



The logo for Coldeportes consists of a stylized black figure in a dynamic, athletic pose, enclosed within a circular frame. The frame is composed of three segments: a yellow segment at the top, a blue segment on the right, and a red segment on the left.

coldeportes

EXPRESIÓN CORPORAL Y AJUSTE POSTURAL

Mónica Liliana Castro Arias

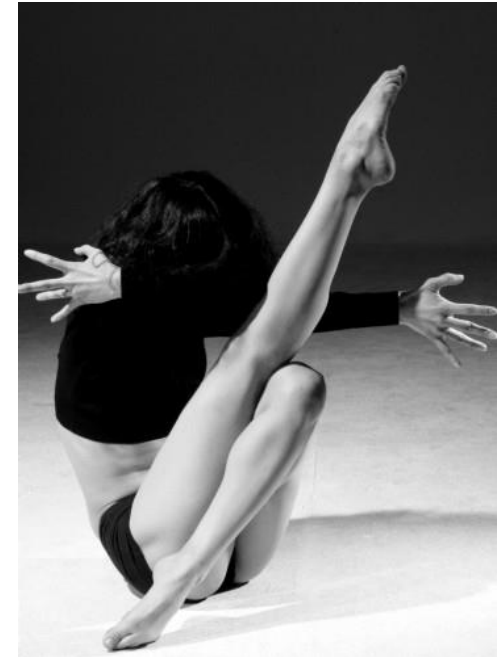
Licenciada en Educación física

Universidad Pedagógica Nacional

monicanhum@gmail.com

mocalili@yahoo.es

304-5634247



EXPRESIÓN CORPORAL

EXPRESIÓN

- Expresar algo sin palabras

CORPORAL

- Perteneciente o relativo al cuerpo.
- Técnica practicada por el intérprete para expresar circunstancias de su papel por medio de gestos y movimientos, con independencia de la palabras.
Diccionario Real academia de la lengua española.





«Toda conducta – gesto, ademán, movimiento, postura, quietud- revela algo, aunque sea una actitud inexpresiva, como cuando decimos tiene cara de piedra» (Le Boulch,1978).



CORRIENTE DE PATRICIA STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL(EC)

Aparece como respuesta a la opresión de dos guerras terribles en la Europa de los años 50.

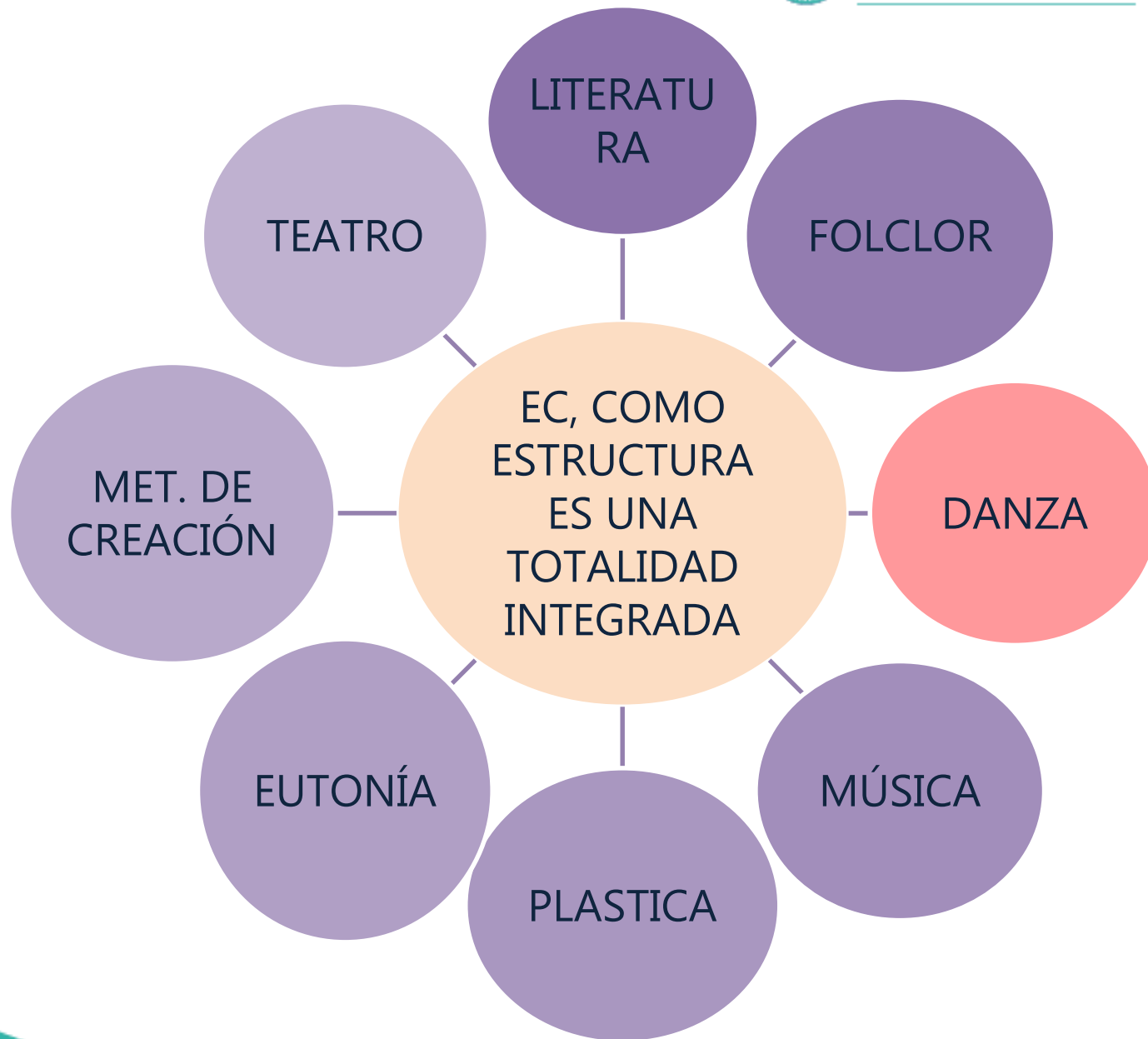
Así como una propuesta frente a la necesidad de nuevas pautas de relación entre las personas, una búsqueda que ayude a encontrar la alegría de vivir a través del baile, después de tanta muerte y destrucción.

« Llamamos expresión corporal a toda forma de expresión espontánea o cotidiana que traduce el dinamismo de nuestra presencia en el mundo, y cobra forma personal en nuestra particular inserción socio-histórica y cultural» Kalmar, Débora. 2005:pg 26

EXPRESIÓN CORPORAL

EXPRESIÓN CORPORAL ORIGEN

Según Kalmar 2005, surge motivada por la intención de estimular a la persona a crear una sociedad libre, integrada, armoniosa, donde el arte y la naturaleza formen parte de la vida cotidiana. Emerge del deseo de crear un mundo mejor que pueda generar del respeto por cada individuo, del valor de la identidad como requisito para la posible construcción de un tejido social integrador y superador de falsas diferencias.





¿Y CUÁNDO SE CONVIERTE EN DANZA?

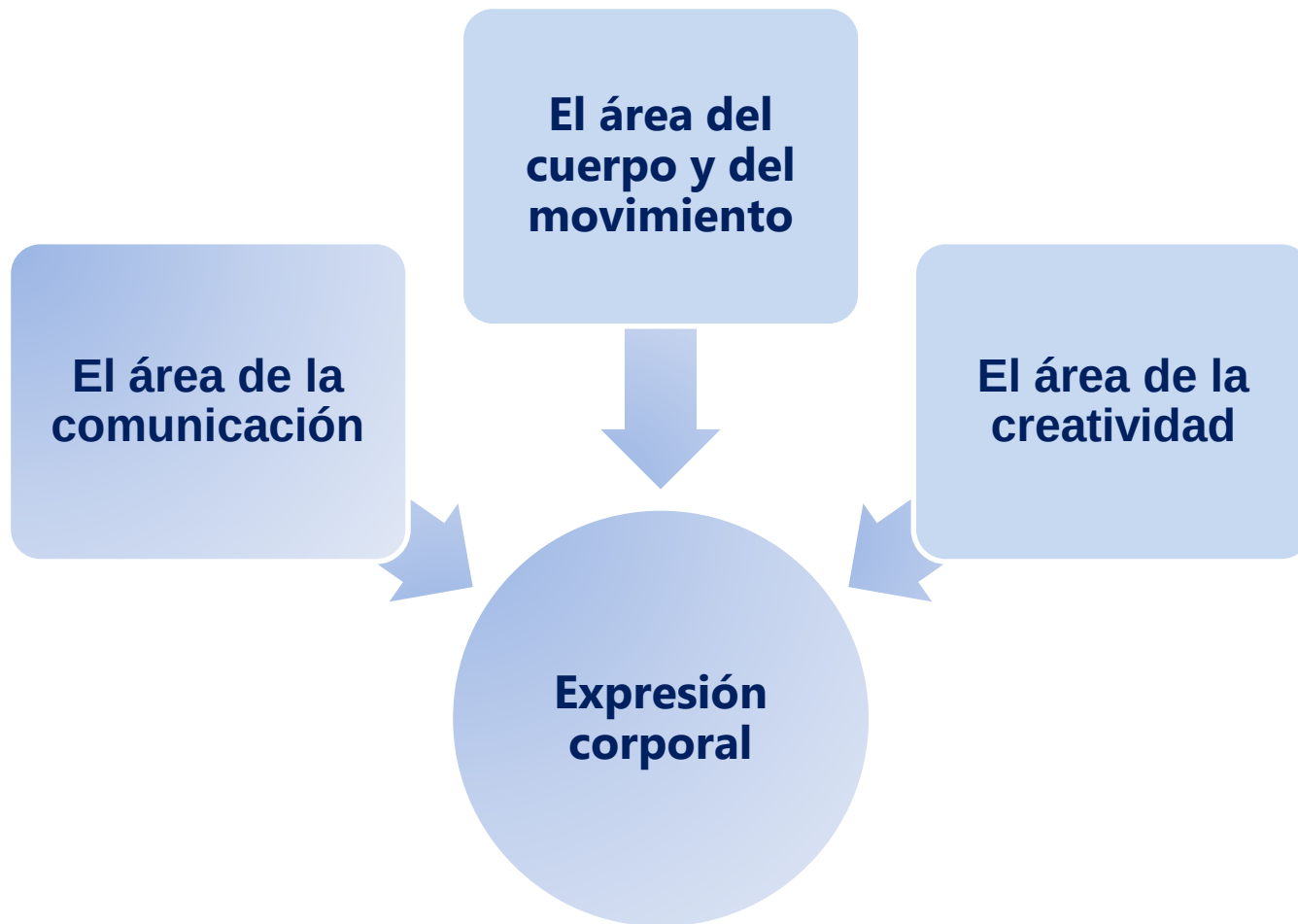
“Cuando el puro movimiento como reacción a un impulso se vuelve acción, cargado de intencionalidad, se organiza rítmicamente y cobra sentido para quien baila o para quien contempla, cuando se organiza «poéticamente», se convierte en danza”. Kalmar. Déborah. 2005: pg 27.



«En expresión corporal el instrumento expresivo, la sustancia, se encuentra en el propio ser y reúne en sí lo creado y su creador, a diferencia del músico, que se expresa por medio del sonido, o del escultor, el artista de la piedra , o del poeta cuyo vehículo es la palabra»

Stokoe citada en Kalmar, 2005:pg 27

PILARES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL



ÁREA DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO

AUTO-CONCIENCIA

Sensopercepción,
motricidad y tono

Hábitos y
habilidades

Con qué

Espacio-tiempo

Dónde - cuando

Calidades del
movimiento

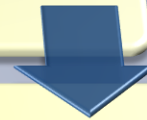
Movimientos
fundamentales de
locomoción

Cómo

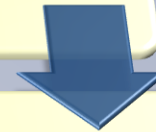
SENSOPERCEPCIÓN: UN PUNTO DE PARTIDA Y LLEGADA CONSTANTE

«El desarrollo sensoperceptivo es la unidad de expresión corporal, de aquí parten los caminos del desarrollo de técnicas adecuadas para el despliegue del movimiento, la creatividad y la comunicación, los tres materiales que se encuentran en la expresión corporal». Stokoe citada por Kalmar, 2005:pg 40.

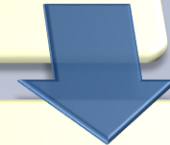
SENSOPERCEPCIÓN



CONCIENCIA CORPORAL



ÉTICA DEL CUERPO



HABITOS POSTURALES



«Termino acuñado por la neurofisiología. Es un proceso y resultado del registro de la realidad a través de los sentidos, punto de partida de la conciencia tanto del propio cuerpo como del mundo externo» Kalmar
Débora.2005:pg 42.

SENSOPERCEPCIÓN





Profundiza conscientemente sobre la imagen corporal para adquirir una mayor sensibilidad en general, permitiendo un mejor conocimiento de si mismo

CONCIENCIA CORPORAL



“Lograr el mayor despliegue, complejidad, organización y eficiencia con el mínimo esfuerzo, y , sobretodo, cuidar lo que llamo la «ética del cuerpo» una actitud de escucha, comprensión y cuidado hacia sí y hacia los demás”. Kalmar.Déborah.2005:pg 41.

ETICA DEL CUERPO

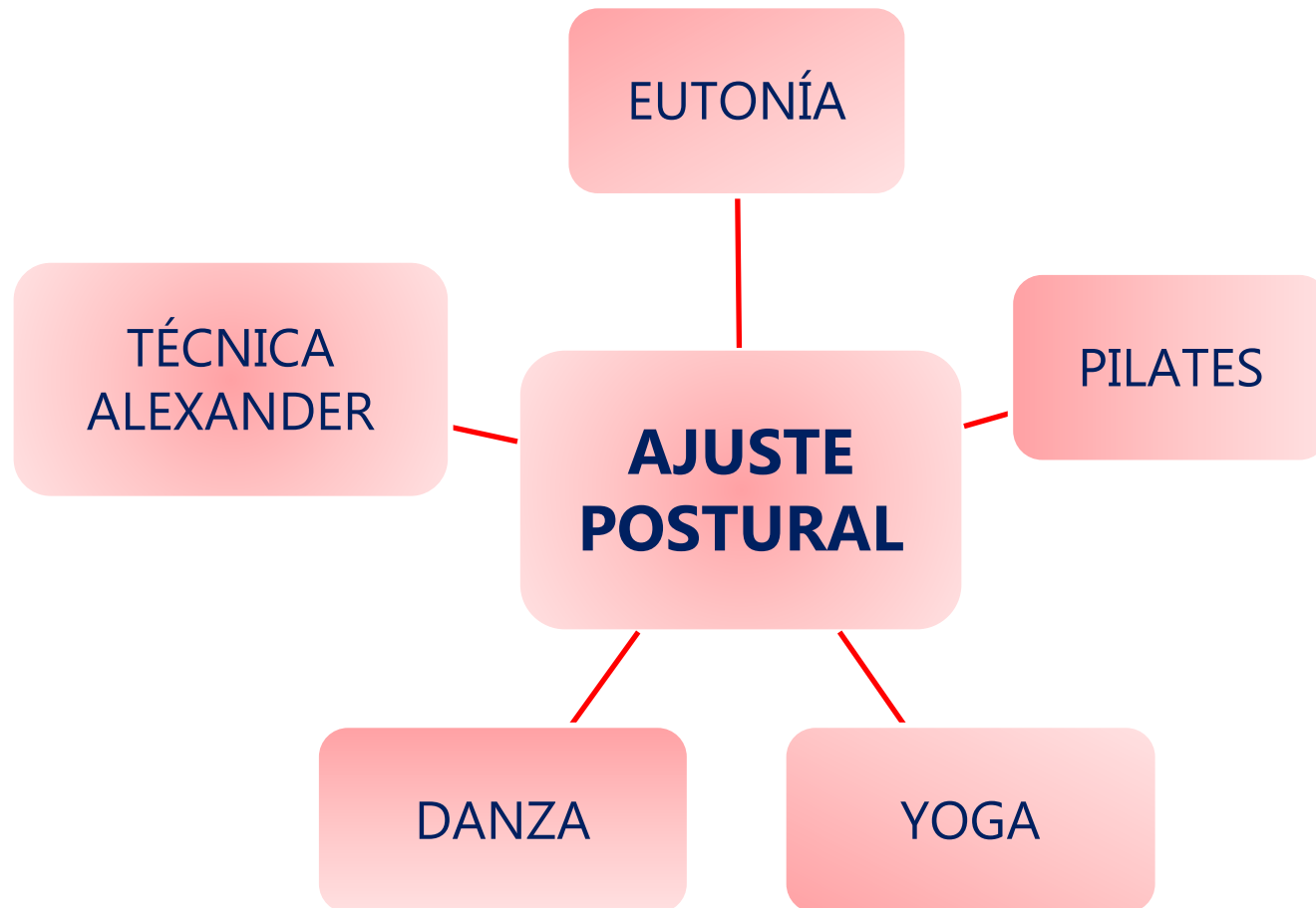


CONCEPTO DE POSTURA CORPORAL

Le Boulch (1979): "La conquista de una posición habitual, cómoda y susceptible de ser mantenida, con un mínimo de fatiga y sin provocar desequilibrios osteoarticulares".



DISCIPLINAS QUE APORTAN A LA COSTRUCCIÓN DEL AJUSTE POSTURAL





Tu expresión corporal,
define tu personalidad
aún sin hablar

www.coldeportes.gov.co





GRACIAS