

EN CADA UNO AUNQUE SEA LA MISMA CONSIGAN EL GESTO ES DIFERENTE, YA QUE CADA PERSONA ES DISTINTA.

A TRAVES DE LO QUE VEMOS (GESTO, EXPRESION) NOSOTROS LO JUZGAMOS. A TRAVES DEL LENGUAJE PERSONAL SACAMOS CONCLUSIONES.

El lenguaje a traves del cuerpo tiene un gran significado. Etimologicamente:

EX: Para que salg fuera.

PRESION: Presionar.

Este lenguaje expresa lo que cada uno lleva dentro. El cuerpo tiene un lenguaje que tiene su vocabulario, su gramtica etc. Tiene unas características. Es un lenguaje por el que estamos muy influidos pero que desconocemos mucho.

Desde 0 a 3 años todas las manifestaciones se realizan a traves del cuerpo, el unico lenguaje que tienen es el lenguaje del cuerpo. De 3 a 6 años tambien pero cuando progresivamente el niño aprende otros lenguajes estos abarcan todo dejando a parte el lenguaje corporal. El lenguaje verbal predomina, por el podemos decir verdad o mentira, mientras que el lenguaje corporal habla por debajo de la consciencia. El lenguaje corporal no lo podemos dominar, no somos conscientes de ello, pero los demas si lo captan. En una conversacion es mucho mas importante el lenguaje corporal que el verbal y a traves del lenguaje corporal se da mucha informacion que se nos escapa.

El lenguaje corporal se ha visto siempre como algo oculto, cuando en una situacion se encuentra comprometido el cuerpo nos vemos amenazados.

LENGUAJE CORPORAL COTIDIANO.

Si analizamos el lenguaje corporal cotidiano nos encontramos con varios tipos de gestos:

–Emblema; Gesto por el que nosotros interpretamos. Hay emblemas especificos de cada cultura, pero tambien hay emblemas universales.

–Reguladores; Gestos que representan un papel muy importante en la comunicacion. Los empleamos para que el otro nos ceda la palabra, vaya mas rapido etc.

–Ilustradores; Gestos que van unidos a la comunicacion verbal y sirven para recalcar las palabras etc.

–Adaptadores; Gestos que se utilizan para controlar o manejar nuestros sentimientos en una situacion determinada (normalmente en situaciones de tension para controlarse).

Todos estos gestos son utilizados, en la expresion corporal lo que busca es trascender la expresion cotidiana, lo que trata la expresion corporal es que cada uno a traves del estudio en profundidad del cuerpo encuentre un lenguaje propio y establezca bases para la expresion y comunicacion con los demas.

En un principio lo mas importante es que uno exprese, que saque de su interior, lo negativo en la expresion es no hacer, ya que si lo hacemos aunque se haga mal se puede educar. Se muestra en el no hacer, en el imitar o en el tomarlo a cachondeo. Esto viene dado por el sentido del ridiculo y se evade la responsabilidad (expresion; respeto a si mismo), respeto de las individualidades de cada uno a traves de la espontaneidad, a

traves de lo que cada uno es.

La danza es la manifestacion mas antigua. La expresion corporal viene de tres campos: danza, medicina y psicologia.

El primer teorico de la expresion corporal es Engel que es un teorico de la accion en la expresion. Establece una separacion muy clara entre la mimica y el lenguaje hablado. Los fenomenos mimicos los clasifica:

Voluntarios; inicios de la accion.

Analogos; igualdad entre la vivencia y los gestos externos.

Fisiologicos; hacen referencia a la relacion que hay entre la expresion y los organos implicados en esa expresion.

Bell; Anatomico y filosofo de la expresion. Se dedico al estudio del sistema nervioso y es el autor de la teoria respiratoria de la expresion, la influencia del sistema respiratoria en la expresion humana.

Pident; Medico y biologo muy aficionado al mundo del arte, autor de un diccionario mimico.

Darwin; Antropologo. Observo el comportamiento de los animales domesticos y realizo un estudio de su expresion vivos y su expresion en el arte. Su aportacion es la coincidencia de la expresion de las razas humanas. Ha profundizado en el estudio de la mimica en los niños.

Duchenne; Medico. Analiza la expresion como respuesta global. A traves de estímulos electricos en el rostros estudia la expresion.

Gratiolet; Antropologo e investigador del cerebro humano. Clasifica el movimiento:

Prosolicas; Gestos que utilizamos para captar expresion.

Simpatetica; Movimientos expresivos en el que todo el cuerpo participa automaticamente.

Simbolicos; Movimientos de la fantasia y la imaginacion.

Metaforicos; Movimientos que estan determinados por la razon y en el apartado de las vivencias humanas. Acompañan las vivencias mas intimas.

Wunt; Psicologo. Autor de la psicologia de la accion.

Kleges; Se refiere a la importancia que tiene el reconocer la vivencia a traves del movimiento.

Noverre; Viene del campo del teatro. Vio la necesidad de la importancia de la Expresion corporal en el actor y bailarín. Creo escuela.

Delsarte; Artes escenicas. Creo una serie de gestos corporales que relacionaban todo lo que es las normas de la pantomima con las ideas del espiritu.

Isadora Dunca; Se cargo los principios de la danza clasica y se inspiraba en los movimientos de la naturaleza. En lo educativo estudio la importancia que tenia para las personas realizar siempre el mismo movimiento.

Dalcroze; Creo el movimiento concebido como un elemento comun entre la musica y el cuerpo.

Reich y Lowen; Psicoanalistas. Los que mas han influido en el campo de la expresion por sus investigaciones. Autores de la teoria de la Bioenergia. Concibe el cuerpo como un deposito de energia que esta encerrado en la coraza muscular situadas en los ojos, boca, cuello, pelvis, torax, abdomen. La solucion es manipular el cuerpo que da solucion a muchos problemas.

Descubrio la teoria emocional, relaciona la vida emocional con los musculos. Loewe desarrollo la teoria bioenergetica propiamente dicha. El centro de la teoria se basa en las corrientes de energia. Apoya que el cuerpo es un reflejo de la personalidad.

Estudiando el cuerpo desde la antropologia hay varias concepciones:

Cuerpo naturaleza; cuerpo biologico, cuerpo como instrumento para la supervivencia, instrumento de trabajo y dotado de una serie de habilidades que ponen a unos por encima de otros. Las cualidades fisicas dan poder y dominio sobre los demas. Aqui dentro esta el cuerpo instrumental, algunos instrumentos son prolongacion del cuerpo humano. La expresion corporal va trabajando el cuerpo naturaleza.

Cuerpo cultura; Desde pequeños el cuerpo es culturizado y socializado. Encontramos el cuerpo como objeto de interes. Es tanta la importancia del cuerpo como cultura que surgen en las instituciones y estas manipulan el cuerpo ( por ejemplo: escuela, ejercito, iglesia etc.). Cuerpo cultura=cuerpo comunicacion, cuerpo socializado.

Cuerpo naturaleza-cultura; El cuerpo como fiesta. concepto de cuerpo basado en el cuerpo natural y en el cuerpo como espectaculo, cuerpo que admiramos y es imposible para uno. El sentir del espectaculo.

Cada cultura crea una historia de nuestro y en nuestro cuerpo. El concepto de cuerpo jamas esta fragmentado.

El cuerpo en la educacion es hacer incapie en el cuerpo como cultura. En la educacion fisica encontramos con dos tendencias, el profesor ha de saber cual de los dos aspectos prefiere:

## COMPETITIVA EDUCATIVA

entrenador como persona profesor

resultados que busca creatividad.

como lo conseguimos espontaneidad: algo que no esta preparado y que corresponde a la improvisacion.

Existen dos tipos de espontaneidad:

Espontaneidad del niño; la innata de cuando nacemos.

Espontaneidad recuperada; Recoge el vagaje cultural de una persona y lo une a la espontaneidad primaria

Como se basa el trabajo fisico en la espontaneidad.

Movimiento natural; A traves de la vida las personas pierden su capacidad de naturalidad en el movimiento natural (harmonia natural). Se basa en no perder la harmonia natural de la persona que se basa en el movimiento austriaco que dice que el movimiento no se deberia ir mas alla del estado evolutivo del niño.

En su metodo trabajan muchas cosas. Ofrece perspectivas que trabajan mucho la globalidad. Tiene una serie de caracteristicas:

- a) Movimientos organico; Nunca sobrepasa las posibilidades articulares ni musculares del niño.
- b) Movimiento global y dinamico porque obedece a un impulso vital.
- c) Gesto economico; No existe movimientos inutiles. solo existen cuando quieren llamar la atencion o cuando aprenden algo nuevo.
- d) sobrio; Solo expresa lo que esta al alcance de su desarrollo motor. El resultado es la sinceridad en la expresion, aunque esta sinceridad se va perdiendo porque es muy fragil..

Como se consigue un buen ambiente de espontaneidad.

Que cada uno tenga la posibilidad de seguir las propuestas como sea cada uno. Crear el clima propicio se basa en al confianza:

- Confianza en el lugar; Un lugar con unas ciertas condiciones: que el suelo permita ir descalzos, condiciones de amplitud (adecuada), ventilacion, luz etc.
- Confianza en los compañeros; el grupo puede ayudar a una persona o hundiral.
- Confianza en el profesor; No criticar ni censurar ya que expresion es la improvisacion. Animar..
- Confianza en la actividad; La tecnica jamas ha de ser un obstaculo. Todos han de poder hacerlo todo.
- Confianza en uno mismo; Si no existe esta confianza no hay nada que hacer.

Esto va a enfocar la parte educativa en la que lo mas importante es el proceso. La actividad espontanea debe ser individual y al mismo tiempo participativa.

Todo lo que se hace en expresion corporal se puede realizar de dos maneras:

- Espontaneamente.
- Con una finalidad preparada (ante mas personas).

La expresion remite a la subejtividad de la persona mientras que el movimiento transitivo busca eficacia. El trabajo espontaneo traduce un impulso vital de la persona. La persona es;

\*Expresion de uno mismo; AUTOEXPRESION.

\*Cuerpo manifestacion que se da a conocer a otros: FENOMENO DE COMUNICACION PERSONAL:

Mi experiencia es importante en la medida que otro lo entiende.

El gesto expresivo es eficaz en los primero meses de la vida. Los bloqueos que aparecen en el adulto son ACTITUDES DE DEFENSA. Entonces hay que elegir actividades no preparadas (expresion) el gesto no convencional. Esto pide de los participantes un trabajo de relacion a nivel de su propio cuerpo, a nivel personal y en relacion con los demas.

La expresion corporal tiene tres ambitos; cuerpo espacio y tiempo que en la practica siempre estan interrelacionados. Se trabaja desde dos puntos de vista:

–Racional:toma de conciencia.

–Emocional: vivencia del cuerpo. Descubrir la propia realidad corporal. Responde sabiendo lo que se puede hacer.

Para estudiar esto conceptos debemos remitirnos al desarrollo psicomotor del individuo, su evolucion , como se siente, como piensa y nos encontramos con el mecanismo base de la expresion:TONO MUSCULAR.

Dentro del campo de la educaicon Wallon dice que el dialogo del niño con el mundo a traves del tono muscular es un dialogo tonico. En situaciones de necesidad se realizan descargas de energia a traves del tono muscular. Dos premisas;

–Relacion que existen entre el tono y las necesidades.

–Variaciones del tono muscular como medio de expresion de las necesidades primarias.

El tono va a desempeñar un papel fundamental en la conciencia de si mismo y en la relacion con los otros. Un niño cuando nace que capaz de captar las emociones de los otros a traves del tono (interpretacion, mimica, sonido) y a traves de como lo cogen, lo acarician etc.

El tono muscular de cada persona es el resultado de la relacion con el entorno, todas las emociones que vive con el entorno quedan arraigadas en su tono muscular y va a influir en todas sus reacciones a lo largo de toda su vida. Las reacciones son:

–Rigidez; ante una posicion incomoda, situaion de malestar etc.

–Descenso del tono muscular; Alegria.

La harmonia en la postura, gesto, tono muscular denota la relacion con el medio. Todo lo que es la afirmacion de lo que es la persona corresponde a lo espontaneo y la adaptacion cuando represntamos para los otros.

Para integrar el tono musucular en el trabajo de expresion dos cosas son fundamentales:

1) La expresuion autentica es ser capaz de adaptarse a otro pero viviendo en cada momento lo tuyo: dos vertientes: personal y social.

Nos interesa relacionar con la expresion y el tono:

a)Relacion entre los grados de tension muscular y espacio: el espacio esta ligado a cualquier variacion del cuerpo.

b)Relacion entre los distintos grados del tono muscular y las posturas psicicas. Existe cantidad de detalles que configuran la postura. Hay que buscar a partir de lo fisico la relacion con la actitud mental.

c)Relacion entre los grados de tension muscular en el gesto y el movimiento.

La expresion corporal tiene tres ambitos : cuerpo espacio y tiempo

1) Movimiento pasa a ser gesto. Lo mas importante del movimiento espresivo es la intencionalidad. Los elementos que componen el gesto son :intensidad, el uso del espacio, la duracion y la intencion.

Intensidad; Fuerte o suave en el gesto con su rama intermedia.

Uso del espacio; Forma direccion y amplitud del movimiento.

Duracion; Elemento de tiempo.

Intencion; Carga emocional.

El trabajo de esos elementos con sus combinaciones da lugar a una gama de movimiento. El trabajo del tono muscular con sus elementos es interesante porque trabaja la calidad expresiva del movimiento.

El dominio del tono nos lleva a la independencia del gesto, el comprender la importancia de la relajacion, distension.

2) La toma de conciencia y el control del espacio. No se puede vivir el gesto sin el espacio. El espacio tiene valor expresivo porque modifica el comportamiento. El espacio puede producir sensaciones (agradable y desagradable) que modifican los gestos. Dos cosas importantes:

Repercusion que puede tener la utilizacion del espacio.

Carga emocional del espacio.

3) El tiempo. El tiempo no lo puedo percibir por los sentidos. La vivencia del tiempo es la vivencia del propio tiempo. El ritmo no es el tiempo pero es una parte de él.

#### ACTIVIDADES FISICAS DE EXPRESION.

Fundamentalmente se engloban en cuatro tipos:

1) Mimo y expresion dramatica.

2) Sombras corporales.

3) Titeres y marionetas.

4) Actividades tipo danza.

Las que mas vamos a tratar son el mimo, la expresion dramatica y las actividades de tipo danza.

#### 1)EXPRESION DRAMATICA;

Se apoyan el juego simbolico, este constituye el juego de representacion (de 4 a 6 años, segun Piaget jugar a se como ...), en consonancia con la edad evolutiva, juega a representar un papel , tambien llamados juegos de rol.

Drama: Hacer actura. Dramatizar por lo tanto es poner en accion. Una dramatizacion es teatralizar, interpretar algo escenicamente, cualquier cosa. La dramatizacion utiliza el cuerpo, la voz, el espacio y el tiempo.

La esencia del lenguaje dramatico es actualizar o dar forma a unas imagenes interiores mediante una representacion. El nucleo de esa accion dramatica es la accion y la situacion y el personaje son elementos mediadores.

Cuando hablamos de estructura dramatica nos referimos a un conuto de elementos relacionados que explican algo y estan compuesto por: personajes, conflicto o tema (relacion que establecen unos personajes con otros),

espacio, tiempo y argumentos (conjuncion de elementos anteriores).

a) Personajes; Pueden ser reales, animados o inanimados.

b) Espacio; Real o imaginario.

c) Tiempo; Real o imaginario. Tambien esta el tiempo de la duracion de la representacion.

El niño es un actor nato ( ya que es pura accion que corresponde a un impulso vital). Durante preescolar se adquieren los elementos para establecer la relacion con los otros (mundo yo, mundo de los objetos, mundo de los demas).

–Características juego dramático.

Juego; Con carácter global que recoge códigos del lenguaje teatral pero no es el teatro.

Juego colectivo; Siempre en grupo.

Juego improvisado; En el momento.

–Diferencias teatro–juego dramático.

TEATRO; Se pretende un espectáculo. Las situaciones siempre las plantea el profesor. Se parte de una obra escrita y acabada. Esa obra se aprende de memoria y las acciones las dirige el profesor. Se hace en un teatro o escenario. Todo lo que son elementos que forman parte de la obra no lo hacen los niños. Los actores son niños situados en un trabajo adulto. La obra se hace para gustar a un público que es pasivo. Teatro trasladado a la escuela es teatro como una obligación impuesta por un profesor y que no tiene que ver con un juego.

JUEGO DRAMÁTICO; Busca la expresión. Interesa el proceso de realización. Las situaciones son imaginadas por los niños. Tanto el texto como las acciones son improvisadas. Los personajes son elegidos por los niños. El espacio puede ser circular o puede ser disposición frontal, siempre hay que tener claro donde está el que mira y el representa para que se cumpla la comunicación.

Todos los elementos que forman parte de la escenografía los hacen los propios niños. Los actores son niños que juegan a ser ellos mismos y que lo hacen porque tienen ganas de jugar y representar con los demás. En la crítica se emite una opinión sobre todas las representaciones que se han realizado. Se estimula acción crítica. Incluye la palabra.

Los objetivos son: Expresión como comunicación, paso del niño por todos los roles teatrales (autor, actor, escenógrafo, espectador, críticos), aprender a distinguir entre la ficción y la realidad, para eso utilizamos el como si ..., permanecer en el personaje, desarrollar las posibilidades de adaptación (diversificando las acciones), combatir estereotipos. (reaccionar de formas diferentes ante un estímulo y reaccionar ante los diferentes estímulos).

–Problemas y ventajas.

Lo imprescindible está siempre presente. Es de gran importancia que el profesor no intente combatir su frustración de actor.

1)MIMO;

Técnica gestual. Desarrolla la técnica del movimiento en formas más avanzadas. En cuanto al gesto hay dos

cosas:

–Actuar siguiendo la tendencia natural.

–Actuar para que los demas me entiendan.

Para trabajar el gesto (controlar el cuerpo) hay que ser un buen observador (educacion de la observacion de los comportamientos propios y de los demas) y una educacion del control corporal a traves de juegos de expresion cada vez mas complejos. Todas las palabras no tienen expresion en el gesto. No hay que buscar la traduccion de las palabras sino del concepto. Realizar pocos gestos pero significativos.

## 2)SOMBRA CORPORALES;

Su unica ventaja o diferencia es que permiten la persona visualizar sus acciones gracias a la sombra que el cuerpo proyecta sobre una superficie.

## 3)TITERES Y MARIONETAS;

Representan una riqueza para la motricidad segmentaria. Permiten distinguir entre el niño y el rol.

## 4)DANZA;

Abarca una gama desde el juego danzado hasta la danza colectiva.

Creatividad como objeto de la educacion artistica, pero hoy en dia esta considerada como una necesidad social. A traves de ella se pretende que la persona se identifique con el proceso (creativo) activo y significa estar a gusto con el cambio, ser capaz de improvisar y de afrontar con seguridad cualquier situacion nueva.

Los estudios psicologicos estudian la creatividad a dos niveles, primaria y secundaria.

### PRIMARIA:

Corresponde a la inspiracion , todos no se materializa. Leva como consecuencia un trabajo a largo plazo (secundaria), supone un tiempo para desarrollarlo.

Es importante en primaria el trabajo de improvisacion, no nos preocupamos por las consecuencias. El mejor sujeto para estudiarlo es el propio niño que es inspiracion e improvisacion pura.

No se trata de crear artistas sino personas mejores.

–Caracteristicas;

1) Proviene del inconsciente y es la autentica creatividad. Se gestan productos nuevos, es caracteristica de todas las personas.

Muchos niños la pierden. El inconsciente es una porcion de nosotros mismos. que esta relacionado con aquello mas profundo de nuestra personalidad. Es aquello que intentamos controlar, corresponde al campo del inconsciente la capacidad de jugar, de ser infantil, dejar que seamos nosotros mismo.

En el proceso de creatividad hay una cosa fundamental y es que la persona este en el momento presente, renunciando al pasado y al futuro (no pensar en consecuencias ni buscar objetivos).



2) Integrarse en aquello otro.

3) La inocencia perceptiva y en la conducta. Se refiere a no tener expectativas de la situación, esperar a que llegue y hacerlo sin escándalos, sorpresa o indiferencia.

4) Reducción de la conciencia., no eres consciente de otras cosas, se traduce en que en esos momentos hay una disminución de la conciencia de otros y nos lleva a liberarnos de su juicio, significa que podemos ser más nosotros mismos.

5) Al mismo tiempo nos olvidamos un poco de nosotros. Perdemos el ego.

6) Fuerza de inhibición que tiene la conciencia, a veces nuestra conciencia nos inhibe y nos pone obstáculos a ser creativos.

7) Fuerza y valor, características de la persona creativa (fuerza, carácter, obstinación, independencia...) Tener valor significa no tener miedo a una situación desconocida.

8) Aceptación: actitud positiva, aceptar más que despreciar.

9) Confianza en la situación frente a esforzarse, intentar o controlar (no hacerlo significa confianza en uno mismo). Si nos dejamos invadir por lo que hacemos nos relajamos. Debemos confiar en nuestra capacidad de improvisación.

10) Sistemática, es una actividad que integra la globalidad de la persona.

11) Permite sumergirnos en el proceso primario. La persona (parte consciente e inconsciente) supone actuar desde nuestra parte inconsciente, infantil e imaginativa.

Tenemos una parte consciente que a veces supera a la otra parte, entonces incapacita a la persona para emocionarse delante de algunas situaciones.

Es la búsqueda de una preparación estricta en lugar de la abstracción (proceso más activo que selecciona y desprecia más que la actividad estética). La estética saborea, aprecia y exime la preparación.

12) Máxima espontaneidad, siendo consciente del momento presente nuestras capacidades fluyan libremente.

Máxima expresión de la singularidad de cada uno. Expresividad y espontaneidad implica sinceridad.

13) Permite la integración de la persona con el mundo de forma total.

Trabajo con objetos.

En expresión corporal los objetos son unos mediadores fundamentales. El trabajo con objetos permite acercarse a una gama muy amplia. Utilizamos los objetos de dos formas:

1) Intenta enriquecer o prolongar las posibilidades del cuerpo en la actividad.

2) Objetos como medio de relación.

Resumiendo las funciones de los objetos dentro de la clase de expresión:

–Función de apoyo, el objeto como algo que proporciona seguridad (emocional) a la persona. Sirve para

deshinibirse, al centrar la atención en el objeto dejamos de prestar atención a otras cosas, gente.

Disminución de la tensión que puede provocar el prestar atención a otras cosas. El objeto como pretexto para la acción y el movimiento.

–El objeto me da información, gran cantidad de datos perceptivos, por sus características, por las sensaciones que produce el contacto del cuerpo–objeto, etc. de manera que es esencial. El objeto como informador del propio cuerpo, del espacio, información sonora. Hay una especie de fases:

1) Trabajo de diversión con el objeto, moviéndolo.

2) Realización de acciones diversas.

3) Objeto quieto, toma de distancias, fase racional.

4) Transformar el objeto con la imaginación.

–Transformaciones de la estructura corporal con los objetos.

–Función de mediación. Objetos como medio importante en la relación interpersonal. (Ser objeto de deseo del otro). Se pueden utilizar diferentes tipos de objetos: personal, vida cotidiana, didácticos, artísticos.

Los objetos más fácilmente transformables son los más simples y los que se pueden modificar de forma.

–Objeto como medio para aceptar la frustración. Encontrar la resistencia de la materia a los objetos, a lo que yo quiero. Eso se resuelve a base de constancia.

–Objeto como medio de liberación de la agresividad. Por medio de lo fuerte y rápido del gesto. Encaminar la agresividad hacia los objetos, no hacia las personas. Represión por medio de trabajo lento (controlar el gesto).

\*Transición trabajo espontáneo a trabajo técnico: SENSIBILIZACIÓN.

La primera relación con el mundo se realiza a través de la capacidad de sentir. El sentir es algo que todos vivimos de forma continua, unas veces de forma inconsciente y otras de forma consciente. Para sobrevivir una persona tiene que ser sensible a su entorno.

¿Qué es una sensación? Es una información que nos llega de fuera o del interior. Una imagen es el recuerdo de una sensación. Una percepción es la interpretación de una información, es hacer consciente la información.

De esto deducimos que cuanto mayor sea nuestra educación sensorial y perceptiva mejor podremos procesar las informaciones. Por lo tanto esa educación sensorial es la clave dentro de la educación del movimiento.

Los sentidos, la educación perceptiva y sensorial están estrechamente ligados a las acciones, al conocimiento de los movimientos y a la comunicación.

Todas las informaciones que reciben los órganos de los sentidos se transmiten a través de los nervios al cerebro y eso hace que podamos reaccionar ante los estímulos que nos llegan.

La sensación que experimentamos depende del carácter de nuestra respuesta. Cuando damos una respuesta positiva ante el estímulo ese estímulo provoca un movimiento de expansión (sensación placentera). Si la respuesta es negativa no se provoca una expansión sino una contracción que ocasiona una sensación de contracción, dolor o molestia.

En todo aprendizaje necesitamos tiempo, atencion y discriminacion. Se entiende como discriminar aprender a diferenciar, a seleccionar. Cuando un sentido actua su funcion tambien ejerce una influencia en los otros sentidos. A eso se le llama efecto desencadenante. Hay ocasiones en que un estimulo provoca la intervencion de varios sentidos. Hay veces que actuan varios a la vez pero luego alguno se inhibe. A esto se le llama efecto inhibitorio.

Todo sentido necesita una minima cantidad de estimulo para que se produzca la transmision del impulso nervioso al cerebro. A esto se le llama umbral minimo.

Por el contrario a la cantidad maxima de estimulo se le llama umbral maximo.

En la expresion utilizamos favorablemente, vista, oido y tacto. El sentido del gusto es el origen del sentido critico. Los estimulos no solo vienen del exterior sino tambien del interior. A los que vienen del interior se les llama internos o propioceptivos. Los del exterior externos o exteroceptivos.

Todo lo que denominamos educacion sensorial consiste sobre todo en apreciar diferencias y saber seleccionar. A esto se le llama agudizar los sentidos. Los sentidos humanos se relacionan con los estimulos que ponen en accion de forma que cuando el estimulo mas pequeno sea la discriminacion es mayor.

Esto nos lleva a la conclusion que el control mas perfecto del movimiento solo se puede realizar aumentando la sensibilidad. No hay que confundir informacion y conocimiento. El conocimiento se adquiere sometiendo la informacion al juicio de los sentidos.

Una persona con una buena sensibilizacion esta en contacto con su cuerpo, consigo mismo. Saber quienes somos y como reaccionamos en cada momento.

La sensibilizacion tiene dos vias fundamentales,

- 1) Vía sensorial, vía de los sentidos como órganos especializados.
- 2) Vía cinestésica/Kinestésica, sentido que educa la propiedad propioceptiva.

Aspecto que abarca la educación de la sensibilización:

- a) Interiorización de las sensaciones corporales en dos situaciones fundamentales, cuerpo en movimiento y cuerpo estático.
- b) Interiorizar el flujo del movimiento, el recorrido que realiza el movimiento en el interior del cuerpo.
- c) Interiorización de las sensaciones articulares, determinar la posición de los segmentos del cuerpo.
- d) Relación del cuerpo con la gravedad.
- e) Afinamiento de la percepción visual, auditiva (que nos lleva a mejorar el sentido del ritmo) y táctil.

La esencia es que cada uno pueda encontrar en uno mismo los principios del movimiento. Dentro de la educación de los sentidos hay distintos niveles de complejidad:

- Nivel 0: Entrar en contacto con el objeto a percibir de una forma global, manipular objetos.
- Nivel 1: Empieza la educación sensorial, hay que ser capaz de distinguir sonidos por su intensidad o timbre.

-Nivel 2: Aparece la memoria, saber reproducir algo despues de que haya pasado.

-Nivel 3: Agudeza. Cuando se ha tenido exito en diversas ejercitaciones. Hace referencia a la rapidez para hacer las cosas y recordarlas. Confianza y seguridad.

-Nivel 4: Aplicacion, ser capaz de aplicar las ejercitaciones a otras situaciones.

B)\*Acuidad visual; Capacidad para distinguir la forma y los detalles precisos.

\*S. visual; Habilidad que permite seguir simbolos y objetos con movimiento visual coordinado.

\*Memoria visual; Permite recordar experiencias visuales pasadas.

\*Diferencia fondo/figura; Habilidad que permite seleccionar la figura dominante destacarla del medio que lo envuelve. Identificar cual es el objeto dominante en esos movimientos.

\*Consistencial perceptual (visual); Habilidad para se congruente en una interpretación cuando observamos la misma clase de objetos.

C)\*Acuidad auditiva; Habilidad que permite diferenciar distintos sonidos.

\*S. auditivo; Darse cuenta de la dirección del sónido y seguirlo.

\*Memoria auditiva; Recuerda experiencias contrarias y reproducirlas.

D)\*Discriminación táctil; Habilidad para distinguir diferentes texturas.

En las clases de expresión corporal trabajamos habilidades de ejercicios y la creatividad hay que desarrollarla en todas las clases de expresión corporal.

A) Creación; Resultado de un conjunto de conductas particulares y el llegar a ellas supone la existencia de unas capacidades generales que es la creatividad. La creatividad es una actitud que se caracteriza por:

B.1) Fluidez, capacidad de proporcionar un gran numero de respuestas de movimiento ante una situación y en un tiempo limitado.

B.2) Flexibilidad, capacidad de producir un gran numero de respuestas motrices pero dentro de categorias establecidas.

B.3) Originalidad, caracter poco común de la respuesta.

C) Imaginación; Poder pensar mediante la evocación de imágenes.

D) Imaginario, Resultado de la representación de los acontecimientos que elabora el propio individuo.

E) Estética, Define lo que se necesita para el acercamiento del mundo del arte.