



APUNTES DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º DE ESO – 2º TRIMESTRE

¿Qué es la coordinación?

Podemos definir la coordinación como la capacidad que tiene el organismo para solucionar eficazmente situaciones motoras desconocidas, gracias al trabajo conjunto del sistema nervioso y del sistema muscular.

Esto quiere decir, ni más ni menos, que los músculos realizan una ejecución perfecta gracias al buen funcionamiento del sistema nervioso, haciendo que los movimientos sean los correctos.

Así, por ejemplo, un deportista será coordinado si aprende rápidamente a ejecutar los movimientos técnicos de su deporte de una manera correcta, y un artista de circo será tanto más coordinado, cuanto con mayor facilidad aprenda sus fabulosos números, ya desafiando la ley de la gravedad mediante acrobacias, ya manipulando simultáneamente infinidad de objetos como platos, aros, mazas, pelotas, etc.



Las características de un movimiento coordinado las podemos resumir de la siguiente manera:

Eficacia: utilizando sólo los músculos necesarios y aplicando éstos la fuerza precisa, ni más ni menos.

Exactitud: consiguiendo el objetivo previsto, por ejemplo encestar en baloncesto o meter un gol en fútbol.

¿Qué factores la determinan?

El que tengamos un mayor o menor grado de coordinación está determinado por las siguientes características:

- **Tipo de actividad.** La sencillez de los movimientos, en el caso de actividades menos complicadas, facilitará una mejor ejecución y viceversa. Así, por ejemplo, necesitará mayor coordinación un gimnasta que realiza desplazamientos con saltos mortales que un corredor de cross.
- **Partes del cuerpo utilizadas en el movimiento.** Si solo utilizamos una parte de nuestro cuerpo, por ejemplo un brazo, será mucho más fácil que el movimiento sea coordinado que si tenemos que utilizar todo el cuerpo.
- **Velocidad y cambios de ritmo.** A mayor velocidad, mayor complejidad al coordinar el movimiento.
- **Cambios de dirección y sentido.** Hay más dificultad al coordinar movimientos en varias direcciones que en una sola.



- **Grado de fatiga.** Cuanta más duración tienen los ejercicios o actividades que se realizan, más nos cuesta mantener la coordinación, pues el cansancio acaba por perjudicar.
- **Grado de confianza** en nosotros mismos, estar más o menos motivados, tener nervios o miedo, etc.

¿Quién la practica?

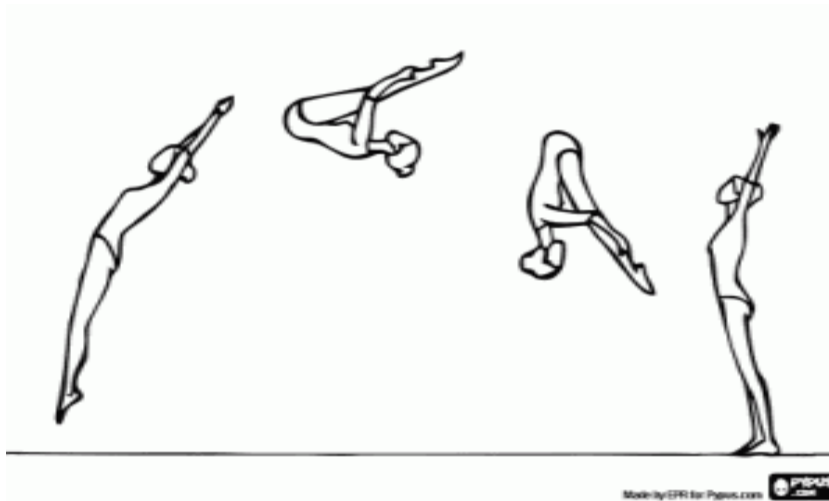
La coordinación está presente en cualquier tipo de actividad o deporte. En unos de forma más importante que en otros, como ya has podido comprobar anteriormente, pero de alguna manera todos los movimientos técnicos de las diferentes actividades deportivas, implican un alto grado de esta cualidad.

La coordinación la trabaja, tanto el futbolista que realiza un "chut" intentando salvar todos los obstáculos y apuntando a la portería para meter gol como el tenista que golpea la pelota con precisión.

¿Cómo se clasifica?

La coordinación puede ser de dos maneras:

- a) **Coordinación dinámica general.** Cuando el movimiento es global y participa la



mayor parte del cuerpo.

b) **Coordinación específica.** Nos referimos a la coordinación existente entre el sentido de la vista y algunas partes del cuerpo. Algunos ejemplos de esta serían:

Coordinación óculo-manual: los lanzamientos, recepciones en deportes como el balonmano o el baloncesto, o los bateos de béisbol.



Colegio "La Inmaculada"

Misioneras Seculares de Jesús Obrero

Nueva del Carmen, 35. – 47011 Valladolid.

Tel: 983 29 63 91 Fax: 983 21 89 96

e-mail: lainmaculadava@planalfa.es – www.valladolid.lainmaculada.net - @inmaculada_msjo



Coordinación óculo-pie: los golpees, desvíos, conducciones, etc., típicos del fútbol.

Coordinación óculo-cabeza: los certeros e imparables "testarazos" de algunos futbolistas.

¿Cómo puedes mejorarla?

De dos maneras:

El término coordinación es bastante amplio y va íntimamente relacionado con otros conceptos, la mejora de los cuales incidirá directamente en una mayor coordinación. Así, un buen control del tiempo y del espacio, nos permitirá apreciar correctamente distancias, trayectorias, anticiparnos, y mejorar el sentido rítmico.

Tampoco podemos olvidar los sentidos, la disminución de información de alguno de ellos es suplida por otro. Por ejemplo, si pasamos por una superficie estrecha con los ojos cerrados, nos ayudaremos del tacto.

Llegamos así a la conclusión de que para mejorar la coordinación de una manera efectiva debemos trabajar todos sus componentes. Por supuesto, habrá una relación directa con las diferentes especialidades deportivas, de manera que una combinación de esos factores con elementos técnicos del deporte puede ayudarnos mucho. Las tareas propuestas deberán ser lo más dinámicas y variadas posible.

¿Cómo evoluciona?

En los primeros años de vida, la coordinación permite manejar el propio cuerpo y los objetos de nuestro alrededor. Irá aumentando a medida que conocemos y controlamos nuestro organismo. Para el niño todo es nuevo, todo lo tiene que tocar, experimentar, etc.

En la edad prepuberal (de los 8 a los 12 años) se determina la maduración del sistema nervioso, por lo tanto es la etapa ideal para desarrollar la coordinación.

Aunque depende de las personas, en algunos casos se observa un estancamiento de la coordinación a partir de aquí: el crecimiento a veces desmesurado (los típicos "estirones" que sufren los adolescentes) pueden llegar a producir un estancamiento de la capacidad para coordinar algunos movimientos más complejos. No hay que asustarse: la solución llega sola, como casi todo, gracias al aumento de la fuerza muscular y de la velocidad.



¿Qué es la agilidad?

Podemos definir dicha cualidad como la capacidad de ejecutar movimientos no cíclicos, es decir, con diferentes direcciones y sentidos de la forma más rápida y precisa posible.

¿Qué factores la determinan?

Esta capacidad viene determinada por varios factores, sobre todo por otras cualidades físicas y psicomotrices:

- **Coordinación.**
- **Equilibrio.**
- **Velocidad.**
- **Flexibilidad.**

La perfecta combinación de todos ellos nos permite poseer una buena agilidad. La velocidad para poder realizar los ejercicios de forma rápida; la flexibilidad nos proporciona una mayor amplitud de nuestros movimientos favoreciendo la realización del ejercicio; el equilibrio es necesario para controlar nuestro cuerpo en posiciones no habituales y arriesgadas; y la coordinación será la encargada de regular el funcionamiento de nuestro aparato locomotor a través del sistema nervioso.

¿Quién la practica?

La agilidad está presente en todos aquellos deportes y ejercicios en los que realizamos movimientos rápidos, teniendo en cuenta el grado de precisión en nuestra ejecución.

Por lo tanto, la encontramos en los siguientes ejemplos:

- **La gimnasia artística**, tanto en la masculina como en la femenina.
- **La gimnasia rítmica**, en la utilización de aparatos como las mazas, el aro, la pelota y la cuerda.
- **El atletismo**, sobre todo en modalidades de saltos (pértiga, de altura, etc.).
- **Los saltos de trampolín** en natación.
- **El hockey sobre patines**, en los rápidos movimientos del portero.

Éstos, son unos ejemplos claros de agilidad, pero has de tener en cuenta que en toda actividad física siempre trabajas esta cualidad en mayor o en menor grado. Por ejemplo: en un partido de tenis, si te encuentras en el fondo de la pista y el adversario te hace una dejada en la red, disponer de una buena agilidad te puede hacer llegar a tiempo. O en el caso de un escalador, ya que sin ella le será muy complicado conseguir su objetivo, y que puede ahorrarle un buen disgusto en el caso de un infortunado resbalón. Y ¿Qué será del portero de fútbol poco ágil? ¿Cómo podrá responder con movimientos rápidos y acertados ante la inesperada trayectoria del balón impulsado por el delantero?



¿Cómo puedes mejorarla?

Ha quedado claro que la agilidad está determinada por otras cualidades físicas. Por lo tanto, para mejorarla tendremos que trabajar cada una de ellas, por separado o conjuntamente.

Para tener una visión global, diremos que hay que hacer los ejercicios lo más rápido posible. Aquellas cualidades que sean más difíciles las trataremos aisladamente, dando importancia al equilibrio y a la coordinación. Y en cuanto a la flexibilidad, una mayor amplitud en los movimientos de las diferentes articulaciones nos permitirá una ejecución correcta, tanto estética como técnicamente.

¿Cómo evoluciona?

Siempre teniendo en cuenta que están presentes otras cualidades, y atendiendo a la evolución de todas ellas, podemos decir que la agilidad puede trabajarse a partir de los 6 años, puesto que el desarrollo del sistema nervioso y locomotor así lo aconsejan. Mientras que en la etapa de la pubertad hay un retroceso, debido al crecimiento de todo el organismo, será en la adolescencia cuando volvamos a poder desarrollar la agilidad hasta los 25 años, más o menos. A partir de aquí, empezaremos a ser cada día un poco menos ágiles.

En cualquier caso, debemos ser conscientes de la importancia de hacer un trabajo adecuado de agilidad en las edades más tempranas, para asegurarnos un desarrollo óptimo de la misma.

VALORES, ACTITUDES Y NORMAS

- No te preocupes si no eres el chico o la chica más ágil de la clase; tendrás algún otro aspecto en el que destacas con respecto al resto.
- Después de haber practicado un montón de ejercicios en una intensa clase de agilidad, una buena ducha te reconfortará.

CURIOSIDADES

En las famosas persecuciones de perros a gatos, éstos casi siempre consiguen "darles esquinazo", pues son mucho más ágiles, y al final pueden escaparse lejos, o incluso, acabar encaramados a un árbol, donde los perros no pueden subir.

En Teología, se considera que la agilidad es la facultad de trasladarse de un lugar a otro en un instante, por grande que sea la distancia.



¿Qué es el equilibrio?

Es la capacidad que tiene la persona para mantener una posición, estática o en movimiento, anulando así las fuerzas que puedan influir en ella.

Así, la gravedad es la fuerza externa más importante que actúa sobre nosotros, y tiende a hacernos perder el control sobre nuestra posición; otras fuerzas que pueden afectarnos pueden venir de un empujón accidental que nos dé otra persona o de una fuerte ráfaga de viento que nos coja desprevenidos, por poner algunos ejemplos.

¿Qué factores lo determinan?

Dispones de un correcto equilibrio, está condicionado por una serie de factores. Éstos son los más importantes:

1. **La amplitud de la base de sustentación de nuestro cuerpo.** Si pruebas a mantener el equilibrio con un pie resulta más complicado que hacerlo con los dos, pues el área sobre el que se sustenta nuestro cuerpo es menor.
2. **La altura a la que se encuentra el centro de gravedad del cuerpo.** Cuanto más alto más difícil nos resulta mantener el equilibrio. En la posición de pie se encuentra al 55 % aproximadamente de la altura total de la persona. En ella, no hay problemas al ejecutar los movimientos más habituales, pero si queremos hacerlos estando subidos en una mesa o en cualquier otro objeto elevado, veremos que la cosa cambia.
3. **La complejidad de la tarea.** Cuanto más complicada es la tarea que se realiza más difícil resulta mantener el equilibrio. Por poner un ejemplo, no es lo mismo aguantar el equilibrio de pie que haciendo la vertical.
4. **El funcionamiento del sistema nervioso,** pues si las órdenes de "reequilibrio" llegan rápidamente, se pueden rectificar mejor las posiciones para mantener el equilibrio.
5. **El grado de estabilidad del terreno o superficie.** Es más fácil aguantar el equilibrio en el suelo que patinando en el hielo.



6. **La capacidad de concentración y nerviosismo que tengamos:** si somos capaces de afrontar una tarea de difícil ejecución de una manera tranquila y relajada, dispondremos con toda seguridad de un mayor equilibrio.
7. **La posición y movimientos de la cabeza,** puesto que el sentido del equilibrio viene determinado principalmente por un líquido que se encuentra en el oído interno y la posición del cual es determinante. Por ello, si das varias vueltas seguidas, mueves ese líquido y perjudicas el equilibrio.
8. **La cantidad de información que reciba el organismo** gracias a: la vista, el tacto, el oído, etc.



¿Quién lo practica?

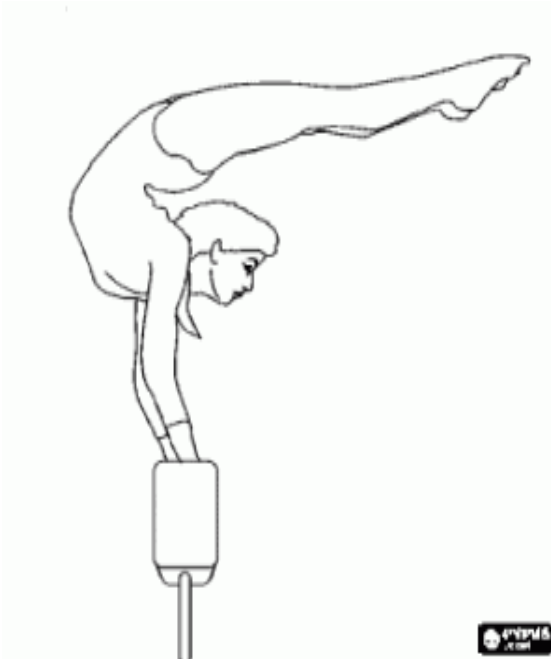
El equilibrio es importante **no solo en el deporte, sino en las actividades cotidianas**. Tal vez para caminar (al ser una actividad sencilla) no es fundamental, pero pretender simplemente **viajar en un autobús urbano sin sujetarse, exige un alto grado de equilibrio**.

En las actividades deportivas siempre está presente, aunque hemos de destacar que no necesita el mismo equilibrio un gimnasta haciendo arriesgados ejercicios en una barra de equilibrio, un jugador de fútbol uno de hockey o un practicante de trial.

¿Cómo se clasifica?

El equilibrio puede ser:

- a) **Estático**. Se produce cuando **no hay apenas desplazamiento apreciable del centro de gravedad**. Es el caso por ejemplo de un jugador de golf.



- b) **Dinámico**. Si hay un desplazamiento considerable del centro de gravedad por el espacio. Sería el caso de los patinadores, cuando realizan arriesgadas piruetas.

¿Cómo puedes mejorarlo?

El equilibrio está presente, como ya hemos indicado, en todas nuestras acciones.

1. Para mejorarlo **empezarás primero por realizar las tareas más fáciles para pasar después a las más difíciles, es decir, primero el equilibrio estático y después el dinámico**.
2. Intenta **trabajar tanto tu lado derecho como tu lado izquierdo**.
3. **Varía los apoyos y las superficies de contacto** (dura, blanda, móvil, etc.)



Colegio "La Inmaculada"

Misioneras Seculares de Jesús Obrero

Nueva del Carmen, 35. – 47011 Valladolid.

Tel: 983 29 63 91 Fax: 983 21 89 96

e-mail: lainmaculadava@planalfa.es – www.valladolid.lainmaculada.net - @inmaculada_msjo

Si quieres afianzarlo, puedes probar a realizar ejercicios parecidos a movimientos deportivos subido a un objeto elevado (por ejemplo, una mesa).

¿Cómo evoluciona?

De la mayor o menor cantidad de habilidades y destrezas que se vayan adquiriendo, y del desarrollo de las cualidades físicas dependerá la mejora o el estancamiento del sentido del equilibrio.

El desarrollo del sentido del equilibrio va afianzándose paralelo al de la persona. Por eso, los niños pequeños pueden parecer "patosos" al realizar sus movimientos. En todo caso, este hecho no es solo debido a ello sino además a una falta de fuerza muscular.

Empieza a sufrir pérdidas considerables en edades avanzadas, debido al deterioro del sistema nervioso y del aparato locomotor. De aquí vienen que las personas ancianas necesiten un bastón para poder caminar.

VALORES, ACTITUDES Y NORMAS

- Si eres una persona con un sentido del equilibrio muy desarrollado ayuda a tus compañeros y compañeras en todo lo que puedas.
- El material contribuye a que las clases sean más motivantes y divertidas. Colabora para que siempre se encuentre en buen estado.



¿Qué es la expresión corporal?

La expresión corporal está íntimamente ligada al hombre. Ya que todo el mundo tiene la capacidad de expresarse mediante la forma más primitiva y elemental que conoce: su propio cuerpo.

La expresión corporal abarca diferentes áreas y cada una de ellas la definen bajo prismas distintos. Escogemos la definición que más nos interesa, dentro del marco escolar, y la definimos como "una conducta espontánea, un lenguaje de liberación corporal, que nos permiten expresar toda una serie de sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, etc. mediante nuestro cuerpo".

Con el siguiente ejemplo lo entenderás mejor. ¿Verdad que cuando ves una película triste, lloras; y cuando gana tu equipo preferido la liga, gritas de alegría?, pues es en estos momentos de tu vida cuando expresas a los demás tus emociones más cotidianas y cuando aprendes mediante el lenguaje del cuerpo a comunicarte, a través de las diferentes técnicas que te ofrece la expresión corporal.

Es pues, a través del gesto, de la mirada, de la voz, del baile, etc... como podemos comunicarnos y transmitir sensaciones como: alegría, amor, miedo, tristeza, ira, etc. Se trata de movimientos y actitudes corporales, que expresan sin palabras lo que sucede en nuestro cuerpo. Movimiento que surge como una necesidad, como algo imposible de evitar, que está dentro de nosotros y nos obliga a realizar tareas tan cotidianas como: caminar, saltar, correr, bailar, danzar, etc. Es algo ya innato en nosotros, desde el comienzo de la vida, ya que el hombre se ha movido antes de haber hablado.

¿Qué objetivos persigue?

La importancia del lenguaje corporal hace posible que se puedan asumir los siguientes objetivos básicos:

- Aceptar tu cuerpo y tu imagen.
- Liberarte de tensiones y descargar energías.
- Utilizar tu cuerpo como medio de comunicación con los demás y con tu entorno.
- Estimular la capacidad de poder crear con tu propio cuerpo.
- Percibir al mismo tiempo el cuerpo de los demás mejorando así tus relaciones sociales.
- Desarrollar la seguridad en tí mismo por medio de la afirmación corporal.

¿Cómo debemos respirar?

La respiración es una función imprescindible para vivir. Se trata de un acto que realizamos de forma inconsciente, tan automático que casi seguro que la mayoría de vosotros ni os lo habíais planteado.

Para vivir mejor también es necesario saber respirar bien. Pero una respiración correcta, es decir, completa, requiere el conocimiento, el



El mimo

Os han invitado al **teatro**, nadie os ha comentado nada sobre la obra que vais a ver, se abre el telón... ¡Comienza la **obra!**, y... vuestra sorpresa ¡estos **actores no hablan!** Se comunican y representan sus emociones y sentimientos más íntimos mediante **gestos y movimientos corporales**. Pues bien, esta forma de hacer teatro es el **mimo**.

¿Te olvidabas de que, a través del gesto, podemos comunicar y expresar sin palabras lo que sucede en nuestro interior?.

El origen del mimo es curioso y se le atribuye a un artista romano llamado *Livius Andronicus* que, después de numerosas representaciones se quedó afónico y tuvo que seguir narrando historias utilizando solo sus propios gestos.

Y aunque el mimo actual tiene su origen en la época de la Comedia dell'Arte italiana, fue en París donde un grupo de actores de comedia hicieron de **Francia el "País del mimo"**.

Mimos como *Jean Gaspar* y *Charles Deburau*, *Etienne Decroux* han contribuido para que este arte se haya colocado en el lugar que le corresponde dentro del teatro.

Pero si hay un nombre internacional y popular de esta forma de comunicación es MARCEL MARCEAU, maestro y clásico entre todos los mimos.





La expresión a través de los gestos

La forma más habitual de comunicarnos es la palabra. Cuando queremos expresar algo, lo hacemos diciendo lo que sentimos o pensamos. Puedes decir: "Estoy cansado", y los demás sabrán lo que te ocurre. Pero otras veces, con un gesto o un bostezo, habrás expresado lo mismo sin necesidad de utilizar las palabras.

Nuestro cuerpo está comunicando constantemente nuestro estado de ánimo. La mayoría de las veces lo hacemos sin pensar, porque, cuando estás cansado, no piensas: "Ahora voy a poner cara de cansancio para que los demás se den cuenta" Si estás feliz, triste, enfadado o nervioso, tu cara y tu cuerpo lo expresan sin necesidad de que lo vayas diciendo. El viejo refrán "la cara es el espejo del alma" quiere decir precisamente que nuestro cuerpo refleja y expresa nuestro estado de ánimo. De hecho, muchas veces tienes que hacer esfuerzos para que no se note lo que estás pensando.

Ya habrás entendido la importancia que tiene el cuerpo para expresarnos y comunicarnos con los demás. **Más de la mitad de lo que expresamos lo hacemos a través del cuerpo y el resto a través de las palabras.** Las partes de nuestro cuerpo con más variedad expresiva son la cara y las manos. Con ellas comunicamos muchísimas cosas a través de los **gestos**.

Los gestos son los movimientos y posturas de la cara y de las manos que comunican sentimientos o estados de ánimo.

Observa estas fotografías. Cada una de ellas muestra un sentimiento. ¿Los identificas? Pregunta a otras personas y verás cómo coinciden contigo.



Expresión corporal: "Es una conducta espontánea, un lenguaje corporal, que nos permiten expresar toda una serie de sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos, etc... mediante nuestro cuerpo.

La expresión a través de las posturas

No solo las manos y la cara son expresivas, todo nuestro cuerpo lo es. Hemos hablado de los gestos de las manos y la cara porque son los que más utilizamos, pero fíjate en las siguientes fotos:

Seguro que tú eres capaz de encontrar muchas más **posturas corporales** que signifiquen algo. **Con ella expresamos sentimientos, estados de ánimo o nuestra actitud ante la situación ante la que nos encontramos.**

La zona más expresiva de nuestro cuerpo, aparte de las manos y la cara, es la de los hombros.

Observando a las personas de tu alrededor descubrirás que cada una





tiene una forma característica de moverse. Algunos andan con los pies hacia fuera, otros con las piernas muy rectas, dando grandes pasos y otros dando pequeños saltitos.

Las personas tímidas no hacen movimientos muy amplios y utilizan muy poco el cuerpo. Las que son abiertas y extrovertidas se mueven mucho y gesticulan con las manos y la cara.

Fíjate en los humoristas de la televisión que imitan a personajes famosos: además de imitar su voz, hacen gestos característicos de la persona a la que imitan. Cuando ves estas imitaciones, reconoces a los personajes imitados y dices: "fíjate, anda de la misma manera que ese actor" o "mueve las manos exactamente igual". Nuestro cuerpo habla utilizando **su propio lenguaje** y que cada uno de nosotros tiene unos movimientos y una forma propia de expresarse con su cuerpo.

Recuerda:

Gestos
+ Posturas

Expresión del cuerpo

Así que recuerda: lo quieras tú o no, tu cuerpo está "hablando" continuamente y expresando tus sentimientos.

Comprobando lo aprendido

–¿Se utilizan los mismos gestos en todas las partes del mundo para expresar sentimientos iguales? Pon algún ejemplo que apoye tu respuesta.

–¿Cuáles son las partes del cuerpo que más utilizamos para expresarnos?

–¿A qué llamamos centro de expresividad del cuerpo?

–Piensa en tres personajes famosos, actores, políticos, presentadores de televisión..., que tengan una forma característica y propia de moverse y explica en qué consisten esos gestos.

–Haz el ejercicio anterior aplicado a ti mismo. Explica cuáles son tus gestos más frecuentes.

Mi cuerpo explora

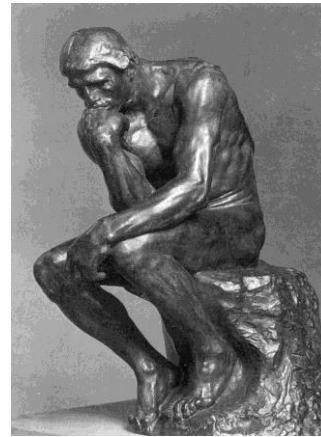
Además de aprender a escuchar a nuestro cuerpo, debemos descubrir sus posibilidades y las miles de formas que tiene de moverse y expresarse para poder utilizarlas.

Observa las dos fotografías. Los escultores intentan comunicarnos algo con sus esculturas. Cuando las observamos, entendemos lo que el artista ha querido transmitir y nos provocan distintas sensaciones.

En las fotografías de esta página cada escultura tiene una posición diferente.

Las diferentes formas que adopta el cuerpo se pueden clasificar como formas abiertas y formas cerradas.

Las formas que adoptan nuestro cuerpo expresan cómo nos sentimos



Formas abiertas y cerradas

Cuando queremos expresar alegría, movimiento o fuerza, nuestro cuerpo se abre, se expande, intenta ocupar mucho espacio. Sin embargo, cuando queremos expresar tristeza, reflexión, descanso, nuestro cuerpo se cierra ocupando el menor espacio posible.

¿Cuántas formas abiertas diferentes eres capaz de realizar con tu cuerpo? ¿Y formas cerradas? ¿Qué expresas en cada una de ellas? Prueba a hacerlo y descubrirás que eres capaz de realizar muchas más de las que en un principio creías.

Según el estado de ánimo, nuestro cuerpo realiza un tipo de formas u otro.

1. Cuando estás bailando con tus amigos, las formas que haces con tu cuerpo son abiertas, llenas de energía. Te mueves por el espacio ocupándolo de mil formas diferentes.
2. Sin embargo, cuando estás triste o cansado, tu cuerpo adopta formas distintas: te recoges sobre ti mismo, tiendes a ocupar el menor espacio posible. Estos son dos ejemplos de las formas que adopta nuestro cuerpo espontáneamente, en función del estado de ánimo.

Eso precisamente es lo que debemos conseguir: expresar lo que queremos sin necesidad de pensar cómo debemos hacerlo. Pero para ello es necesario que antes practiquemos y exploremos las posibilidades que tenemos.

Nivel del espacio

Otro aspecto que debemos tener en cuenta es el espacio en el que nos movemos.

Los bebés van a gatas cuando todavía no saben andar, es decir, se desplazan en un nivel bajo. A medida que aprenden a andar, son capaces de utilizar un espacio mayor. Cuando aprenden a correr y a saltar son capaces de moverse en un espacio todavía más amplio, el nivel alto del espacio.

El nivel más bajo, cercano al suelo, lo utilizamos cuando estamos cansados, cuando buscamos seguridad o cuando queremos estar cómodos. El nivel más alto es el de los movimientos fuertes, llenos de vida, el de los saltos.

Todo lo que te hemos contado puede servir para que te hagas una idea de las posibilidades que tiene tu cuerpo, para que explores todo lo que eres capaz de hacer con él, utilizando todas las formas que se te ocurran en cada nivel del espacio.

Te proponemos que realices con tus compañeros todo lo que te hemos explicado, practicando distintas formas y utilizando distintos niveles del espacio



Una forma de hablar con el cuerpo

El mimo, también llamado por algunos pantomima, ha sido definido como "el arte del silencio", "la magia del gesto" o "el arte de decir sin hablar".



Lo que diferencia el mimo del teatro es precisamente lo que no se hace: no se habla. Utilizando tan solo el cuerpo como instrumento, el actor juega con la fantasía y nos cuenta historias a través del gesto y del movimiento.

Los mimos (así se llaman los actores) son grandes intérpretes que imitan las cosas cotidianas de la realidad (levantar un peso o correr a coger el autobús) utilizando solo el cuerpo. El mimo coge pequeños trozos de la realidad, los imita y los representa ante el público desde su punto de vista.

Su finalidad es hacer entrar al público en el mundo que crea y provocar risas, ternura, tristeza, sorpresa... Muchos mimos hacen participar además a los espectadores en su representación, convirtiéndoles en actores improvisados que ayudan al mimo a representar su obra.

Pero hacer mimo no es solo eso. Hace mimo quien consigue comunicarse con el público a través de los gestos: payasos, actores de cine mudo o de televisión, tu mismo si eres capaz de no abrir la boca y utilizar solo tu cuerpo para que los demás te entiendan.

Jugamos a ser mimos.

Representa como un mimo algunas historias en las que expreses cosas que te ocurren ¡ a ver si eres capaz de que entiendan lo que les quieres contar !

El mimo es una disciplina que requiere mucho entrenamiento y dominio de la expresividad del cuerpo. En estas páginas solo pretendemos que lo conozcas un poco y que aprendas algunas cosas que pueden serte de ayuda para mejorar tu expresión corporal.

Así, si alguna vez tienes la suerte de ver a algún mimo representando en la calle o en algún parque (donde más suelen actuar), ya sabrás algunas cosas y podrás disfrutar más de su actuación

Una breve historia del mimo

El origen del mimo como representación sin palabras surge de una leyenda romana que cuenta que un esclavo llamado Livius Andronicus, liberado por su amo, decidió crear una compañía dramática con otros antiguos esclavos en la que él era autor y actor principal. Al cabo de unos meses, no se celebraba una fiesta importante en la que la compañía de Livius no actuase.

Sucedió que un día, representando una obra, Livius perdió la voz, teniendo que interrumpir su actuación. Como el público deseaba terminar de ver el espectáculo, decidió que un joven esclavo recitase los versos mientras él los ilustraba con sus gestos. La representación de Livius fue todo un éxito. Así nació el mimo.

En época romana, muchos mimos utilizaban máscaras. Al no poder realizar gestos con la cara, se reforzaba la expresividad del cuerpo.

Arlequín y Pierrot fueron dos mimos muy famosos del Siglo XVIII que representaban sus obras siempre vestidos de la forma que ves en las fotos del margen. Muchos otros les



han imitado después. Se hicieron tan famosos que es muy posible que hoy todavía veas su figura en cuadros y dibujos que adornan ropa, carpetas o cajas de bombones.



Además de los actores de cine mudo como **Buster Keaton, Harold Lloyd o Charles Chaplin** que a través de la pantalla conseguían que el público riera con sus gestos, su forma de moverse y las historias que les sucedían, **uno de los mimos más importantes de este siglo es Marcel Marceau (1923-2007)** (Se pronuncia "Marsel Marsó") **con su cara pintada de blanco** (Primera página de esta sección).

En la actualidad, a través de la televisión, podemos ver personajes que nos cuentan, normalmente en clave de humor, divertidas

peripecias sin utilizar su voz. Como por ejemplo **Mr. Bean**, que se desplaza en su pequeño y ridículo coche y al que siempre le suceden cosas sorprendentes. También hay personajes de **dibujos animados** que nos hacen reír sin utilizar el lenguaje hablado (**la pantera rosa**).

Como ves, son muchos los personajes que se sirven solo del cuerpo para contarnos historias y que nos demuestran la capacidad que tiene nuestro cuerpo de transmitir sentimientos y emociones a través de situaciones muchas veces sorprendentes. Ser mimo es una forma divertida de trabajar la expresión corporal.

El cuerpo, fuente de expresión

la forma más frecuente de comunicarnos con los demás es el lenguaje hablado, pero este siempre va acompañado de gestos y movimientos corporales que lo refuerzan y lo completan. Transmitimos mucha información a través de nuestro cuerpo.

Observa a una persona hablando por teléfono. El único lenguaje que utiliza es el verbal y, pese a que no puede ver a aquel con quien habla, no puede evitar gesticular y reforzar sus palabras con movimientos de manos, cabeza y cuerpo.

Nuestro cuerpo no para de mandar información a los demás. Es un canal de expresión de nuestros sentimientos, pensamientos o sensaciones.

Pero, ¿cómo participan las distintas zonas corporales en nuestra expresividad?

Zonas corporales y expresividad

– **La cadera** es el centro de gravedad, de fuerza y equilibrio del cuerpo. Es el centro del movimiento y la fuente principal de energía. Desde la cadera surgen nuestros movimientos.

– **El torso y los hombros** hablan de nuestra personalidad, expresan nuestros sentimientos.

El pecho hundido y los hombros caídos hablan de cansancio, timidez, temor; unos hombros elevados hablan de seguridad, de confianza. La columna nos permite gran variedad de movimientos.

– **Los brazos y las manos** completan la expresividad gracias a su gran capacidad de movimiento. Se mueven en el espacio tocando, explorando, acariciando.

Son nuestro medio más frecuente de contacto y relación con personas y objetos. Son como un pincel que dibuja en el espacio.

– **La cabeza y el rostro** son el centro de percepción (oído, vista, olfato, gusto) y del pensamiento. La posición de la cabeza completa el significado de nuestras posturas.



Colegio "La Inmaculada"

Misioneras Seculares de Jesús Obrero

Nueva del Carmen, 35. – 47011 Valladolid.

Tel: 983 29 63 91 Fax: 983 21 89 96

e-mail: lainmaculadava@planalfa.es – www.valladolid.lainmaculada.net - @inmaculada_msjo

El rostro es el "espejo del alma", el que transmite nuestras emociones y estados de ánimo: alegría, tristeza, rabia, susto, sueño...

– las piernas y los pies son los encargados de sostener y desplazar al cuerpo.

Las piernas abiertas y rectas hablan de seguridad y combatividad, juntas y dobladas hablan de temor, cansancio, etc. la forma de andar nos dice mucho de cómo es una persona: decidida, desgarbada, reflexiva, nervios

El cuerpo es una unidad y cada zona corporal contribuye a reforzar la expresividad global.

Es importante tomar conciencia de cada uno de nuestros segmentos corporales y explorar las distintas posibilidades que nos brindan para enriquecer nuestra expresión corporal.

Jugamos a: ***El cuerpo incongruente.***

Con este juego pretendemos comprobar la importancia que tiene la participación de las distintas zonas corporales en la expresividad global de nuestro cuerpo.

Consiste en representar un personaje o una personalidad modificando una de las zonas expresivas que debe hacer algo incongruente con el resto del cuerpo.

Te proponemos algunos ejemplos:

- Persona muy decidida que anda a grandes pasos con la cabeza y los hombros erguidos, pero que tiene cara de miedo.
- Persona con rostro y gestos de felicidad, pero que anda despacio e insegura.

“Antes de la evolución del lenguaje, el hombre se comunicaba de la única forma en que era capaz de hacerlo: no verbalmente... Nos comunicamos algunas cosas de la misma forma que los animales, pero desde la aparición de la palabra no somos conscientes de que lo hacemos.”

Flora Davis