

Semana: 20 al 24 de abril

Contenidos a enseñar

- Gimnasia expresiva.
- Invención de ritmos en función de la expresión de emociones y situaciones cotidianas.
- Ayuda mutua en las tareas motrices.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Actividad 1. Eso que llamamos gimnasia... en la escuela

- a. Lean los párrafos que siguen, extraídos del documento [Gimnasia expresiva, hacia una experiencia motriz inclusiva](#):

“La gimnasia como contenido de la Educación Física escolar constituye un medio para la formación corporal y motriz de cada estudiante”.

La gimnasia comprende un amplio campo de prácticas corporales, en el que se incluyen variadas expresiones de la cultura corporal, donde es posible reconocer prácticas gimnásticas tradicionales, hegemónicas, emergentes y alternativas. La gimnasia rítmica deportiva, la artística, la aeróbica, la expresiva, la introyectiva son algunas expresiones de ese amplio campo.”

De este amplio campo, vamos a continuar trabajando acerca de la gimnasia expresiva. Vale recordar que para Jean Le Boulch (1997), “El carácter expresivo del movimiento remite a la persona y no a un objetivo exterior que deba ser alcanzado”.

- b.** Reflexionen acerca de los siguientes interrogantes y anoten sus reflexiones en una hoja o en un cuaderno que conserven para esta asignatura: ¿Qué comunicamos mediante el lenguaje corporal? ¿Qué comunican nuestros gestos, las miradas, las posturas, el tono muscular, los movimientos que realizamos? ¿De qué manera, en una acción motriz expresiva, comunicamos sentimientos, ideas, estados de ánimo?
- c.** Realicen un recorrido por el interior de su casa. Si se cruzan con alguien, observen su rostro e intenten comprender qué mensaje transmite mediante la comunicación corporal. Observen en ese recorrido imágenes, objetos, sonidos, registren sus sensaciones. Registren sus percepciones y sensaciones.
- d.** Ensayen ritmos con la voz, con las palmas, con los pies u otra parte del cuerpo. Ritmos lentos o rápidos, por ejemplo. Si es posible, produzcan ritmos con algún/algunos objeto/s que puedan emplear. Si es posible, graben el/los ritmos que producen.

Actividad 2. Explorando la comunicación corporal a partir del ritmo

- a.** Recuperen los ritmos que han producido y reproduzcanlos ahora mediante la comunicación corporal, poniendo en juego acciones motrices. Si lo prefieren, elijan algún tema musical cuyo ritmo sea de su agrado.
- b.** Enlacen las acciones motrices en una secuencia. Pueden moverse al ritmo que eligieron, pero también pueden probar producir un ritmo y luego corporizarlo.
- c.** Si tienen la posibilidad, compartan con otro/a compañero/a o familiar lo que produjeron e invítenlo a moverse al ritmo que probaron. Consulten a esa persona qué le agregarían a esa producción expresiva.
- d.** Escriban qué experimentaron al producir un ritmo y corporizarlo.

Bibliografía

[Educación Física. Formación Específica del Ciclo Orientado. Gimnasia expresiva, hacia una experiencia motriz inclusiva.](#)

Le Boulch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo.

Semana: 27 al 30 de abril

Contenidos a enseñar

- Acciones motrices expresivas.
- La elección y utilización de la música en la elaboración de una composición expresiva.
- Ayuda mutua en las tareas motrices.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

En esta actividad se propone a cada estudiante realizar una síntesis que recupere el recorrido de esta propuesta referida a prácticas motrices expresivas.

Actividad 1. Recuperando las secuencias motrices

- a. Recuperar las secuencias elaboradas en las semanas anteriores. Ensayar cada una.
- b. Elaborar una secuencia de cierre que, si lo consideran importante, integre aportes de las actividades realizadas en semanas anteriores. Seleccionar ritmos y melodías.
- c. Retomar la bitácora y elaborar una reflexión escrita en torno a la experiencia motriz expresiva en el recorrido planteado. Poner de relieve qué saben ahora que antes no sabían acerca de las prácticas expresivas.

Bibliografía

Educación Física. Formación Específica del Ciclo Orientado. Gimnasia expresiva, hacia una experiencia motriz inclusiva.