



CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº: 12

Información

“EXPRESIÓN CORPORAL”

LA EXPRESIÓN A TRAVÉS DE LOS GESTOS

La forma más habitual de expresarnos es la palabra. Pero a veces podemos decir algo sin necesidad de utilizar palabras. Nuestro cuerpo está comunicando constantemente nuestro estado de ánimo. Más de la mitad de lo que expresamos lo hacemos a través del cuerpo.

Los **gestos** son los movimientos y posturas de la cara y de las manos que comunican sentimientos o estados de ánimo.

QUÉ ES LA EXPRESIÓN CORPORAL Y PARA QUÉ SIRVE

La **Expresión Corporal** es una disciplina que utiliza el lenguaje del cuerpo como forma de comunicación

La expresión corporal te ayuda a que te sientas más a gusto con tu cuerpo, a que disfrutes más moviéndote como te apetece, a que no tengas tanto corte delante de los demás. En definitiva, a que te des cuenta de que tú tienes una forma propia de moverte, de bailar, de expresarte y esa forma es buena porque es tuya.

Debes expresarte como realmente eres sin miedo a lo que piensen los demás.

La **expresión corporal** sirve para ayudarte a que descubras las posibilidades de expresión que te brinda tu cuerpo y que las utilices para poder comunicarte mejor con los demás.

LA RELAJACIÓN

La **relajación** nos ayuda a escuchar nuestro cuerpo, a sentir cómo está, a aprender a controlar su estado y así poder hacer aquello que queremos de la mejor forma posible.

Si somos capaces de aprender a relajarnos conseguiremos mejorar todo lo que hagamos.

MI CUERPO EXPLORA

Debemos descubrir las posibilidades de nuestro cuerpo y las miles de formas que tiene de moverse y expresarse para poder utilizarlas.

MI CUERPO SE EXPRESA

El teatro, la danza y el mimo son distintas formas de la expresión humana. Cada una de ellas tiene unas características determinadas.

El **mimo** utiliza sólo el cuerpo, la **danza** se apoya en la música y el **teatro** utiliza además la voz.