Exprésate na rede

Educación Física

5º Educación Primaria

Índice

Expresión corporal....2
Que é?....2
Dimensións....2
Actividades físicas artístico-expresivas....3
As danzas e os bailes....3
A importancia da coordinación e o ritmo....3
O *Acrosport*....4
Roles e agarres....4
Medidas de seguridade....5
A importancia do equilibrio....6
As dramatizacións....6
A importancia das emocións....6
Atribución dos recursos incorporados ao documento....7

cREAgal

Expresión corporal

Que é?

A expresión corporal podemos definila como aquela forma que utiliza o ser humano para expresar emocións, sentimentos, sensacións e pensamentos por medio do seu corpo e do seu movemento.

Dimensións

Existen 4 dimensións da expresión corporal:

1. **Dimensión expresiva**: baséase no descubrimento do propio corpo, dos movementos que pode realizar tanto a un ritmo rápido como lento, en expresar o que a un lle suxire unha melodía ou un son particular, en sentir o ton muscular... Trátase de experimentar cun mesmo ou mesma, non en comunicarse coas demais persoas.

2. **Dimensión comunicativa**: baséase na comunicación coas demais persoas. Os movementos expresivos buscan unha intencionalidade comunicativa como sorprender ao público, emocionalo.

3. **Dimensión creativa**: é aquela que busca solucións diferentes ás habituais, novas ideas, orixinalidade.

4. **Dimensión estética**: aquela que fai referencia á beleza do movemento, a unha secuencia e organización dos movementos a través dunha coreografía.

Actividades físicas artístico-expresivas

As danzas e os bailes

A **danza tradicional** é unha expresión artística arraigada nas culturas das distintas sociedades ao redor do mundo. Enténdese como un conxunto de movementos e xestos, normalmente ao ritmo dunha música, que transmiten significados culturais e tradicionais específicos de cada sociedade. As danzas transmitidas de xeración en xeración considéranse un valioso patrimonio cultural e unha forma de preservar a memoria colectiva da comunidade.

O **baile** é unha forma de expresión creativa, artística e cultural que forma parte da humanidade desde a antigüidade. Unha forma única de comunicación sen palabras. Cada tipo baile ten as súas propias características e técnicas que fan de cada estilo unha expresión única da cultura e da identidade dun grupo ou comunidade.

Bailes e danzas teñen algo en común: son movementos corporais ao ritmo dunha música. O noso propio corpo, e os movementos que facemos con el, sírvenos para poder expresar e transmitir diferentes emocións e sentimentos, polo que esta disciplina relaciónase cas catro dimensións da expresión corporal: expresiva, comunicativa, creativa e estética.

A importancia da coordinación e o ritmo

A **coordinación** permítenos realizar movementos precisos, controlados e sen torpeza, é dicir, de xeito áxil e harmonioso.

Canto máis participemos en actividades e deportes diversas mellor, xa que ao realizar movementos coordinados, se establecen cada vez mais conexións entre o cerebro e o noso corpo, mellorando a nosa concentración, atención e capacidade de planificación. Estas melloras tamén se transfiren a outras tarefas da nosa vida cotiá, mellorando o noso desempeño das mesmas.

En danza, a coordinación é a capacidade de realizar movementos corporais de diversa dificultade para crear movementos axeitados seguindo un **ritmo** marcado pola música. Noutras palabras, axustamos as accións que facemos

coas partes do noso corpo, a un tempo e a unha velocidade que veñen marcados por unha melodía.

O *Acrosport*

O *acrosport* é unha disciplina deportiva que combina elementos de ximnasia, acrobacia e coreografía. Esta actividade practícase en grupos de dúas ou máis persoas, e caracterízase pola realización de figuras e pirámides humanas, equilibrios, saltos e transicións acrobáticas sincronizadas ao ritmo da música.

En *acrosport* falamos de figuras e pirámides. A diferenza é a seguinte:

- As **figuras** refírense a formacións estéticas onde todas as persoas participantes se colocan sen estar uns encima de outros.
- As **pirámides** sempre involucran unha estrutura de polo menos dous niveis, sendo xeralmente a base máis ampla que a cima.

Figura

Pirámide

Roles e agarres

- **Portor/a:** son as persoas que actúan como base para as figuras e deben ser fortes e moi estables.
- **Áxil:** persoa que realiza movementos dinámicos e flexibles, subindo sobre o portador e mantendo unha posición estable.

Ademais, hai roles adicionais como poden ser:

- **Axudante:** moi importante en figuras ou pirámides máis complexas ou movementos que poidan ter riscos. Encárgase de axudar ao portador ou ao áxil se teñen problemas para manter a figura. Pode servir de apoio ou recoller ao áxil se se desequilibra ou cae.

- **Observador/a: a**tende e dá consellos para aliñar e guiar aos participantes e así mellorar as figuras.

- **Fotógrafo/a:** ás veces tamén existe unha persoa encargada de tomar fotos ou vídeos para analizar posteriormente e mellorar o traballo realizado. Ás veces este traballo tamén o fai o observador.

Medidas de seguridade

A práctica de actividade física, a pesar de achegarnos numerosos beneficios para a saúde, pode tamén provocar accidentes e lesións. Para reducir estes é importante seguir unhas pautas de seguridade para a súa práctica, as cales podemos resumir en: quecemento e activación + dosificación do esforzo + estiramentos e volta á calma.

Antes de executar unha figura ou pirámide débense ter en conta os seguintes aspectos xerais de seguridade:

- Todas as persoas integrantes do grupo deben ter claro que é o que se ten que facer en cada momento: como se sube e como se baixa, o tipo de agarres, as posicións... Respectar as quendas de execución.

- Os movementos deben ser suaves e precisos; a brusquidade nunha figura pode provocar unha caída.

- A comunicación entre portador e áxil debe ser fluída e en ton moderado.

- A estabilidade do portador e os agarres deben estar garantidos.

- A forza aplicada sobre o portador ou portadora para subir debe ser moderada e progresiva.

- Os primeiros intentos deberán ser en presenza dunha ou varias persoas axudantes.

- As figuras móntanse do centro cara aos extremos e desmóntanse na orde inversa.

- Adecuar o espazo: utilizar colchóns de seguridade, quitar calzado...

A importancia do equilibrio

O equilibrio é fundamental no *acrosport*. Trátase da habilidade do corpo para manter o control e a estabilidade mentres se realizan diferentes movementos, como manter unha posición específica ou subirse a un portor sen caer.

Existen dous tipos principais de equilibrio:

- **Equilibrio estático**: consiste en manter unha posición estable e controlada durante un período prolongado de tempo. Por exemplo, sustentar unha pirámide humana. Lograr o equilibrio estático require concentración, control muscular e unha distribución precisa do peso corporal para manter a estabilidade.

- **Equilibrio dinámico**: implica manter o control e a estabilidade do corpo mentres se está en movemento entre diferentes posturas, como realizar pinos, xiros ou saltos. Para lograr un bo equilibrio dinámico, é esencial ter unha excelente coordinación e un bo coñecemento do propio corpo e das súas capacidades.

Ao practicar *acrosport*, é fundamental aprender a axustar constantemente o centro de gravidade e empregar a forza axeitada para manterse estábel durante movementos dinámicos e acrobáticos. Dominar tanto o equilibrio estático como o dinámico é esencial, pois permite executar con éxito unha variedade de movementos acrobáticos de maneira segura e efectiva.

As dramatizacións

As dramatizacións pódense definir como aquel conxunto de técnicas que se utilizan para establecer unha comunicación coas demais persoas, non necesariamente verbal, a través de movementos. Baséase en elementos como o son, a postura, os xestos ou a expresión facial.

A importancia das emocións

As emocións son manifestacións que emiten as persoas cando reaccionan ante algo. Os deportistas manifestan constantemente emocións como a alegría, a decepción, a euforia, a frustración, a rabia…Durante a súa práctica deportiva pasan por diferentes sentimentos e estados de ánimo, de aí que a intelixencia emocional cobre cada vez maior protagonismo no seu rendemento deportivo.

Para conseguir un adecuado control emocional, e polo tanto, mellorar a nosa intelixencia emocional, é fundamental seguir estes pasos:

1. Recoñecer e distinguir as emocións nun mesmo ou mesma, e dicir, tomar conciencia das propias emocións.

2. Saber xestionalas dunha maneira apropiada para que se volvan nun punto ao noso favor e non nun problema.

3. Recoñecer e distinguir as emocións e sentimentos nas demais persoas. Deste xeito desenrolaremos a empatía e estaremos en condicións de axudar a outras persoas.

Atribución dos recursos incorporados ao documento

Recursos incorporados por orde de aparición e páxina:

Páxina 1:

Elaboración propia (proxecto cREAgal). Imaxe de portada Exprésate na rede. (CC BY-NC-SA 4.0)

Páxina 4:

ROUDNEFF. 2 (CC BY-NC-SA 3.0)

ROUDNEFF. 2 (CC BY-NC-SA 3.0)

Elaboración propia (proxecto cREAgal) a partir de pictogramas Arasaac. Roles no acrosport (CC BY-NC-SA 4.0)

Os símbolos pictográficos identificados como Pictogramas de Arasaac son propiedade do Goberno de Aragón e foron creados por Sergio Palao para ARASAAC (http://www.arasaac.org), que os distribúe baixo Licenza Creative Common BY-NC-SA.

"Contido descargable", do proxecto *cREAgal*, publícase coa Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0