



Educación Física

Primaria

La expresión corporal

Comunicar con el cuerpo: gestos, mímica, emociones, estatuas y el juego del espejo, con propuestas para clase y para casa.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

La **expresión corporal** consiste en comunicar ideas, emociones y personajes con el **cuerpo**, sin usar palabras o usando muy pocas.

Se usa la **cara** (gestos), las **manos**, la **postura** y el **movimiento**: rápido o lento, grande o pequeño, fuerte o suave.

La **mímica** cuenta una acción sin hablar. Las **estatuas** congelan un momento. El **espejo** consiste en copiar los movimientos de un compañero como si fueras su reflejo.

Para expresarse bien hay que **observar**, **exagerar un poco** y **respetar** al que actúa: nadie se ríe de nadie.

Trucos

Primero la emoción, luego el gesto. Para hacer de alguien triste, piensa antes en algo que te ponga triste: el cuerpo lo copia solo.

Para el adulto. Empezar con juegos en grupo, donde todos actúan a la vez, quita la vergüenza; las actuaciones de uno en uno, al final.

1. ¿Con qué partes del cuerpo podemos expresarnos? Escribe al menos cuatro.

2. Describe cómo pondrías el cuerpo para expresar cada emoción.

a) Alegría _____ b) Miedo _____ c) Enfadado _____ d) Cansancio _____

3. ¿Qué es la mímica? Escribe tres acciones fáciles de representar con mímica.

4. En el juego del espejo, ¿qué tiene que hacer el «reflejo»? ¿Y el que dirige, para que el otro pueda seguirle?



- 5. Cambia el movimiento: describe cómo andarías como un robot, como un astronauta en la Luna y como alguien con mucha prisa.**

- 6. ¿Por qué es importante no reírse del compañero que actúa?**

- 7. Escribe una pequeña escena de tres acciones para representar sin palabras.**

- 8. ¿En qué profesiones crees que se usa la expresión corporal?**

El reto

Representa en casa, sin hablar, una película o un cuento conocido. Tu familia tiene que adivinarlo. Anota cuánto han tardado y qué gesto les dio la pista.



Solucionario

1. Cara, manos, brazos, piernas, postura del tronco, mirada.
2. Respuesta libre. Por ejemplo: a) brazos arriba, sonrisa, saltos b) hombros encogidos, ojos muy abiertos c) puños cerrados, ceño fruncido d) hombros caídos, pasos lentos.
3. Contar una acción solo con gestos. Ejemplos: lavarse los dientes, abrir un regalo, jugar al fútbol.
4. El reflejo copia a la vez y al revés, como un espejo. El que dirige se mueve despacio para que pueda seguirle.
5. Respuesta libre.
6. Porque actuar da vergüenza y, si se ríen, nadie se atreve a participar.
7. Respuesta libre.
8. Actores, bailarines, mimos, payasos, intérpretes de lengua de signos, deportistas de gimnasia rítmica.
El reto: respuesta práctica.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Expresa emociones con el cuerpo. C [] EP [] NC []
2. Representa acciones con mímica. C [] EP [] NC []
3. Coordina sus movimientos con otro (espejo). C [] EP [] NC []
4. Respeta la actuación de los demás. C [] EP [] NC []

El reto

Cómo leer el conjunto. Lo importante no es actuar bien, sino atreverse y respetar: el criterio 4 pesa tanto como los demás.