



La siguiente unidad didáctica que nos tocaba ver era la de “Clown”

Os hemos preparado una serie de ejercicios para que vayáis trabajando en casa y así preparéis la tarea final.

Los ejercicios que realicéis de las páginas 9-11. nos los podéis mandar para que vayamos viendo vuestro trabajo. Se tendrá en cuenta para la nota si la situación de no asistencia al centro se alarga.

La tarea final consiste en realizar una de las tareas de la página 13.

PAUTAS DE LA TAREA FINAL:

- Debes de entregar un documento que cuente la historia y una grabación de dicha pantomima.
- La pantomima tiene que durar un minuto.

- Debéis de enviar las grabaciones a la dirección de correo de vuestro profe@r
 - MARÍA JOSÉ LÓPEZ mjlopezloz@educa.jcyl.es
 - JUAN CANO jcanoro@educa.jcyl.es

No se valorará ningún correo recibido en el que no aparezca el nombre, apellidos y curso del alumno en el asunto.



EL MIMO

INTRODUCCIÓN

El mimo es la más antigua forma de comunicación y no consiste sólo en hacer gestos, sino que éstos son reflejo de emociones humanas. Según Peter Roberts, el mimo nos puede dar a conocer, a través del cuerpo, en el silencio, sentimientos y modos de ser, que las palabras nunca podrían describir.



En este artículo se pretende que los alumnos tomen conciencia de esta forma de comunicación, utilizada habitualmente junto con el lenguaje verbal, que desarrollen su capacidad de expresión y su creatividad, a través del gesto y el movimiento del cuerpo, y que sean capaces de representar diferentes situaciones y contar pequeñas historias.

CÓMO MEJORAMOS EL CUERPO

Planos: durante el día el ser humano adopta multitud de posturas en función de la acción que esté desarrollando y su propósito, es decir, no tiene la misma postura cuando está sentado en el sofá tomándose una copa, que cuando está haciendo un examen.

Vertical: Hacer un examen

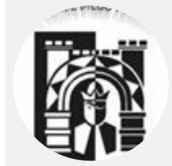
Horizontal: tomar unas copas

Podemos dividir cada una de las partes del cuerpo para analizarlas en cada situación, pero para simplificar el análisis vamos a tomar la siguiente clasificación, que nos presenta Peter Roberts en su libro “El arte del silencio”, además he añadido una serie de TAREAS:

CABEZA

La **cabeza** está sostenida por un tipo de soporte universal, que le permite girar en varios sentidos y en varios ángulos. Controlando la vértebra Atlas, podemos mover la cabeza para decir “**SI**”, controlando la vértebra Axis, podemos decir “**NO**”

Podemos dividir cada una de las partes del cuerpo para analizarlas en cada situación, pero para simplificar el análisis vamos a tomar la siguiente clasificación, que nos presenta Peter Roberts en su libro “el arte del silencio”, además he añadido una serie de ejercicios.



Ejercicios para la Cabeza

1. Arriba y abajo: **SI** (como afirmando una buena justificación) (respondiendo a una pregunta)



2. Izquierda-derecha: **NO** (no quieres hacerlo) (rechazando algo)



3. Punta de la nariz quieta y elevación de hombros: **QUIZÁS**



4. Hacia abajo: **CULPABILIDAD**

CUELLO

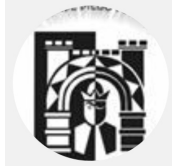
El cuello es lo que separa el torso de la cabeza. Es una de las partes más vulnerables de nuestro cuerpo. Cuando tenemos miedo intentamos tragar; con la sorpresa, el cuello se echa hacia atrás; si una persona es orgullosa, su cuello parece crecer hacia arriba; y si uno se enfada, su cuello se extiende hacia delante y se pone más grueso.

Intentar tragar: **MIEDO**

Cuello hacia atrás: **SORPRESA**

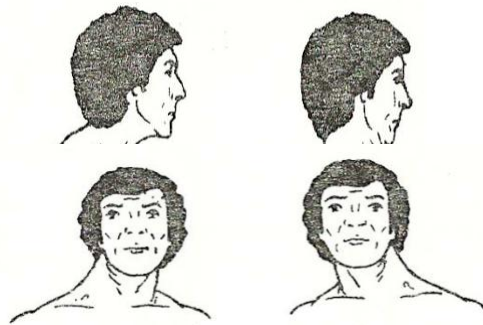
Cuello que crece hacia arriba: **ORGULLO**

Cuello hacia delante y más grueso: **ENFADADO**



Ejercicios para el cuello:

1. Delante – Atrás: imaginamos los movimientos de un gallo
2. Lado – lado: como los bailarines indonesios, no usamos mucho este movimiento, pero con práctica y esfuerzo podemos conseguirlo.
3. Combinado los anteriores: formando círculos.



TRONCO

El **tronco** no sólo sirve para poner medallas. Es el centro de la acción y la emoción. ¿Quién no ha tenido alguna vez el estomago una sensación como de mariposas en el estomago cuando estaba nervioso?

Se extiende desde el cuello hasta las caderas y para los ejercicios lo podemos dividir en tres partes diferentes, que son:

PECHO, CINTURA Y CADERA

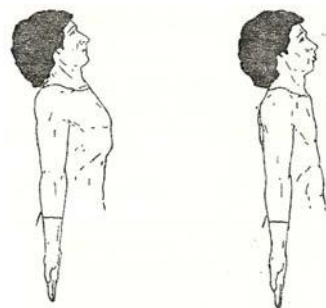
Ejercicios de pecho

1. Delante – atrás: como inflando un globo.

Pecho hinchado: **ORGULLO**

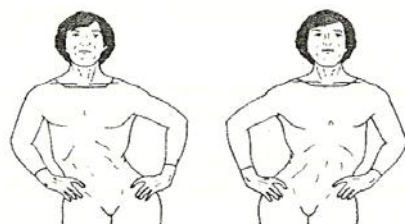
Pecho hundido: **CULPABILIDAD**

2. Ejercicio al revés: al inspirar se hunde y al espirar se hincha. Es difícil pero con práctica conseguiremos controlarlo.



Ejercicios de cintura

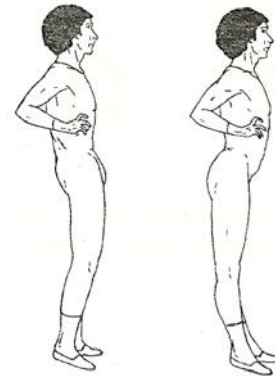
1. Delante – atrás: con las manos en la cadera para sujetarla, empujamos el pecho hacia delante, volvemos a la posición inicial.
2. Ídem anterior pero todo lo que hay por encima de las manos se moverá
3. Combinamos los ejercicios 1 y 2 para hacer círculos en el torso.





Ejercicios de cadera

1. Con las manos en las costillas para sujetarlas, movemos las caderas hacia delante y luego hacia atrás.
2. Lado a lado
3. Combinamos los ejercicios 1 y 2 para hacer circuitos con las caderas.



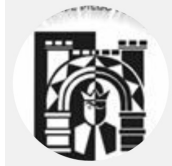
LAS PIERNAS

En mimo, aunque jugamos con una ilusión de la realidad, siempre tenemos un contacto con ella, esto se realiza a través de los pies.

Como toda acción y emoción emerge del Torso, para que llegue a los pies tiene que atravesar las piernas, un miembro dividido en tres partes, cada una con su función.

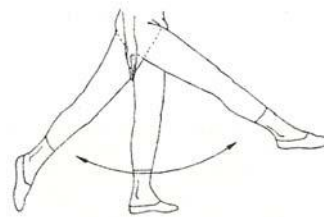
La cadera permite levantar la pierna delante, atrás o a los lados. Sin las rodillas, nos sería difícil ponernos los zapatos y subir y bajar las escaleras se convertiría en toda una hazaña.

En mimo, por tanto, reconoce el valor de sus piernas para andar, correr, patinar, subir o bajar escaleras, o sólo estar de pie. Sabe muy bien que los impacientes tienen el pie preparado para irse, que los tímidos usan las piernas como barricadas, que la rodilla reacciona muy deprisa al miedo, que al asustarse las piernas se doblan y tiemblan.

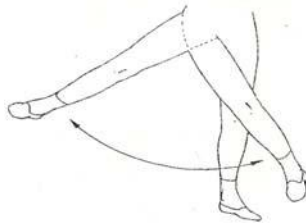


Ejercicios para muslo-cadera

1. Delante – atrás: con el peso sobre una pierna, balanceamos la pierna recta delante y atrás, sin doblar la zona lumbar de la espalda.



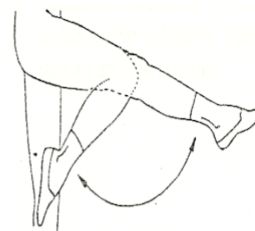
2. Lado a lado



3. Combinamos los ejercicios 1 y 2 para formar un ocho. Mantenemos las dos piernas rectas

Ejercicios para la rodilla:

Con el peso sobre una pierna, levantamos la otra pierna recta y dejamos relajar la rodilla y la tensamos sin doblar la pierna que actúa como pedestal.



LOS BRAZOS

Los hombros conectan los brazos con el tronco y podemos usarlo para ampliar y acelerar las emociones y las acciones que empiezan en el pecho para dar más claridad y magnitud al brazo.

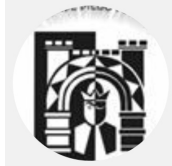
Sin el codo, nos resultaría bastante difícil ponernos el sombrero, peinarnos, sacarnos el pecho, o abrocharnos la camisa.

La muñeca tiene pocos movimientos, que en sí dicen poco, pero, usada en conjunto con la mano, abre una gama de posibilidades casi infinitas.

El hombre ha escrito la historia del mundo con sus manos y es a través de ellas que el mimo nos puede presentar un mundo lleno de acciones, lleno de objetos y hasta los distintos caracteres.

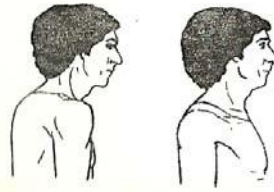
Las **manos** pueden ser hostiles, deportistas, hábiles o pacíficas, pueden pedir o dar, pueden sujetar o soltar. Las manos pueden ser aristócratas o paisanas, artesanas o artísticas. Todas las manos pueden ponerse guantes; pero hay que ver cómo se las ponen. ¿Qué diferencia hay entre estos dos reparadores, el mecánico y el cirujano?

Vamos a dividir los ejercicios de los brazos en dos partes:



Ejercicios para los hombros

1. Delante – atrás: sin mover el pecho



2. Arriba y abajo: sin mover el pecho

3. Hacemos combinaciones de los dos ejercicios, primero con un hombro sólo y después con los dos. Y finalmente intentaremos mover los hombros en sentido contrario.

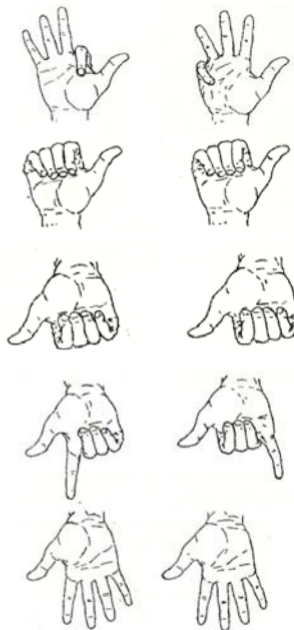


Ejercicios para los codos

Empezamos con los brazos en cruz, quitamos la tensión de los codos para dejar caer completamente relajados los antebrazos.

Ejercicios para las manos

1. Movemos cada dedo por separado arriba y abajo, de lado a lado, en círculo y luego en ochos.
2. Doblamos todos los dedos a la vez para formar un puño. Abrimos y cerramos el puño varias veces.
3. Tocamos la palma con el dedo índice seguida por el medio, el anular, y por último el meñique. Damos la vuelta a la mano, primero el índice, el medio, el anular y finalmente el meñique.
4. Tocamos la palma con el meñique anular, medio y el índice. Damos la vuelta y abrimos la mano.



MIMO. TAREA 1

De todos los ejercicios anteriores, que debes haber realizado, indica los que te han resultado más difíciles y busca información sobre cómo mejorar tu movilidad y tu expresión. Además, selecciona los ejercicios que hagan mejorar tus debilidades.



PANTOMIMAS

¿PANTOMIMA?
¿QUÉ ES ESO?

La **pantomima** es un arte escénico que apela a la mímica como forma de expresión artística, se conoce como mímica, por otra parte, a la comunicación a través de gestos.

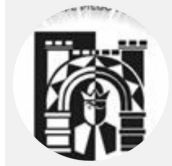
SABÍAS QUE...

Existe un maquillaje habitual para los mimos, quienes suelen pintarse el **rostro de blanco**. También es frecuente que utilicen **camisetas rayadas**, **guantes blancos** o **boinas**.

La **pantomima** es una representación que se realiza mediante gestos y figuras, sin la intervención del lenguaje verbal. La palabra pantomima proviene de un vocablo griego que significa "que todo lo imita".

La persona que se dedica a la pantomima como arte recibe el nombre de **mimo**. La clave en la actuación de los mimos está en la renuncia del lenguaje oral durante las actuaciones; algunos mimos, incluso, rechazan cualquier tipo de sonido.

A continuación, se presenta una serie de ejemplos de pantomimas basadas en hechos de la vida cotidiana. Con la sencillez que caracteriza a historias de la vida diaria de cualquiera, os quiero demostrar que se puede ser bastante creativo, divertido, original, etc., sin tener que inventarse nada nuevo ni liarse en historias complejas que al final el público no llega a comprender.



EJERCICIOS PARA PRACTICAR

LA TORTILLA



UNA O DOS PERSONAS

...

ERA SE UNA VEZ.....

Un chico entra en la cocina de su casa, abre la puerta del frigorífico, de donde saca tres huevos. Los deja sobre la encimera. Coge un plato del escurridor y un tenedor del cucharero.

Casca los tres huevos y echa

su contenido en el plato. Lo bate con el tenedor hasta que las claras y las yemas están bien mezcladas.

Espolvorea un poco de sal.

Coge una sartén, echa en ella un poco de aceite, la pone sobre uno de los quemadores, abre la llave del gas, enciende el fuego con una cerilla y, cuando el aceite está suficientemente caliente, echa los huevos batidos para hacer una tortilla. La remueve varias veces y, cuando está hecha por un lado, lanza la tortilla al aire, con cuidado, para

darle la vuelta. Sigue removiendo, vuelve a lanzarla al aire y la tortilla cae de nuevo en la sartén. Repite la operación; pero en esta ocasión la tortilla no cae. Extrañado, mira hacia arriba para averiguar dónde está, pero no la ve. Hace un gesto de extrañeza. Vuelve a mirar hacia arriba y, en ese momento, la tortilla le cae en la cara.



ARRIBA LAS MANOS



6 PERSONAS

ERA SE UNA VEZ.....

Estamos en un parque público. Una pareja de novios pasea por el mismo muy enamorada. Van agarrados de la mano y se miran con caras de felicidad. Observan un banco y

deciden sentarse. Están completamente pendientes el uno del otro, ajenos a lo que sucede a su alrededor.

De pronto, aparecen dos ladrones: uno entra por la parte izquierda y otro por la derecha. Se aproximan a la pareja de enamorados por detrás, muy lentamente, haciendo el paso de tigre. Cuando están a un metro de ellos, sacan sendas pistolas de los bolsillos, les apuntan y les amenazan. Los novios, asustados, se ponen de pie y levantan las manos.

Apremiados por los ladrones, primero, sacan de sus bolsillos todo el dinero que llevan, a continuación se quitan sus relojes y anillos. Todo se lo van dando a los delincuentes, que lo introducen en una bolsa.

Pero, cuando éstos, sonrientes, están dispuestos a marcharse con el botín, aparece la policía, que los detiene y devuelve todo lo robado a la pareja de novios.

PASEANDO AL PERRO



DOS PERSONAS

ERA SE UNA VEZ.....

Aparece una chica paseando a su perro. De pronto, la correa se tensa y la chica se ve obligada a tirar de ella, sin detener la marcha. El animal se detiene a hacer sus necesidades. La chica suelta la correa, saca del

bolsillo una bolsa y recoge los excrementos. El perro aprovecha para escaparse. La chica corre tras él, alrededor de un banco, y, después de varios intentos, consigue al fin hacerse con la correa.

De nuevo, pasea tranquilamente, cuando aparece un chico con su perra. Al cruzarse, los dos animales se olisquean, parece que la hembra está en celo, pero el chico no está dispuesto a que sea montada por el macho. El

chico y la chica se ven obligados a tirar de ellos, hasta que agotados los dos, sueltan las correas y los dejan libres para que se apareen. Mientras tanto, se sientan con resignación en el banco.





LA GENTE



10 PERSONAS

...
ERA SE UNA VEZ.....

Un personaje se encuentra de pie e inmóvil, en mitad del escenario, mirando hacia el frente. Sale otro personaje, observa

extrañado al primero, da la vuelta en torno a él, intentando averiguar hacia dónde mira, y se queda quieto. Sale un tercero y hace lo mismo que el segundo. Y así, un cuarto, un quinto, un sexto, etc. Todos los que se quiera. Cada uno adopta una postura diferente (de pie, con la cabeza inclinada hacia delante; ligeramente agachado; de rodillas; sentado; en incluso tumbado) pero siempre mirando hacia donde lo hace el primer personaje.

Cuando todos están colocados, sale un último personaje, que se acerca al primero, coloca la mano de éste sobre su hombro y ambos, lazarillo y ciego salen lentamente del escenario, ante la cara de extrañeza de los demás.



4 PERSONAS

...
ERA SE UNA VEZ.....

Dos chicas pasean por la calle, hablan animadamente, una de ellas señala a la otra

EL OBRERO

un vestido que se exhibe en un escaparate, se acercan a éste y contemplan, hacen signos de que les quedaría muy bien, pero se dan cuenta de que el precio es excesivo.

Continúan andando, pasan por delante de una obra, y

uno de los obreros les echa un par de piropos, mientras los demás contemplan divertidos la escena. Las chicas vuelven sus cabezas hacia él... (**Inventar el final**)



EL COMILÓN



6 PERSONAS

ERA SE UNA VEZ

Un grupo de personas van a un restaurante. Llamam a la puerta y les abre atentamente un camarero, que les invita a pasar y les conduce a una mesa. Una vez sentados, el camarero les entrega la carta. Primero le señalan la bebida que quieren. El camarero toma nota en una libreta y se acerca a la barra, donde otro camarero se la proporciona en una bandeja.

Les sirve la bebida. A continuación, los comensales eligen los platos. El camarero entrega la comanda a su compañero de la barra, que a su vez se la pasa a los de la cocina.

Mientras la comida se prepara, el camarero limpia las mesas y coloca los cubiertos en ellas; su compañero limpia la barra y coloca los vasos y botellas en las estanterías; los comensales charlan animadamente.

Al cabo de unos segundos, el camarero sirve el primer plato, que es una sopa. Todos los comensales comen despacio, guardando las formas, excepto uno que lo hace con rapidez y glotonería. Mientras toma la sopa, abre ostentosamente

la boca y se limpia con la manga de la chaqueta. En un momento dado, deja la cuchara en la mesa, coge el plato con las manos y bebe la sopa directamente del mismo.

Se sirve el segundo plato, que es pollo en salsa y el glotón sigue comportándose de la misma manera: aunque, comienza comiendo el pollo con el cuchillo y el tenedor, a los pocos segundos, lo coge con la mano y lo engulle con voracidad. Pide al camarero, que le observa extrañado, que le sirva más pollo. Mientras espera, manifiesta signos de gran satisfacción.

Al acabar el postre, se lleva la mano al estómago, mostrando síntomas de malestar... **(Inventar el final)**



EXAMEN

PANTOMIMAS. TAREA 1

Redacta y graba una pantomima que refleje una situación de tu vida cotidiana.

PANTOMIMAS. TAREA 2

Redacta y graba una pantomima que esté relacionada con algún tipo de deporte colectivo o individual.

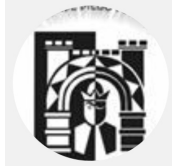


**RECUERDA QUE
EL FINAL DEBE
SER
INESPERADO Y
SORPRESIVO**



PANTOMIMAS. TAREA 3

- Busca en Internet una pantomima, duración máxima 1 minuto.
- Escribe la historia que tú crees que está contando.
- Grábate en vídeo representando la misma pantomima pero cambiándole



BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNADO

- Pereta Salvía, R.: “Creatividad teatral”. Editorial: Alhambra, S.A. Madrid 1987
- Cañas, J.: “Actuar para ser”. Editorial: Paco Natera.

Pantomimas Youtube.com:

- <http://www.youtube.com/watch?v=owU2GNHNJes>
- <http://www.youtube.com/watch?v=D9OOaf7Z-mc>
- <http://www.youtube.com/watch?v=6PZoeG8D864>
- <http://www.youtube.com/watch?v=NoLEUSx3aXc>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bercebal, F.: “Un taller de drama”. Editorial Ñaque. Ciudad Real, 1998.
- Cañas, J.: “Actuar para ser”. Editorial: Fundación Paco Natera. Jaén, 1984
- Pereta Salvía, R.: “Creatividad teatral”. Editorial: Alhambra, S.A. Madrid 1987.
- Rebel, G.: “El lenguaje corporal”. Editorial EDAF. Madrid, 1995.
- Pegodón, P.(2010). *Revista digital para la educación* nº8, 1-14.
- Roberts, P.: “El mimo. El arte del silencio”. ICE Universidad de Deusto, Bilbao. 1989
- <http://www.youtube.com/watch?v=cO-HSSj5U2o> (video)
- Capitulo de redes, Eduard Punset “emociones y sentimientos”
http://www.eduardpunset.es/charlascon_detalle.php?id=11
- <http://www.youtube.com/watch?v=owU2GNHNJes>
- <http://www.youtube.com/watch?v=D9OOaf7Z-mc>
- <http://www.youtube.com/watch?v=6PZoeG8D864>
- <http://www.youtube.com/watch?v=NoLEUSx3aXc>
- <http://definicion.de/pantomima/>
- <http://dmi.uib.es/~ugiv/diana/resources/Darwin%20Virtualv1.ppt>