



Entre 4 y 8 años

LA EXPRESIÓN

Y LA CORPORALIDAD



La expresión corporal es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, previa a los lenguajes oral y escrito. **Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos.**

Colabora en diversos aspectos: incrementa el repertorio de instrumentos que una persona tiene para comunicarse, brinda diversas experiencias corporales que se van modificando con las experiencias relacionales y es un medio para **aumentar el bienestar general y la satisfacción personal.**

A la vez, contribuye en la creatividad y desinhibición al trabajar mediante procesos globales promueve un desarrollo íntegro de todas las capacidades, aporta a la integración social al mejorar la autoestima, la autovaloración y la socialización y permite trabajar a partir de las vivencias personales atendiendo características psicoevolutivas de cada individuo.

Los elementos fundamentales son el movimiento, los gestos y la expresión facial, que expresan en forma más directa las emociones ya que poseen una gran carga emocional significativa para quien lo realiza y para la persona que lo recibe; y la postura corporal, que también caracteriza el estado emocional de una persona al transmitir sensaciones, estados de ánimo y rasgos de la personalidad.

Sin embargo, no alcanza con conocer y entender qué es la expresión corporal, también es necesario experimentarla. En cualquier ámbito de la vida, y en especial en la escuela, es necesario **sacar al cuerpo de su pasividad**, como mero acompañante del cerebro. Es fundamental que esos cuerpos - a los cuales tradicionalmente se les ha pedido que pasen varias horas de la jornada escolar quietos, con posturas determinadas, casi siempre rígidas y donde la inmovilidad fue entendida como sinónimo de buena conducta - experimenten el movimiento y expresión corporal.

En torno al rol de las y los educadores, la expresión corporal puede ayudar a agudizar la sensibilidad frente a la diversidad que presentan sus estudiantes y contribuir a que creen una imagen ajustada de sí mismos y a desarrollarse en forma autónoma y equilibrada.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar nociones y argumentaciones en relación con la importancia del movimiento y cómo la corporalidad afecta la manera de reconocerse, de manifestarse y hacerse presente.
- Comprender los beneficios de la expresión corporal para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos.
- Indagar posibilidades para incrementar los momentos dedicados al movimiento en el espacio escolar y dar espacio lúdico a la expresión a través del cuerpo.

Actividad

La expresión corporal es una disciplina que **promueve el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad, la creatividad y libre expresividad del cuerpo**, promoviendo otras formas de tratar el movimiento. Se caracteriza por darle profundidad y enriquecer las actividades cotidianas y de crecimiento personal, a través de la adquisición de ciertas técnicas.

El juego es una estrategia básica de la expresión corporal, un modo clave de trabajar diversos contenidos que la fundamentan. Juegos de representación, de mimo, de expresión dramática son algunas de las opciones posibles.

También los de imitación, ya sea por parejas imitando movimientos libres, o en grupos imitando otros objetos (que se desplacen como motos, aviones, sin desplazamiento, etc), animales, tareas, a educadores o situaciones escolares. Incluso se pueden simular diversas escenas en las que participen diferentes personajes (pueden ser creadas o recreadas de cuentos o historias conocidas).

Los movimientos se pueden completar con el uso de sonidos, ya sea a través del seguimiento de un ritmo, de imitarlo, jugar con el eco y con movimientos signados por la presencia o ausencia de música.

En cualquiera de las variantes del juego, lo que se logrará es que niñas y niños puedan dimensionar la capacidad del cuerpo para expresar su ser en el ambiente que habitan, mediante la comunicación, la expresión visual y la manifestación sonora.

Para reflexionar sobre la experiencia, el docente puede exponer en el pizarrón imágenes alusivas a distintos tipos de expresión corporal y actividad física de flexibilidad y de coordinación e invitar a describir cuáles son sus favoritas. Conversar, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Creen que con el cuerpo se puede hablar y decir algo sin usar palabras?
- ¿Cómo se comunicaban de recién nacidos con los demás?
- ¿Ven en estas actividades de expresión corporal la posibilidad de expresar sensaciones, sentimientos y pensamientos?
- ¿Con cuál actividad se sienten mejor?

En las niñas y niños, el desarrollo de la motricidad es fundamental. Mediante la expresión corporal, es posible fomentar la espontaneidad y la tendencia natural al movimiento propio de la infancia. Amplía y enriquece el lenguaje corporal de los niños, naturalizando la concienciación y expresión de sus sentimientos.