

A EXPRESIÓN CORPORAL

A Expresión Corporal é un contido da Educación Física. Ten como ferramenta fundamental o corpo, os movementos e os sentimentos. É unha forma de comunicación que emprega a linguaxe non verbal, aquela na que non se usan as palabras.

Podemos dicir que os obxectivos da Expresión Corporal son:

- Manifestar e exteriorizar sentimentos, sensacións, ideas, conceptos,...
- Comunicar sentimentos, sensacións, ideas.
- Desenvolver o sentido ou intención estética do movemento.

As actividades de Expresión Corporal son moitas e de diferentes tipos. Hai dúas formas de clasificalas:

- En función da súa finalidade: de desinhibición, de sensibilización, de coñecemento das posibilidades expresivas do corpo, de creatividade e de representación.
- En función do obxectivo: expresivas, comunicativas, estéticas.

Vamos a analizar un pouco máis os tres elementos fundamentais da Expresión Corporal:

- O corpo: é un elemento expresivo, aínda en ausencia de movemento, sobre todo a cara e as mans.
- O movemento: podemos traballar en distintos espazos (arriba, medio, abaixo), en distintos tempos (rápido-lento, súbito-sostido) e a diferentes intensidades (forte-suave).
- O sentimento: neste contido é onde mellor cabida teñen as emocións e as sensacións.

Exercicios de Expresión Corporal:

Match de improvisación: é un xogo teatral colectivo, que por medio de técnicas de improvisación varios equipos compiten cooperativamente. Ten a súa orixe en Montreal en 1977 onde se celebrou o primeiro encontro de improvisación. Os creadores foron Robert Gravelle e Ivon Leduc, dous actores que se inspiraron no hockey sobre xeo, deporte nacional do Canadá, para confeccionar, en base a principios da improvisación unha nova forma de representación teatral. Actualmente celébranse campionatos nacionais e campionatos mundiais.

Para empezar a xogar escríbese nunhas tarxetas de presentación o que cada equipo deberá representar (baile, actuación, canción,...). Un grupo de compañeiros fará de xuíces e valorará ós seus compañeiros.

- Tipos: comparada, na que cada equipo improvisa sobre o mesmo tema; mixta, onde un ou varios xogadores de dous equipos improvisan sobre o mesmo tema e seguida, na que un equipo improvisa sobre un tema ata a sinal de fin, momento no que o outro equipo continua a improvisación no mesmo sitio onde rematou o anterior.
- Categorias: técnicas, segundo o recurso que se empregue, como cantada, estática, a cámara lenta, rápida, inmóvil, dramática, romántica, periodística, teatral,...

Desarrollo do xogo:

- Preséntase cada equipo co seu nome, séntanse todos formando un cuadrilátero e baten as palmas ó ritmo de “tatan tantantan tantantantan tatan”.
- O árbitro lee a tarxeta correspondente á improvisación.
- Fai soar o silbato para anunciar o momento da preparación que son 30 segundos.
- Outro silbato para comunicar que rematou o tempo de preparación.
- Se a improvisación é comparada o árbitro cunha moeda sortea o grupo que empeza.
- Se a improvisación é mixta comenza directamente.
- Se desenvolve a improvisación, durante a cal os xogadores deben atermos ó proposto pola ficha.
- O silbato indica o fin da improvisación cando acaba o tempo regulamentario.
- Votación do público: o árbitro pide o voto. O público vota levantando a cartulina do color do equipo elixido.
- O árbitro anuncia a puntuación.
- Bátense as palmas e... volta a empezar.

<http://www.impromadrid.com/match/> Empresa dedica ó teatro de improvisación