

## **Tema 7**

### *Mi cuerpo y yo*

SEGUNDO TRIMESTRE

**Curso**

De 1º - 2º de ESO

**Objetivo general**Profundizar en la idea de que la persona **NO TIENE CUERPO**, sino que es corporal. No es algo extrínseco a la persona, sino que es la misma persona.**Duración**

45 minutos

### **ARRANQUE (10 minutos)**

**Recordar conceptos del taller anterior:**

- Unidad cuerpo-psique-espíritu (exterior-interior).
- La finalidad y el sentido de la dimensión corporal.

- La PEC escribe en la pizarra la siguiente frase "Mens sana in corpore sano" = "Mente sana en un cuerpo sano".
- Las alumnas tendrán 3 minutos para comentar esa frase. En la hoja de trabajo de la alumna, se les pregunta qué les sugiere la frase y si son capaces de enlazarla con algún tema visto en los talleres del cuerpo anteriores.
- La PEC preguntará a las alumnas si son capaces de identificar situaciones que reflejen el sentido de la frase.

*La PEC les puede ayudar poniendo ella el primer ejemplo: cuando me duele la cabeza no puedo pensar, se me cambia el humor, me cuesta sonreír... lo exterior afecta en el interior de la persona.*

### **ACTIVIDAD 1. Lenguaje del cuerpo (30 minutos)**

**Entender que el cuerpo juega un papel importante en la comunicación.**

- La PEC explica que así como lo de fuera afecta al interior de la persona (un dolor de cabeza al ánimo, por ejemplo), lo de dentro se refleja en el exterior de la persona. Es decir, lo interior de la persona afecta a lo de fuera de la persona.

Hay estudios que revelan que casi el 93% de lo que transmitimos en una conversación lo comunicamos a través del lenguaje corporal, es decir, hay veces que decimos más con los gestos que con las palabras.

## Curso

De 1º - 2º de ESO

2. En la **ficha** se les muestra y explica algunos canales del lenguaje corporal, no verbal. Entre la PEC y las alumnas se lee en voz alta el texto de la ficha "los 7 canales del lenguaje corporal" (las alumnas la tienen en su guía de trabajo).

### 3. Ejercicio práctico de los canales del lenguaje corporal:

- Parte 1:
  - La PEC elige a 8 alumnas y les reparte un papelito a cada una. En el papelito estará escrito **algo que se quiera transmitir**, como por ejemplo: Enfado / Alegría / Cariño / Duda / Asco / Sorpresa / Espera / Aburrimiento / etc.
  - De una a una, las alumnas irán **interpretando con mímica o actuación** lo que indica su papelito **a otra voluntaria de la clase**, quien tendrá que explicar lo que quiere transmitir con ese gesto o postura (sólo la alumna que tiene el papelito sabe que dice en él; el resto de alumnas no lo deben saber).
  - Este "diálogo no verbal" lo harán **delante de todo el curso** para que todas vean lo que quiere transmitir y cómo la segunda lo interpreta.
- Parte 2: repetición + variante
  - Se vuelve a hacer otra vez el mismo ejercicio. Pueden salir las mismas a interpretar u otras.
  - Esta vez los papelitos tienen escrito una **frase y un gesto**.
  - De la misma manera que antes, irán saliendo las alumnas de una en una para realizar la comunicación con otra y delante de toda la clase.
  - La alumna que recibe la comunicación tiene que apuntar en la pizarra la frase, el gesto y el significado.
  - Los papelitos pueden tener escrito, por ejemplo:

FRASE	GESTO	SIGNIFICADO
"Eres idiota"	"Sonrisa y risa sincera y despreocupada"	"No hacía falta, pero gracias"
"Eres idiota".	"Cara de enfado".	"Te desprecio"
"Gracias"	"De vergüenza"	"Agradecida, siente que no se lo merece"
"Gracias"	"Dando un empujón"	"Enfado"

**Curso**

De 1º - 2º de ESO

**Material:**

- **Ficha** de los 7 canales del lenguaje corporal.
- Hoja de actividades de la alumna.
- Papeles escritos con expresiones y gestos previamente elaborados por la PEC.

**Curso**

De 1º - 2º de ESO

## **ACTIVIDAD 2. Lenguaje del cuerpo (30 minutos)**

Entender que el cuerpo juega un papel importante en la comunicación.

La PEC proyecta los siguientes vídeos y completa la ficha:

- Video "Ballet"
- Vídeos "Reggaeton 1" y "Reggaeton 2" (elegir entre los dos vídeos el que se considere más adecuado para la clase).
- Vídeo "Break dance".

Las alumnas en su hoja de actividades deberán comentar qué mensajes les transmite cada baile con su música.

**Material:**

- Ficha de los 7 canales del lenguaje corporal
- Hoja de actividades de la alumna.

---

## **CIERRE (5 minutos)**

¿Qué te llevas de los talleres del cuerpo?