

Índice

<i>Introducción</i>	11
CAPÍTULO 1	
JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	13
1. Educación Física y bilingüismo	15
2. Reflexiones sobre el cuerpo	16
2.1. El cuerpo en la Educación Física	17
2.2. El cuerpo como vehículo de comunicación	18
3. Reflexiones sobre la expresión corporal	19
3.1. La expresión corporal en las sociedades arcaicas	19
3.2. La expresión corporal en las sociedades modernas	19
3.3. Expresión corporal y Educación Física	20
3.4. Elementos teóricos de la expresión corporal	20
3.5. Principios didácticos y metodología de la expresión corporal	22
3.6. Propuestas metodológicas	23
CAPÍTULO 2	
ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO DEL PROPIO CUERPO, RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN	25
1. El viaje del caracol	27
2. Explora con tu cuerpo	28
3. Relajación	29
4. Respiración	30
5. El perfil	31
6. Los dedos	32
7. Pies de pato	33
8. Gigantes y enanos	34

9. Manos locas	35
10. Pies locos	36

CAPÍTULO 3

ACTIVIDADES DE CONCENTRACIÓN Y SENSO PERCEPCIÓN	37
--	-----------

11. Movimiento control	39
12. Mis sensaciones	40
13. A ciegas	41
14. La misión	42
15. Comunicación táctil	43
16. El calambre	44
17. Información a ciegas	45
18. Identidad desconocida	46

CAPÍTULO 4

ACTIVIDADES DE IMAGINACIÓN Y MANIPULACIÓN	47
--	-----------

19. Me presento	49
20. Realidad	50
21. En mi jardín	51
22. Somos el viento	52
23. Somos el Sistema Solar	53
24. El museo	54
25. El bosque	55
26. La casa	56
27. Figuras geométricas	57
28. Bebida sorpresa	58

CAPÍTULO 5

ACTIVIDADES DE REPRESENTACIÓN INDIVIDUALES	59
---	-----------

29. Moverse como	61
30. La edad y sus gestos	62
31. El cuento	63

32. Familias	64
33. Ven hacia mí como... ..	65
34. Encuentra tu profesión	66
35. Palabras voladoras	67
36. ¿Quién soy y qué hago?	68
37. Un día cualquiera	69
38. El zoológico en fuga	70
39. Películas	71
40. El parque mágico	72
41. Mi fin de semana	73

CAPÍTULO 6

ACTIVIDADES DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

75

42. Sensaciones en movimiento	77
43. Guerreros libres	78
44. Las calles de las emociones	79
45. Saludo loco	80
46. Los animadores	81
47. Averigua cómo me siento	82

CAPÍTULO 7

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO DEL CUERPO DEL OTRO

83

48. Mi muñeco	85
49. Muñeco vivo	86
50. Moldes de papel	87
51. Tus manos locas	88
52. Tus pies locos	89
53. Botella borracha	90
54. Marionetas	91
55. Transporte de congelados	92
56. La cebolla	93
57. Masaje grupal	94

CAPÍTULO 8

ACTIVIDADES DE REPRESENTACIÓN GRUPALES	95
58. ¿Qué somos?	97
59. Ideas abstractas	98
60. Palabras vivas	99
61. La gran forma	100
62. Monumentos	101
63. Simón dice	102
64. Animales salvajes	103
65. En mi granja	104
66. Somos el material deportivo	105
67. Recorriendo el mundo	106
68. Ensalada de números	107
69. Adivina qué	108
70. Teatro de sombras	109

CAPÍTULO 9

ACTIVIDADES DE LIDERAZGO	111
71. Líder 1	113
72. Líder 2	114
73. El espejo	115
74. Madre	116
75. Director de orquesta	117
76. El escondite inglés	118

CAPÍTULO 10

ACTIVIDADES DE ESPACIO, TIEMPO E INTENSIDAD: RITMO	119
77. Graba y rebobina	121
78. Mueve tu cuerpo	122
79. Muévete a tu ritmo	123
80. Muévete a mi ritmo	124
81. Doble y mitad	125
82. ¡¡Canon!!	126

83.	¡¡Estilos de baile!!	127
84.	Carrera lenta	128
85.	Máquina de vapor	129
86.	Percusión corporal	130
87.	Mix de bailes	131
88.	Bailes de España	132

CAPÍTULO 11

ACTIVIDADES CON OBJETOS 133

89.	Moverse con objetos	135
90.	La casa de los objetos	136
91.	El objeto me motiva	137
92.	Tenso-flojo	138
93.	Cuerdas locas	139
94.	Soy un objeto	140
95.	El circo	141
96.	Telas locas	142
97.	Objetos locos	143
98.	Objeto cadena	144

<i>Bibliografía</i>	145
---------------------------	-----