

RITMO Y EXPRESIÓN

Cuando nos comunicamos acompañamos las palabras de un tono, de unos gestos, de unas posturas, de un ritmo... y todo esto en combinación es lo que nos permite expresarnos plenamente.

La razón por la que trabajamos la expresión corporal en educación física, además de por ser una manifestación del cuerpo en movimiento, es porque tener control sobre todos los medios de los que disponemos para comunicarnos hará que seamos más capaces de transmitir lo que sentimos, lo que pensamos, lo que imaginamos... y hará nuestra vida más plena.

Algunos conceptos que debemos conocer para saber de qué hablamos en esta unidad didáctica son:

Ritmo: Proporción de tiempo entre diversos sonidos, movimientos, fenómenos o actos repetitivos.



Expresión corporal: es la facultad de manifestar sentimientos y pensamientos mediante gestos y posturas que realizamos o adoptamos con nuestro cuerpo.

Gesto: es el movimiento del rostro, de las manos o de otras partes del cuerpo con que se expresan diversos estados de ánimo, pensamientos, ideas...



Postura: es la planta, figura, situación o modo en que está una persona, animal o cosa en su conjunto.

Dramatización: es la unión de expresión corporal y técnicas teatrales.



Mimo: es un ejemplo de dramatización en el que solo se usa el canal visual para comunicar.

Danza: es una manifestación artística que combina la expresión corporal y el ritmo con un apoyo musical.

