

FUNDAMENTACION

La expresión corporal, así como la danza y las otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos y con ello contribuye a la vez a una mejor comunicación entre los seres humanos.

ACTIVIDADES

Colectivas. Diferencias individuales. Observación de habilidades específicas. Orientación.

CONDICIONES EN QUE DEBE DESARROLLARSE ESTE PROGRAMA

Cuatro horas por semana distribuidas de la siguiente manera: por ser necesario dos lecciones seguidas, se limitarán en lo posible, los grupos a treinta estudiantes, máximo. Los sábados de 7 a 9 a.m. y otro grupo de 11 a 1 p.m.

Los ejercicios deben desarrollarse en una sala amplia (para lo cual solicito el auditorio de Ciencias y Letras) y una grabadora.

OBJETIVOS GENERALES

- a.- Despertar y cultivar la expresión corporal a través de la danza.
- b.- Desarrollar el sentido de equilibrio del cuerpo el cual asegura soltura y elasticidad de movimiento.
- c.- Lograr que el estudiante tome conciencia de sus propias fuerzas.
- d.- Explorar y descubrir aptitudes.

ACTIVIDADES

- a.- Diferentes tipos de ejercicios: piernas, brazos y torso.
- b.- Ejercicios para lograr disociación y asociación de las diferentes partes del cuerpo.
- c.- Caminar, correr, saltar rítmicamente.
- d.- Imitar, corporalmente, en forma espontánea o sugerida: animales o personajes.

CONTENIDOS

- a.- Diferentes movimientos del cuerpo.
- b.- Disociación de los miembros.
- c.- Ejercicio espontáneo de los estudiantes.
- d.- Diferentes tipos de ritmos.
- e.- Habilidades básicas en el piso.
- f.- Movimientos rítmicos lentos.
- g.- Movimientos rítmicos rápidos.
- h.- Montaje de pequeñas coreografías.

La expresión corporal, cualquiera que sea su concepción, contiene gestos, expresiones faciales, actitudes corporales o figuras compuestas de una o más personas; todo ello, combinado con la plasticidad que únicamente se encuentra en la inspiración armónica y superior.

El arte de la expresión corporal, aparentemente, no tiene ningún objetivo práctico, pero Dios concedió a sus criaturas el privilegio de poder expresarse mediante la plástica de los movimientos.

Esto lo lograremos con la práctica de ejercicios tendientes a desarrollar la flexibilidad de nuestro cuerpo.