

# Universidad Nacional de Asunción – Colegio Experimental Paraguay Brasil

Área Artes

**Nivel:** tercer ciclo EBB

**Grado:** 7mo A y B

**Disciplina:** expresión corporal

**Profesoras:** Corina solano López y Elvira Solano López

**Capacidad:** expresa ideas y sentimientos a través de las expresiones corporales, con estímulos sonoros o sin ellos.

**Guía de trabajo expresión corporal:**

- 1- Imprimir y pegar o, copiar a mano en el cuaderno de expresión corporal
- 2- Define el termino de expresión corporal
- 3- Cita las acciones de desplazamiento, y nombra su uso expresivo
- 4- Cita las acciones de salto y caída, y nombra su uso expresivo
- 5- Define la extensión y contracción y nombra su uso expresivo
- 6- Explica las diferencias Simetría y Asimetría
- 7- Define el espacio personal o parcial, y el espacio Gral. O total
- 8- Explica los 3 niveles que puedes trabajar con tu cuerpo

**OBSERVACION LOS ALUMNOS DEBERAN ENTREGAR LA TAREA EL PRIMER DIA DE CLASE CORRESPONDIENTE A LA MATERIA.**

# **Material de trabajo De Expresión Corporal 7mo A y B**

## **Expresión corporal**

La expresión corporal es la forma de expresarse y comunicarse a través del cuerpo, sin necesidad de utilizar palabras. En la danza y el teatro, la expresión corporal cumple un papel fundamental porque puede expresar estados de ánimo determinados.

### **Elementos de la expresión corporal**

#### **Acciones de desplazamiento**

Caminar-correr-andar a saltos-dar pasos con las manos y pies- deslizar-girar o arrastrar el cuerpo.

Uso expresivo:

La acción de desplazarse expresa muchas cosas, puede mostrar miedo al retirarse o alegría al salir al encuentro de alguien. Entre ambos extremos existe una amplia gama de posibilidades.

#### **Saltos y caídas:**

Despegar y aterrizar con los pies juntos o separados – combinar los saltos con desplazamientos, giros y gestos.

Uso expresivo:

Los saltos pueden expresar alegría, felicidad o temor, simboliza fuerza y dominio o la liberación de las ataduras de la gravedad. Caerse puede indicarse debilidad, derrota o depresión, por un lado, o fuerza o confianza en la proximidad del suelo por otro.

#### **Extensión y contracción**

La extensión de los músculos o acción de estirarse, puede ser un movimiento parcial o de todo el cuerpo produce una intensa sensación de distensión acompañada de fuerza o ligereza.

Cuando nace del centro del cuerpo, el movimiento de contracción puede compararse con la acción de retroceder algo o tocar el acordeón; provoca el efecto contrario al de extensión

La extensión se relaciona con la comunicación, expresa alegría o confianza, la contracción refleja sentimientos de inseguridad, miedo, tensión, recogimiento, e incluso soledad.

## **Movimientos simultáneos y sucesivos**

El movimiento del cuerpo puede realizarse de 2 maneras distintas:

En forma simultánea, en el que distintas partes, o el cuerpo entero, se mueven como unidad completa.

En forma sucesiva se produce cuando el flujo pasa de una parte a otra, dando lugar a un movimiento de carácter ondulado.

## **Simetría y asimetría**

La simetría es cuando ambos lados del cuerpo realizan el mismo movimiento y crean una intensa sensación de equilibrio y seguridad.

La simetría expresa equilibrio, fuerza y control de muchas maneras distintas que puede adoptar el cuerpo.

La asimetría es cuando se pone más énfasis en uno u otro lado del cuerpo, lo que conduce a una sensación inestable o de mayor movilidad.

La asimetría expresa desequilibrio, puede mostrar confusión indecisión y complicaciones.

## **Espacio personal o parcial y general o total**

Existen 2 formas de percibir el espacio:

El espacio personal o parcial:

Es el área que rodea al individuo, se extiende hasta dónde puede llegar su cuerpo.

El espacio general o total:

Se refiere a toda el área que dispone el bailarín que puede utilizarlo solo o acompañado.

## **Los Niveles**

Existen 3 niveles que podemos trabajar con el cuerpo el bajo, el medio y el alto.

Nivel bajo: Trabajamos en un nivel bajo cuando estamos acostados o sentados.

Nivel medio: Trabajamos en un nivel medio cuando estamos arrodillados, con las piernas flexionadas o agachados.

Nivel alto: Trabajamos en un nivel alto cuando estamos parados, bien estirados o en puntas de pies.