sentimos de nuevo nuestros pies, nuestros muslos...todo nuestro cuerpo.

Abrimos nuestros ojos, y nos incorporamos muy lentamente, hasta permanecer varios segundos sentados. Sentimos una nueva sensación de descanso, es el primer síntoma de que estamos aprendiendo a relajarnos.

## REFLEXIONO SOBRE MI PRÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL

Contesta a las siguientes preguntas.

- ¿Te has sentido más protagonista de tu aprendizaje que en otros bloques de contenido?  
¿Por qué?
- ¿Cómo calificarías a nivel global tu actuación en las sesiones de clase?
  - Distraído/a.
  - Temeroso/a
  - Relajado/a
  - Atento/a
- ¿Has encontrado diferencias entre las clases de expresión corporal en comparación con el resto de los contenidos de educación física? ¿Cuáles?
- ¿Podrías decir que te ha gustado más y que te ha gustado menos?
- ¿Crees que se conoce a uno mismo más y al resto de los compañeros/as con este tipo de actividades dentro de las clases? ¿Por qué?
- ¿Cómo definirías la expresión corporal, después de haber realizado las actividades?

## BIBLIOGRAFÍA

- Castañer, M. y otros (1992). *Unidades didácticas para Primaria*. Tomo 2. Barcelona: Ed. Inde.
- Motos, T. (1983) *Iniciación a la Expresión Corporal*. Barcelona: Ed. Humanitas

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Juan Gabriel Macias Franco
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: juanga\_grana@hotmail.com