

CBS

Colegio Bautista Shalom



Expresión Artística 2

Danza y Expresión Corporal 2

Segundo Básico

Primer Bimestre

Contenidos

DANZA Y MOVIMIENTO

- ✓ CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO.
- ✓ SENSOPERCEPCIÓN KINÉTICA EN LA DANZA.
- ✓ LA KINESIA O MOVIMIENTO CORPORAL.
- ✓ TONO MUSCULAR.
 - EL TONO MUSCULAR Y EL MOVIMIENTO.
 - DE LA CORTEZA AL MÚSCULO.
 - EL TONO MUSCULAR.
 - HIPOTONÍA / HIPERTONÍA.

EJERCICIOS DE DESARROLLO

- ✓ PERCEPCIÓN HÁPTICA (TACTO Y QUINESTESIA=MOVIMIENTO).
- ✓ PERCEPCIÓN VISUAL.
- ✓ PERCEPCIÓN AUDITIVA.
- ✓ FLEXIBILIDAD.
- ✓ ELASTICIDAD.
- ✓ FUERZA.
- ✓ RESISTENCIA CORPORAL.

- ✓ REGLAS NATURALES DEL MOVIMIENTO.
- ✓ ELEMENTOS PRINCIPALES DEL MOVIMIENTO.
- ✓ MOVIMIENTOS NATURALES.
- ✓ MOVIMIENTOS CONVENCIONALES.
- ✓ MOVIMIENTOS ARTIFICIALES.
- ✓ MOVIMIENTO VOLUNTARIO AUTOMATIZADO.

NOTA: conforme avances el tu aprendizaje tu catedrático(a) te indicará la actividad o ejercicio a realizar (como lo considere).

DANZA Y MOVIMIENTO

La danza y el movimiento como arte es una forma de expresión natural del ser humano, desde la antigüedad se utilizaron la danza para expresar diferentes formas de pensar y actuar de la sociedad humana. Cuando practicamos una disciplina artística se nos hace evidente que el movimiento del cuerpo en general y los gestos del rostro llegan a ser tan importantes como lo es caminar. En artes dramáticas, danza, canto, por nombrar sólo a algunas, aprender a expresarse y lograr, con una mirada, un leve balanceo de brazos o una nota vocal, llegar al público, es lo que marcará la diferencia entre ser uno más o ser alguien especial.

La danza es una serie de movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón, acompañados generalmente con música y que sirve como forma de comunicación o expresión. Usa el cuerpo a través de técnicas específicas para expresar ideas, emociones, sentimientos, siendo condicionada por estructuras rítmicas. Conjuga e interrelaciona factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, geográficos. Conjuga la expresión y la técnica y es a la vez una actividad individual y colectiva de grupo.

CONOCIMIENTO Y DOMINIO DEL CUERPO

El conocimiento del cuerpo no se refiere únicamente a que el niño identifique las partes del mismo, lo acepte, lo estimule y utilice como medio para logre su identidad integral y realizar sus acciones con seguridad y confianza hacia los demás. Debido a los constantes cambios que el crecimiento provoca en el organismo del ser humano, cada seis meses resulta necesario orientarlo a que conozca su cuerpo y sus funciones. La postura, la respiración, el equilibrio y la relajación son movimientos básicos naturales. Es decir, el individuo no está permanentemente pensando en ellas, cuando las asume o ejecuta.

SENSOPERCEPCIÓN KINÉTICA EN LA DANZA

La capacidad sensorio-perceptiva pertenece a todos los seres humanos. Es la capacidad de conectarse, de internalizar e interaccionar con el mundo externo, el propio cuerpo y el cuerpo de los demás.

La Sensopercepción como práctica pretende recuperar y enriquecer la vivencia del propio cuerpo para la danza, para la vida.

La concepción de Danza con la cual nos identificamos, sustenta que todos podemos bailar y disfrutar de esta actividad. De aquí se desprende que pretendemos que cada persona se contacte con su propio cuerpo real, -sea alto, bajo, gordo, flaco, flexible, rígido, "lindo" ó "feo", joven o viejo- y no dependa de un modelo de cuerpo determinado al cual ajustarse como premisa previa, sino que llegue a bailar desde su propia realidad corporal y universo de posibilidades.

La Sensopercepción propone la posibilidad de una vida corporal más armónica que permita vivir una realidad corporal gozosa, desplegando el máximo de flexibilidad tónica que cada uno logre desarrollar. El papel de la Sensopercepción es el de re-estimular incesantemente la capacidad de observación y de asombro. Guiar, orientar, pautar, abrir puertas, dar permiso para volver a mirar lo que tal vez miramos todos los días y descubrir en ellas nuevos elementos que hasta ese entonces pasaban desapercibidos, "descubrir lo desconocido dentro de lo aparentemente conocido".

Tocar y tocarnos, mirar y ver, oír y escuchar, probar constantemente los mismos o nuevos movimientos y posturas dándoles un nuevo cariz, un nuevo ángulo. Muchas personas descubren que tienen aptitudes y enorme placer en bailar, cuando creían que esta posibilidad había quedado olvidada en algún rincón de su niñez, descubren incluso la



posibilidad de mejorar la calidad de su danza por medio de esta práctica y entrenamiento consciente. Lo esencial de practicar la Sensopercepción, es entonces el abarcar la persona íntegra en su propia vida afectiva, pensante, y emocionada, hacia una danza propia y significativa.

LA KINESIA O MOVIMIENTO CORPORAL

Cuando hablamos de kinesis (kinesis en griego significa movimiento) nos estamos refiriendo a la capacidad de efectuar comunicación mediante gestos u otros movimientos corporales; incluyendo la expresión facial, el movimiento ocular y la postura entre otros. Este tipo de señales no verbales pueden ser específicas para cada individuo o generales. También podemos decir que algunas pueden tener la intención de comunicar mientras que otras son meramente expresivas, así mismo algunas nos pueden proporcionar información acerca de las emociones mientras que otras nos dan a conocer rasgos de la personalidad o actitudes.

La expresión corporal tiene tres ámbitos; cuerpo espacio y tiempo que en la práctica siempre están interrelacionados.

Se trabaja desde dos puntos de vista:

1. **Racional:** toma de conciencia.
2. **Emocional:** vivencia del cuerpo. Descubrir la propia realidad corporal. Responde sabiendo lo que se puede hacer.

Para estudiar estos conceptos debemos remitirnos al desarrollo psicomotor del individuo, su evolución, como se siente, como piensa y nos encontramos con el mecanismo base de la expresión:

TONO MUSCULAR

El tono va a desempeñar un papel fundamental en la conciencia de sí mismo y en la relación con los otros. Un niño cuando nace que capaz de captar las emociones de los otros a través del tono (interpretación, mímica, sonido) y a través de cómo lo cogen, lo acarician etc.

El tono muscular de cada persona es el resultado de la relación con el entorno, todas las emociones que vive con el entorno quedan arraigadas en su tono muscular y va a influir en todas sus reacciones a lo largo de toda su vida.

Las reacciones son:

1. **Rigidez;** ante una posición incómoda, situación de malestar etc. Descenso del tono muscular;
2. **Alegría.** La armonía en la postura, gesto, tono muscular denota la relación con el medio.

Todo lo que es la afirmación de lo que es la persona corresponde a lo espontáneo y la adaptación cuando representamos para los otros.

La armonía en la postura, gesto, tono muscular denota la relación con el medio. Todo lo que es la afirmación de lo que es la persona corresponde a lo espontáneo y la adaptación cuando representamos para los otros.

EL TONO MUSCULAR Y EL MOVIMIENTO

El movimiento voluntario se obtiene por la contracción y relajación sucesiva de los músculos implicados. Los músculos mantienen un tono, una capacidad de contracción y relajación máximas que determinan la fuerza máxima a la que pueden contraerse.

Pero el movimiento surge del cerebro, donde se activan y coordinan múltiples sistemas que actúan en conjunto, que envía la orden a los músculos a través de la médula espinal y los nervios periféricos.

Sobre tono muscular influye el estado del sistema nervioso central y los nervios *Sistema Nervioso Periférico* y por fin el estado del propio músculo.

De la integridad de todos estos sistemas surgirá el movimiento fluido y armonioso que permite al violinista deleitarnos con la música y maravillarnos con sus elegantes movimientos.

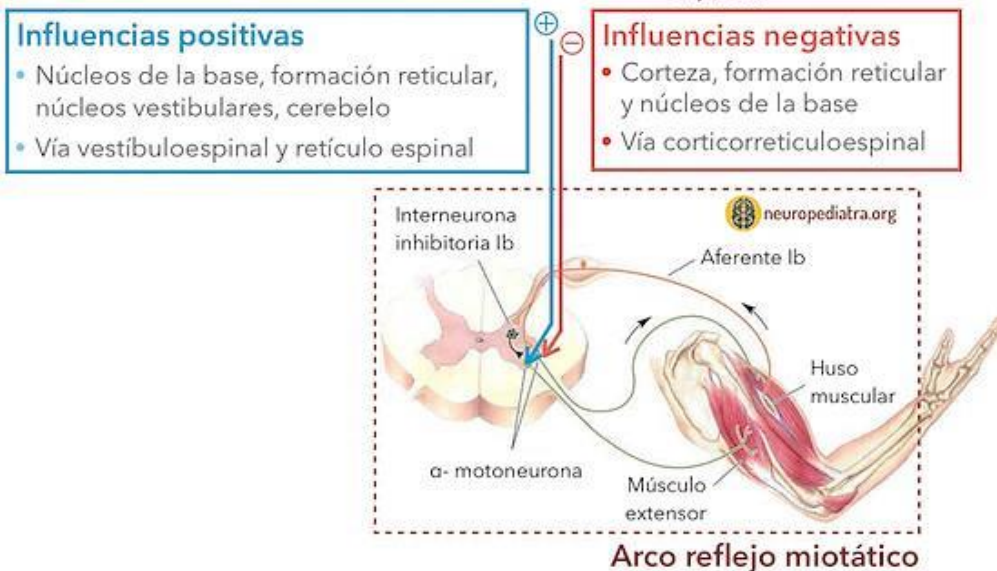
DE LA CORTEZA AL MÚSCULO

ESTRUCTURAS IMPLICADAS EN EL MOVIMIENTO



CONTROL DEL TONO MUSCULAR

© mjmás 2016



mediante el **arco reflejo miotático**, modulado por los impulsos nerviosos que de forma continua recibe la corteza cerebral desde los sensores del músculo y que le informan sobre el grado de contracción muscular. A su vez la corteza cerebral transmite a los nervios los impulsos que ordenan a los músculos que se contraigan para mantener una postura o realizar un movimiento. De la integridad de las estructuras nerviosas y musculares depende un tono balanceado que permita posturas y movimientos precisos y armoniosos.

El momento del día, el ejercicio realizado o la edad influyen en el tono muscular. Al despertar por la mañana nuestros músculos se encuentran más relajados y tensos después de un ejercicio sostenido. En el recién nacido predomina el tono aumentado de los músculos flexores sobre los extensores, por eso su postura natural es estar encogido. Durante los primeros meses de vida el tono de músculos flexores y extensores se irá igualando al

El movimiento voluntario se origina en la corteza cerebral.

La idea del movimiento que deseamos realizar se planifica, controla y evalúa en esta capa superior y externa que envuelve al cerebro y que dirige todos nuestros actos conscientes.

En el acto de movernos están implicadas también el cerebelo y los núcleos grises de la base cerebral que, actuando en conjunto con la corteza, dan armonía y fluidez al movimiento.

En milésimas de segundo todas estas órdenes se integran y pasan a los sistemas de transmisión, la médula espinal y los nervios periféricos, que transmiten la orden a los músculos implicados

EL TONO MUSCULAR

El tono muscular es la energía potencial de un músculo.

Incluso cuando están relajados los músculos presentan una ligera contracción que limita su elasticidad y ofrece cierta resistencia al movimiento pasivo.

Cuando un músculo está contraído aumenta su tono, la contracción fija la articulación y entonces costará más moverla. Cuando está relajada sucede justo lo contrario. Para que un movimiento resulte armonioso a la vez que se contraen los músculos que lo ejecutan **agonistas** deben relajarse los que se oponen al movimiento **antagonistas**.

El tono muscular está íntimamente relacionado con la **motilidad voluntaria** y la **postura** y se mantiene

mismo tiempo que maduran las estructuras cerebrales, medulares y nerviosas que intervienen en la motricidad, permitiendo que progresivamente se adquiera el control sobre la postura y el movimiento.

Si una anomalía entorpece el neurodesarrollo, se producirá un trastorno motor y una alteración del tono muscular.

HIPOTONÍA / HIPERTONÍA

Cuando el tono está disminuido hablamos de **hipotonía**, la elasticidad de músculo es excesiva y su consistencia es blanda, las articulaciones no se encuentran bien fijadas, aún con el músculo contraído, por lo que al moverlas apreciamos flacidez y un movimiento muy amplio. Por el contrario, la **hipertonía** es un exceso de tono muscular que produce articulaciones fijadas a menudo en posturas anómalas, al intentar moverlas notamos una resistencia.

En ambos casos la causa puede encontrarse en el propio músculo o en cualquiera de las estructuras nerviosas que controlan el tono. Es conveniente consultar con una neuropediatra con experiencia que valore cuidadosamente el neurodesarrollo y la exploración neurológica del niño, lo que le permitirá determinar el origen del problema y poder así iniciar cuanto antes el tratamiento más adecuado.

EJERCICIOS DE DESARROLLO

Es el conjunto de todos los cambios que se producen en la actividad motriz de un sujeto a lo largo de toda su vida. Ocurre a causa de tres procesos:

1. La maduración.
2. El crecimiento.
3. El aprendizaje.

La Maduración: Es el proceso fisiológico (del cerebro) genéticamente determinado por el cual, un órgano o un conjunto de órganos, ejerce libremente su función con la misma eficacia.

Los seres humanos no pueden ejercer desde el primer momento de su existencia, realizar todas las funciones que les caracterizan, necesitan de un proceso madurativo. Todos los órganos del ser humano maduran porque no están terminados totalmente en el nacimiento. Los que intervienen en la motricidad son el sistema muscular y el sistema nervioso. En los primeros seis años de vida es donde el niño sufre más cambios motrices y maduros más rápido.



El sistema nervioso y el sistema muscular son fundamentales en el desarrollo motor.

Crecimiento: Fenómeno cuantitativo de incremento de masa corporal como consecuencia del aumento en el número de células, del tamaño de estas, originando aumento de masa y volumen de tejidos, órganos y sistemas, que ocurren con diferente intensidad en distintos momentos de la vida.

Aprendizaje: Cambio en el rendimiento, que suele ser permanente, que guarda relación con la experiencia

PERCEPCIÓN HÁPTICA (TACTO Y QUINESTESIA=MOVIMIENTO)

Hay tres tipos de ejercicios:

1. **Experiencias táctiles y quinesésicas.** Por ejemplo: describir tocando y mirando las cualidades de los objetos que dan sensaciones opuestas (agua caliente y fría) Palpar materiales suaves como pieles, terciopelos... y describir sensaciones Caminar descalzo sobre aserrín, arena, hojas... y describir sensaciones
2. **Reconocimiento de objetos familiares.** Po ejemplo: identificar personas, objetos y dibujos (siluetas de cartón), explorándolos con el tacto sin verlos.
3. **Reconocimiento de objetos Complejos y formas geométricas.** Por ejemplo: se pueden construir cuadrados, triángulos, letras, números, estrellas... en cartón o cartulina y hacer juegos para que el niño explore táctilmente y luego los identifique y los dibuje.

PERCEPCIÓN VISUAL

Implica la capacidad para reconocer, discriminar e interpretar estímulos visuales.

Existen varias clases de ejercicios:

1. **Direccionalidad:** laberintos, unión de esquemas punteados, dibujos con trazos discontinuos...
2. **Motilidad ocular:** el niño debe ser capaz de seguir un objeto que se desplace. Ej: Lanzar una pelota de goma en varias direcciones.
3. **Percepción de formas:** discriminar figura y fondo, letras de forma semejante y diferente...
4. **Memoria Visual:** por ejemplo, mostrar tres objetos durante unos segundos, retirarlos y pedir a los niños que los nombren. Se pueden utilizar láminas con dibujos...

PERCEPCIÓN AUDITIVA

Es muy importante para el desarrollo del lenguaje. Hay tres tipos de ejercicios:

1. **Conciencia Auditiva:** por ejemplo, discriminar sonidos naturales, de animales o de objetos que tenemos grabados.
2. **Memoria Auditiva:** por ejemplo, jugar a los secretos, pasándolos de unos a otros en voz baja, o reproducir sonidos marcados por el educador.
3. **Discriminación Auditiva:** para el desarrollo de la habilidad, establecer las diferencias para distinguir sonidos semejantes o diferentes. Por ejemplo: pote-bote; mesa-pesa.

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es un símbolo de juventud, está asociada con la coordinación y la fortaleza que caracteriza nuestra juventud. Para ser flexibles es necesario o tener un trabajo que nos mantenga flexibles como la danza o hacer ejercicios de flexibilidad o estiramiento. Estos ejercicios deben de ser parte de toda rutina de ejercicios.

Un cuerpo flexible es un cuerpo sano. Cuando los músculos se vuelven menos flexibles se sienten tensión y la circulación disminuye llevando menos oxígeno a estos músculos siendo esta la causa de dolores y querellas. La falta de flexibilidad puede estar relacionada con mala postura y curvaturas en la espalda.

Los ejercicios de flexibilidad son generalmente ejercicios de ritmo despacioso, coordinados y precisos manteniendo una respiración normal. Son ejercicios que siguen nuestros límites y nuestro propio ritmo. Por estas razones es que son tan relajantes. Cada ejercicio debe de hacerse estirándose hasta que se sienta tensión en los músculos que se están trabajando y esta posición se mantiene de 20 a 30 segundos. Al principio los músculos se sienten tensos, pero a medida que sostiene el ejercicio el músculo se relaja.

Ejercicios representados en la imagen:

1. Gemelos, 2. Glúteo, 3. Aductores,
4. Cuadriceps, 5. Isquiosurales, 6. Isquios y aductores, 7. Aductores, 8. Extensores de columna,
9. Piramidal, 10. Glúteo, 11. Abdominales, 12. Extensores de columna,
13. Psoasíaco, 14. Biceps braquial, 15. Abductores, 16. Aductores, 17. Sóleo,
18. Isquipsurales, 19. Aductores, 20. Deltoides, 21. Triceps braquial, 22. Biceps braquial.



ELASTICIDAD

Contribuye ampliamente a la concientización de los mecanismos corporales fundamentales, en especial los del centro de gravedad y de fuerza vital del organismo (que es lo que más se trabaja en la danza del vientre tradicional); proceso fundamental para lograr el autoconocimiento que necesitamos para desenvolvernó en la sociedad. Decir que, como bailarina de danza del vientre, puede experimentarse una sensación de poder absoluto tan sólo practicando una suave ondulación, sin siquiera desplazarse por el espacio; parecería, en una primera instancia, una apreciación muy exagerada.

FUERZA

Es el potencial innato que tiene el alumno con el que manifiesta los diferentes movimientos que es capaz de realizar, cuyo desarrollo, incremento y mantenimiento se enfatizan en las fases sensibles y las presenta en el momento oportuno para su estimulación.

RESISTENCIA CORPORAL

Es la que obtiene el cuerpo al realizar ejercicios aptos para el cuerpo, en la danza la resistencia es un factor importante en el cual los músculos del cuerpo adquieren dureza, firmeza y con estos no llegan a sufrir alguna fractura. Los pasos no resultan tan difíciles.

"La resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible".

REGLAS NATURALES DEL MOVIMIENTO

Movimiento rítmico que determina la esencia de su vida. Este se encuentra presente en el latir del corazón, el fluir de la sangre y en la respiración, por lo tanto hay una necesidad imperiosa de moverse y de manifestarse por medio del cuerpo.

1. En Natural convertir las cifras en el futuro (por ejemplo, 2 ° semestre de o impulso cerrado), que se extiende de la nariz más allá del codo izquierdo
2. En Natural girando cifras yendo hacia atrás, el cuerpo se convierte en primer lugar, y la cabeza se queda atrás.
3. En el reverso, cifras girando hacia atrás, la cabeza se inicia y lleva a la vez. De lo contrario, después de la vuelta, el cuerpo será demasiado recto. . Ejemplos: la vuelta atrás doble .
4. Cuando existe la inclinación del cuerpo, el cuerpo se balancea, pero la cabeza permanece todavía. (Por ejemplo, con armadura básica Paseo en Finalizar .)

Después de cada extensión, la cabeza vuelve a punto muerto al final de una figura, a excepción de la regla # 4, en la que suelen entrar en la posición de paseo.

ELEMENTOS PRINCIPALES DEL MOVIMIENTO

El hombre se ha expresado a través de las artes desde su aparición en la Tierra, y de esta manera ha manifestado alegrías, tristezas, deseos, emociones, pedidos y agradecimientos. Así nos llegan desde tiempos inmemoriales sus artes, y de su mano, sus costumbres, su vida toda, y hasta parte de su historia.

La danza no es ajena a este fenómeno, y es posiblemente de las primeras artes a través de la cual se comunica, y es importante destacar que tal vez sea la más simbólica de las artes ya que, al prescindir básicamente de la palabra, se acentúa la necesidad de una buena transmisión gestual. Al empezar a bailar, es importante reconocer las herramientas que un bailarín necesita. Hay ocho (8) Los elementos de la danza que más vitales. A medida que avance su comprensión cambiará a medida que descubre lo que significan para su cuerpo. La suma total de estos elementos es lo que se entiende por técnica.

La danza pues, es movimiento. Y un movimiento muy especial ya que requiere de cinco elementos fundamentales, sin los cuales ella no existiría. Ellos son: **1. Ritmo, 2. Forma, 3. Espacio, 4. Tiempo, 5. Energía.**



De esta manera llegamos entonces a poder definir la danza como el desplazamiento efectuado en el espacio por una o todas las partes del cuerpo del bailarín, diseñando una forma, impulsado por una energía propia, con un ritmo determinado, durante un tiempo de mayor o menor duración.

El uso predominante de uno u otro de los elementos del movimiento no es siempre parejo. En algunas danzas predomina el ritmo, en otras el uso del espacio, etc. También es importante destacar que de acuerdo al carácter de ella se acentuará el uso de uno u otro elemento.

Cuando la danza no se manifiesta como el puro bailar, o como el equilibrio estético que es el ballet clásico, sino que se imprime una intención determinada se complementa con el que llamaremos Adicionales No Danzantes. Éstos son cuatro: Mímica, Gesto simbólico y Canto.

Ritmo: es un flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. El ritmo es una característica básica de todas las artes, especialmente de la música, la poesía y la danza. También puede detectarse en los fenómenos naturales. Existe ritmo en las infinitas actividades que gobiernan la existencia de todo ser vivo. Dichas actividades están muy relacionadas con los procesos rítmicos de los fenómenos geofísicos como las mareas oceánicas, el día solar, el mes lunar y los cambios de estaciones.

Espacio: es el espacio infinito donde se encuentran los objetos y en el que los eventos que ocurren tienen una posición y dirección relativas. Es el espacio infinito donde se encuentran los objetos y en el que los eventos que ocurren tienen una posición y dirección relativas.

Tiempo: tiempo cronológico, pero para el espectador es un tiempo psíquico e individual, conforme la temática, técnica y otros elementos, este tiempo puede percibirse tremendamente veloz o lento.

No es un tiempo lineal ni tampoco circular, sino un tiempo que se rebate a sí mismo; un solo y único momento que se concentra en una unidad temporo-espacial única e irreplicable, difícilmente de ser descripto linealmente, en forma homogeneizada.

Forma: estilo en que se hacen los movimientos con respecto a la danza o a la música que se genere.

Energía: sólo cuando el cuerpo se mueve de manera natural y libre. Permitimos que la mente quede libre de tensiones, que limitan la capacidad de percepción y que impiden la fluidez natural e instintiva de la energía vital.

MOVIMIENTOS NATURALES

Son parte de nuestro funcionar diario y se relacionan con acciones directas como caminar, saltar, levantar las manos, etc. Si pensamos un poco más, nos daremos cuenta de que no son movimientos complejos porque están asociados a las emociones y necesidades primarias del ser humano.

Llegado al caso de una coreografía de patinaje, conviene incluir movimientos naturales si queremos representar una acción común, como las mencionadas arriba, que nos sirva a su vez para representar un personaje y lo que sea que supuestamente haga este. El mejor ejemplo es pensar en aquellas coreografías que entre sus elementos, incluyan la interpretación actuarial como uno de los más importantes.

MOVIMIENTOS CONVENCIONALES

Por fuera del arte o el deporte, convencionales son los movimientos que cumplen con un motivo social, que requieren un aprendizaje previo por parte del individuo para estar en la sociedad y generalmente tienen alguna finalidad útil. Por otro lado, y desde el punto de vista que nos interesa, todas las disciplinas tienen estos movimientos porque son los que se aprenden para cada una en particular. Un jugador de fútbol debe aprender como patear mejor una pelota, un bailarín debe aprender las técnicas de la danza y un patinador las del patinaje.

MOVIMIENTOS ARTIFICIALES

Estos son los que más gustan y suelen ser marca diferencial de algunos artistas. No obedecen a ninguna regla, no requieren aprendizaje como los anteriores y su única finalidad es enriquecer las posibilidades artísticas de cada expresión. Los movimientos artificiales son aquellos que, alejándose de los requeridos, se entremezclan con los mismos para lograr fluidez, virtuosismo y expresividad. Son creados sólo para lograr esto.

El lenguaje corporal humano es una forma de expresión que abarca múltiples planos. Es comunicación espontánea e instintiva, pero al mismo tiempo calculada. El lenguaje corporal es un paralenguaje y acompaña a toda expresión verbal. El lenguaje del cuerpo puede ser independiente del lenguaje de las palabras cuando actúa conscientemente con gestos mímicos en la vida cotidiana o en el ámbito artístico; también puede hacer las veces de acción intencionada o movimientos que hace abstracción del gesto mímico, como en la danza. En la vida diaria a veces se utilizan los gestos mímicos esquemáticos, técnicos, codificados o simbólicos. El lenguaje corporal es material informativo real y ficticio, al mismo tiempo. Por una parte, es físicamente concreto, pero también puede desprenderse del cuerpo. Los elementos fundamentales del lenguaje corporal: espacio, tiempo, energía, comunicación, se efectúa en un momento determinado y no es recuperable con un gasto energético en el espacio.

MOVIMIENTO VOLUNTARIO AUTOMATIZADO

A pesar de su complejidad, el sistema es tan perfecto que cuando conseguimos dominar un movimiento –como caminar– se automatiza y podemos liberar a nuestra conciencia de la necesidad de controlarlo.

Como el violinista cuando conoce bien una pieza musical, no necesita pensar donde y como colocar los dedos o las manos... aunque dominar el violín le ha llevado años.

Escanea el Código QR, para ver el vídeo.



INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN ESTE DOCUMENTO EDUCATIVO) TOMADA DE:**Sitios web:**

<http://colegios.alatina.org/files/equivalencias/2b/2B-Equivalencia-Danza-y-Expresion-Corporal.pdf>

<http://pleaf4eso.blogspot.com/2015/12/ejercicios-de-flexibilidad.html>

<http://sedeonline.blogspot.com/2012/04/introduccion-al-concepto-de-resistencia.html>

<https://es.scribd.com/doc/54568790/Sensopercepcion>

<https://neuropediatra.org/2016/11/07/que-es-el-tono-muscular-hipotonia-e-hipertonía/>

<https://www.pinterest.fr/mariolinavonmel/danse/>