

VALENCES OF THE MOTOR EXPRESSIVITY EDUCATION WITHIN THE PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Sabina MACOVEI
ANEFS Bucharest

Key words: communication, creativity, education, expressivity, motricity

Abstract

The present paper aims at emphasizing the advantages of using the exercises assigned to the motor expressivity development within the physical education lessons.

It also aims at stressing the specific aspects that promote the use of means which develop the motor expression and the communication capacities within the physical education lessons, in parallel with the opening of some directions towards the development of the physical education lesson contents and the promotion of some complex teaching techniques for the physical-psychical development through the aesthetical education.

Problems approached

The corporal expression and communication activities are specific forms of pedagogic intervention, that use the movement as a means able to develop the capacity of expressing, through the body language, some feelings, ideas, actions etc. By representing an unlimited source of expressivity, the body motion provides a wide register of nonverbal communication modalities which aim at developing the human personality under all its aspects: physical, psychical, intellectual and affective ones.

The primarily aimed objectives are both to develop the capacity of exteriorization and communication through gestures, the personality, the communication competencies and to educate the corporal expression skills.

For these reasons, but not only, we think that a discussion about the advantages of using the exercises assigned to the motor expressivity development within the physical education lessons would be opportune for the school curricula optimization.

And this because the specialists' reduced interest in using such types of exercises is easy to notice. Some common reasons could be: the inexistent or the superficial knowledge about the field, the difficulty of approaching the field under its aesthetical-artistic aspects, the lack of interest in an activity requiring an active, conscious, imaginative and creating involvement.

Aim of the paper

- To stress the specific aspects that promote the use of means which develop the motor expression and the communication capacities within the physical education lessons.
- To open some directions towards the development of the physical education lesson contents and the promotion of some complex teaching techniques for the physical-psychical development through the aesthetical education.

The knowledge stage

Why the motor expressivity? Because:

- it is an integrant part of the aesthetical education and it fits with the school education objectives;
- it is a capacity educated through the practice of a great variety of corporal expression and nonverbal communication activities;
- it equally involves the individual's physical and psychical sides, in parallel with the development of the motivation for communication-expression and socialization;
- its finality is the acquisition of some expression and communication skills, through which the motor and the creative-imaginative sides are brought together.

As a communication form, the "body language" is a psychomotor expression modality that uses a multitude of movements, from the natural simple gesture in the daily life to the performance techniques present in different artistic activities: dance, theater, disciplines from the great family of gymnastics, figure skating etc.

In the daily life, we often hear the phrase "*the message behind the words*". It refers to that widely spread and primordial language accompanying the human beings' evolution, made up of gestures, mimics, sounds etc. Through each action, messages, thoughts and ideas are communicated and transmitted. Opposed to the verbal communication, the communication through the body language is a permanent feature that can

equally be purposeful, accidental or spontaneous.

Movements, through their expression modality and quality, usually have multiple significances.

If the word represents a limited phrase keeping to the language knowledge, the gesture includes large, various and practically unlimited communication possibilities. This also applies to the expression exercises that can be valorized through an infinite number of modalities, their thematic orientation being essential, in the sense of the relation created between the corporal modeling and the expression functions.

The corporal expression exercises are beneficial to the organism, both under the physical and the psychological aspects. According to M. Epuran (2006), they have an autoplasmic role that becomes manifest in the many positive effects upon the whole human system, with special references to:

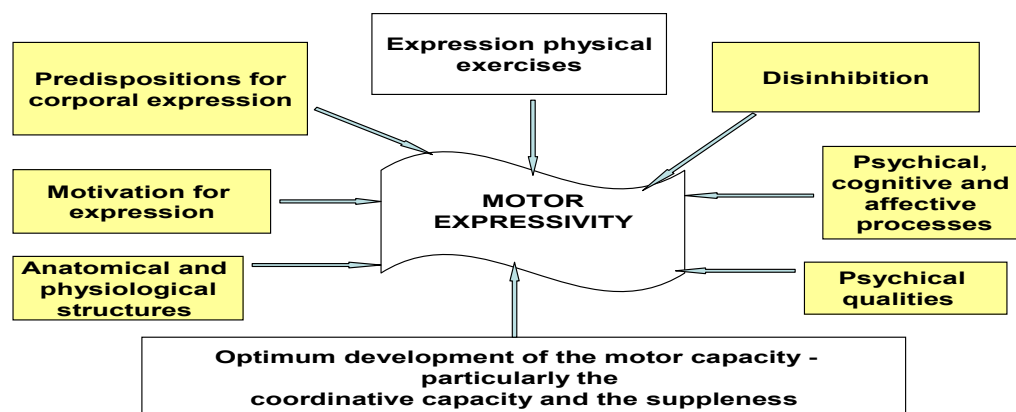
- the forming of a real self-image, doubled by an ideal one;
- the self-image and the self value improvement;
- the self-confidence increase;
- the corporal awareness education;
- the social self-awareness improvement;
- the nonverbal communication exacerbated use, at the corporal level (corporal communication);
- the increase of the capacity of adaptation to different situations.

Utilitarian applications

The bases and directions necessary to the teaching and learning creative process rely on the inherent relationships among *idea-feeling-action*. A part of the man's movements are spontaneous, involuntary. But progressively, in parallel with a series of movements that will preserve their spontaneous natural character, some of them will become conscious, elaborated and will turn into gestures with well-defined significances. These ones get thus significances through which the individual relates to the environmental reality he lives in.

Motor expressivity depends on a series of factors inherent to the human being. They are generally presented in figure no. 1.

Fig. no. 1. Factors that stimulate, facilitate and determine motor expressivity (adapted from A. Visan, 2003)



What would be the learning directions, as finalities for the pupils?

- **the conditioning aspects**, respectively the acquisition of motor skills and the forming of a various gesture repertory;
- **the applicative and creative aspects**, with references to the valorization of motor expression competences and to the movement stylistic interpretation.

The teaching act aims, on the one hand, at the acquisition of some purposely elaborated expression patterns and, on the other hand, at the discovery of one's own expression modality, corresponding to the pupil's personality and facilitating his cooperation with his fellows.

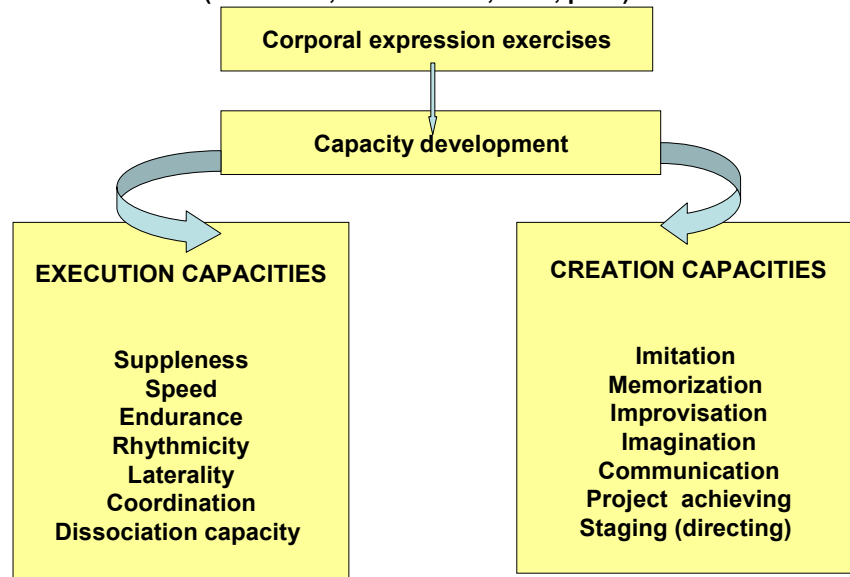
Through his corporal expression activity, the pupil is stimulated to express his feelings, attitudes and thoughts, which, under different circumstances, he wouldn't confess. He starts perceiving his body and its segments, and he also finds out about its limitations. Due to the expression through gestures, he will be able to deeply know his individuality and he will consciously use his body.

Thus, the exercise educative value will determine a better understanding of the self, in the gesture area, a higher mastery of the body - self-control, as well as a more proper training for life and for the daily requirements.

According to F. Levieux and J. P. Levieux (1997), the performing of expression exercises develops two categories of competences related to the execution and creation capacities, as showed in figure no. 2.

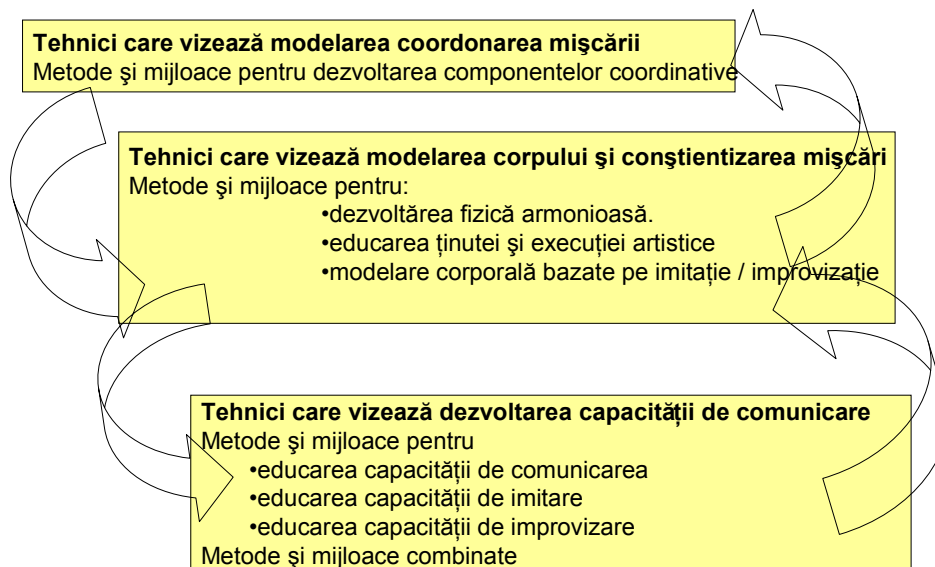
Fig. no. 2. Capacities developed by performing expression exercises

(F. Levieux, J. P. Levieux, 1997, p. 25)



The education of these capacities can be achieved by using a wide range of teaching techniques, methods and means. In figure no. 3, we present their systematization, relying on the principle of the aimed capacities.

Fif. 3. Tehnici și metode de educare a expresivității motrice



Conclusions

The motor expressivity education, as a component of the corporal expression and of the motor communication, is integrated into the aesthetical education, which, in its turn, is a component of the integral education and a desideratum of the school activity.

The task of educating the corporal expression and the nonverbal communication capacity comes to the physical education, a discipline equally assigned to the individual's corporal, motor and psychical

personality.

The field we are referring to provides an extremely wide range of means, it can be easily adapted to any material condition and can give the lessons a great attractivity.

VALENȚE ALE EDUCĂRII EXPRESIVITĂȚII MOTRICE ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Sabina MACOVEI
ANEFS București

Cuvinte cheie: comunicare, creativitate, educație, expresivitate, motricitate.

Rezumat:

Lucrarea de față dorește să evidențieze avantajele folosirii exercițiilor destinate dezvoltării expresivității motrice în lecțiile de educație fizică.

Se dorește reliefa aspectelor specifice care promovează folosirea mijloacelor pentru dezvoltarea capacităților de expresie și comunicare motrică în conținutul lecțiilor de educație fizică în paralel cu deschiderea unor direcții pentru dezvoltarea conținuturilor lecției de educație fizică și promovarea de tehnici de predare complexe care vizează dezvoltarea fizico-psihică prin educație estetică.

Problematika abordată

Activitățile de expresie și comunicare corporală sunt forme specifice de intervenție pedagogică care folosesc mișcarea ca mijloc pentru dezvoltarea capacității de exprimare prin limbajul corpului a unor trăiri, idei, sentimente, acțiuni, etc. Reprezentând o sursă nelimitată de expresivitate mișcarea corpului oferă un amplu registru de modalități de comunicare nonverbală care urmăresc dezvoltarea personalității umane pe toate palierele ei de manifestare: fizic, psihic, intelectual, afectiv. Obiectivele vizate cu prioritate sunt dezvoltarea capacității de a exterioriza și comunica prin gest, dezvoltarea personalității și a competențelor de comunicare, formarea deprinderilor de exprimare corporală.

Din aceste motive și nu numai considerăm că o discuție referitoare la avantajele folosirii exercițiilor destinate dezvoltării expresivității motrice în lecțiile de educație fizică este oportună din perspectiva optimizării curriculumului școlar. Și aceasta pentru că se observă un interes scăzut al specialiștilor din domeniul educației fizice pentru folosirea exercițiilor de expresie corporală și comunicare motrică în lecțiile de educație fizică. Motivele curente ar putea fi: necunoașterea sau prea puțină cunoaștere a domeniului, dificultatea abordării domeniului din perspectiva aspectelor estetico-artistice, dezinteresul pentru o activitate care cere implicare activă, conștientă, imaginativă și creatoare din partea ambelor părți ale relației profesor - elev.

Scopul lucrării

- Reliefa aspectelor specifice care promovează folosirea mijloacelor pentru dezvoltarea capacităților de expresie și comunicare motrică în conținutul lecțiilor de educație fizică.
- Deschiderea unor direcții pentru dezvoltarea conținuturilor lecției de educație fizică și promovarea de tehnici de predare complexe care vizează dezvoltarea fizico-psihică prin educație estetică.

Stadiul cunoașterii

De ce expresivitate motrică? Pentru că:

- face parte integrală din educația estetică și se pliază pe obiectivele educației școlare;
- este o capacitate care se educă prin practicarea unei mari varietăți de activități de expresie corporală și comunicare nonverbală;
- implică în egală măsură latura fizică și psihică a individului, în paralel cu dezvoltarea motivației pentru comunicare – exprimare și nu în ultimul rând socializare;
- are ca finalitate dobândirea de competențe de exprimare și comunicare prin care se unește latura motrică cu cea creativ – imaginativă.

Ca formă de comunicare „limbajul corpului” este o modalitate de exprimare psihomotrică care folosește o multitudine de mișcări, de la gestul simplu natural folosit zilnic, la tehnici performanțiale care au reprezentare în diferite activități artistice: dans, teatru, discipline din marea familie a gimnasticii, patinaj

artistic, etc.

În viața de zi cu zi întâlnim adesea expresia „*mesajul din spatele cuvintelor*”. Această expresie se referă la acel limbaj general valabil și primordial în evoluția ființelor, format din gesturi, mimică, sunete, etc. Prin fiecare acțiune se comunică și se transmit, mesaje, gânduri, idei. Opusă comunicării verbale, comunicarea prin limbajul corpului reprezintă un dat permanent care poate fi în egală măsură intenționat, neintenționat sau spontan.

Mișcările prin modalitatea și calitatea lor de expresie au de regulă semnificații multiple.

Dacă cuvântul constituie o expresie limitată care ține de cunoașterea unui limbaj, gestul cuprinde posibilități de comunicare largi, variate și practic nelimitate. Acest lucru este valabil și pentru exercițiile de expresie care pot fi valorificate într-o infinitate de modalități, esențială fiind orientarea lor tematică, în sensul relaționării între funcția de modelare corporală și cea de exprimare.

Exercițiile de expresie corporală sunt profitabile pentru organism atât sub aspect fizic cât și psihic. Ele au rol autoplastic care se regăsește în multiple efectele pozitive adresate întregului sistem uman cu referiri speciale la (Epuran, M., 2006):

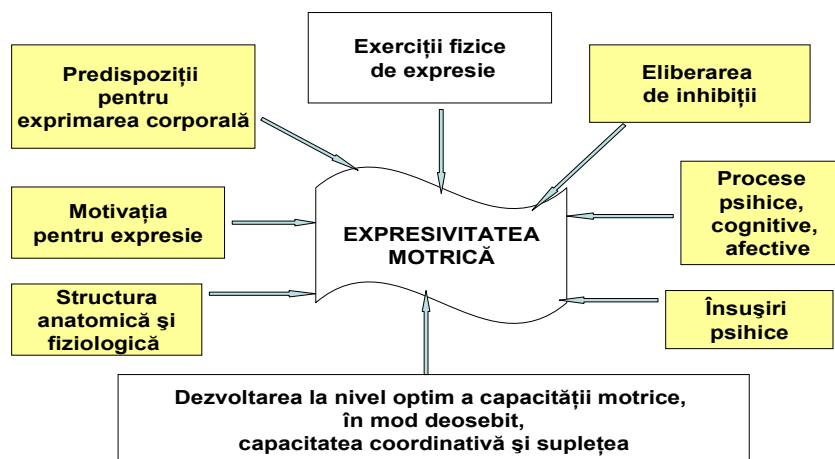
- formarea imaginii reale despre sine dublată de cea ideală;
- ameliorarea imaginii de sine și a valorii sinelui;
- creșterea încrederii în sine;
- formarea conștiinței corporale;
- ameliorarea conștiinței de sine socială;
- exacerbarea folosirii comunicării nonverbale pe plan corporal (comunicare corporală)
- creșterea capacității de adaptare la situații.

Aplicații utilitare

Bazele și direcțiile necesare procesului creativ de predare și învățare se fundamentează pe relațiile inerente dintre: *idee- sentiment -acțiune*. O parte din mișcările omului sunt spontane, involuntare. Pe parcurs, în mod progresiv, în paralel cu o serie de mișcări care își vor păstra caracterul spontan, natural, unele din vor deveni conștiente, elaborate, vor devenind gesturi cu semnificații bine precizate. Aceste ultime gesturi capătă astfel semnificații prin care individul se raportează la realitatea ambientală în care trăiește.

Expresivitatea motrică depinde de o serie de factori care țin de natura ființei umane. O prezentare generală a acestora este redată în figura nr.1.

Fig. 1 Factori care stimulează, facilitează și determină expresivitatea motrică (adaptat după A. Visan, 2003)



Care ar fi direcțiile învățării ca finalități urmărite la nivelul elevului?

- **aspectele de condiționare** – respectiv dobândirea de deprinderi de mișcare și formarea unui repertoriu variat de gesturi.
- **aspecte de natură aplicativă și creatoare**, cu referiri ce privesc valorificarea competențelor de exprimare motrică și în interpretare stilistică a mișcării.

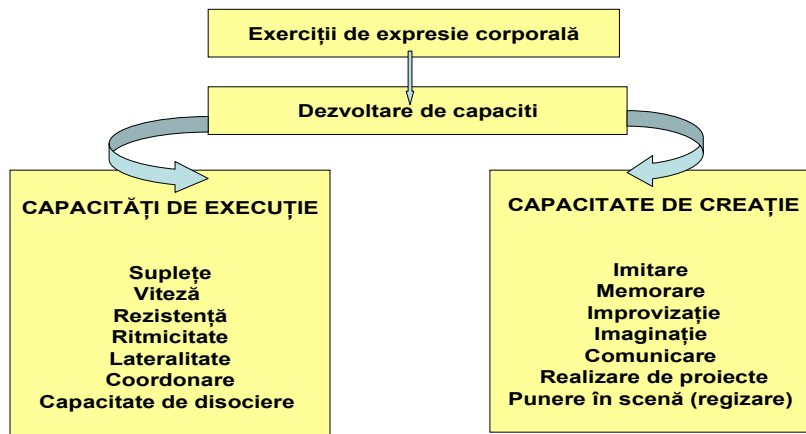
În practica predării se urmărește pe de o parte însușirea de tipare de expresie elaborate special, și pe de altă parte, descoperirea propriului mod de exprimare, cel care corespunde personalității elevului și care-i facilitează colaborarea pe această direcție cu ceilalți colegi.

Prin activitatea de expresie corporală elevul este îndrumat să-și exprime sentimentele, atitudinile, gândurile, pe care în alte condiții probabil nu le-ar destăinui. El începe să-și perceapă corpul și diferitele sale segmente și cunoaște de asemenea limitele posibilităților sale. Grație expresiei prin gest, își va putea aprofunda individualitatea și își va utiliza corpul în mod conștient.

Astfel valoarea educativă a exercițiilor va determina o mai bună cunoaștere a sine-lui, în domeniul gestului, stăpânirea corpului – autocontrol, pregătirea pentru viață și pentru necesitățile cotidiene.

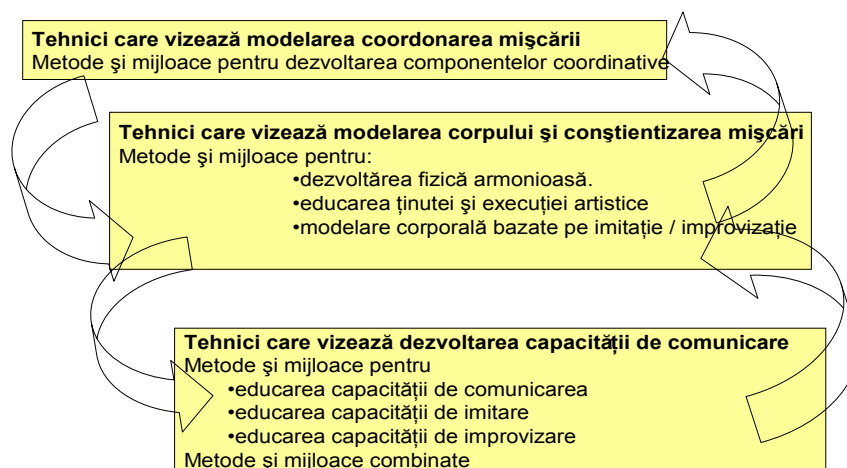
Conform lui Levieux, F., Levieux, J.,P., (1997), prin folosirea exercițiilor de expresie se dezvoltă două categorii de competențe care privesc capacitățile de execuție și de creație (fig. nr. 2)

Fig. nr. 2 Capacități dezvoltate prin folosirea exercițiilor de expresie (Levieux, F., Levieux, J.,P., 1997 p.25)



Educarea acestor capacități se poate realiza folosind o gamă variată de tehnici de predare, metode și mijloace. În figura nr. 3 prezentăm o sistematizare a acestora, bazată pe principiul capacităților vizate.

Fif. 3. Tehnici și metode de educare a expresivității motrice



Concluzii

Educarea expresivității motrice, ca parte componentă a expresiei corporale și comunicării motrice este integrantă educației estetice, componentă a educației integrale și deziderat al activității școlare.

Educarea expresiei corporale și a capacității de comunicare nonverbală revine în sarcina educației fizice, singura disciplină care se adresează în egală măsură personalității corporale, motrice și psihice a individului.

Domaniul la care ne referim oferă o gama extrem de variată de mijloace, se poate adapta cu ușurință la orice condiții materiale, poate oferi atractivitate lecțiilor.

Bibliografie

1. Cameron, M., 2006, Comunicarea prin gesturi, Ed. Polirom, București
2. Chelcea, S., Ivan, L., Chelcea, A., 2008, Comunicarea nonverbală: gesturile și postura, Ed.

- Comunicare.ro, ediția a II-a, București
3. Dobrescu, T., 2006, Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului, Ed. E T P Tehnopress, Iași
 4. Epuran, M., 2006, Caracterul autoplasic al unor activități corporale, Revista Știința Sportului, nr 55.
 5. Horghidan, V., 2000, Problematika psihomotricității, Ed. Globus, București.
 6. Isac, C., 2005, Educarea expresivității corporale în educația fizică școlară, teză de doctorat. ANEFS
 7. Pânișoară, I., O., 2006, Comunicarea eficientă, Ed. Polirom, Seria psihologie, București,
 8. Levieux, F., Levieux, J., P., 1997, Expression corporelle, Ed. Revue EPS
 9. Vișan, A., 2003, Expresia corporală: Bazele psiho-prdagogice și metodice de formare și educare a expresivității corporale în educația fizică școlară, teză de doctorat, ANEFS
 10. Weineck, J., 1992, Biologie du sport, Ed. Vigot, Paris.

DEVELOPMENT OF THE CORPORAL SCHEME - A PRIORITY IN THE DEVELOPMENT OF THE YOUNG PUPIL

Sabina MACOVEI

Luciela VASILE

National Academy of Physical Education and Sports, Bucharest

Key words: corporal scheme, psycho-motor skills

Abstract

In ontogenesis, the neuromotor equipment and the sensory proprioceptive apparatus are progressively “processed”, and both the processes of the primary knowledge – sensation, perception, representation, but also those of the evolved ones – language memory rational thinking develop themselves through movement.

These processes are differently sedimented, according to the sensory-motor fluxes, from the frame of every stimulus – response relationship of a certain physical action. The more intense these are, the more balanced the corporal scheme is, and assures the objectivization of certain important data linked to the real possibilities of execution of certain motor structures.

Premises

The development of the *corporal scheme* is a priority in the education of the young pupil, having in view the necessity of biosomatal harmonization and of the optimization of the general state of health through corporal education, through sports, through an active life style, opposite to a hypo kinesic one. The biologic child may change into a social adult, through a process of psychogenetic development, accelerated by any motor activity.

Theoretical – conceptual classification

Somatognosis stands for a mental construction in which it is sedimented the integrative result of inverted connections, regarding the body and its segments in movement. It is defined in the psychological works as an image of the body, of its place in the space and of its possibilities to move (F. Lazon 1990, quoted by V. Horghidan, 2000, p 57-58).

During the growing period, an important functional link sets between somatognosis and the motor skills. Together, they form a unitary command and control system with self regulation. The cortical (formative-evolutive) plasticity is maximal, and the psychomotor skills are on an optimal level of educability. Anyway, the period of primary school years is characterized by the evolution of the perceptive activity due to the teaching process.

We think that the mental-corporal projection represents a permanent structure, being tributary to the movement, and charging during the acts and actions accomplished by us in the surrounding world. It determines the building of the ideomotor program of a physical action. The program includes data related to the purpose of the action, the concrete spatial-temporal conditions, the real possibilities of fulfilling and the pattern (the model) of the execution. The image program is rapidly transferred into a motor plan of the movement. The execution is conducted by the motor cortex, and the result is verified by confrontation with the primary intention.