

CONTENIDO:

37. Los recursos expresivos del cuerpo. La sensibilización ante estímulos (relajación, respiración...).

OBJETIVOS

- Utilizar la expresión corporal como medio de comunicación y desinhibición ante sus compañeros.
- Controlar imágenes mentales provocadas por estímulos exteriores para relajarse global o segmentariamente.
- Respirar pausadamente para facilitar la concentración y relajación.
- Realizar masajes sencillos.
- Usar distintos objetos como apoyo de expresión.

OBSERVACIONES

- Consideramos que toda sesión de E.C. deberá incluir una serie de ejercicios propios de los apartados que luego mencionaremos aunque el maestro tendrá que considerar para construir su propia sesión las necesidades y características del grupo, los objetivos que se haya planteado, y la dinámica interna que se establezca. Cabría matizar que el número de actividades de cada fase queda a la libre elección del maestro/a que monta la sesión, no limitándose necesariamente tan solo a una actividad de cada fase.

- Los apartados que debe tener una sesión de E.C. son:

* *Puesta en marcha:* Que comprendería tipos de actividades de desinhibición y de relación grupal y juegos iniciales y de presentación. Se correspondería con las actividades de parte inicial (PI).

* *Sensibilización:* Que comprendería actividades de relajación, de percepción sensorial, de respiración, de concentración y de masajes. Se correspondería con las actividades de parte final (PF).

* *Fase de creatividad y comunicación corporal:* Que comprendería actividades de exploración del cuerpo, del movimiento en relación al espacio-tiempo-energía, exploración de los objetos, actividades de interrelación e improvisaciones no verbales. Se correspondería con las actividades de la parte principal (PP).

* *Fase de reflexión:* Resumen, comentarios y verbalización de la sesión. Se correspondería con las actividades de la parte final (PF).

- En toda actividad debe haber siempre un componente imaginativo " **el como si.....** ". Consistiendo en apoyar cualquier acción de una imagen mental interna, de manera que evitemos caer en la mecanización y en la frialdad expresiva, consolidando el componente creativo.

- Un material de considerable importancia es el soporte musical. Su función es sugerir determinados ambientes e inducir a movimientos concretos. Así habrán composiciones musicales con predominio rítmico adecuadas para crear climas de desinhibición, composiciones de tiempos lentos para crear climas tranquilizantes y de relajación, músicas que provoquen emociones fuertes para crear climas enérgicos, composiciones folklóricas creando climas alegres que despierten el sentido lúdico.

Otros tipos de materiales a utilizar en las sesiones son: telas, palos, cuerdas, balones, cojines, globos, periódicos, o cualquier otro objeto. Pensamos que cuanto menos definido sea el objeto, más posibilitará la expresión creativa.

- El espacio ideal para realizar la mayoría de la actividades de E.C. es el gimnasio o la sala de psicomotricidad.

- El presente trabajo y las actividades que presentamos están sacadas de un trabajo sobre EXPRESIÓN CORPORAL del Grupo de Trabajo del Seminario **M.E.F.** de CEP de Valencia (Mayo '96). Fina López, Amparo López, Rafa Ferrer y Vicent Ripoll. Gracias por vuestra colaboración.

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 4x6 MATERIAL:



1. ¿ Qué le pasa a Marisa?
Cuatro grupos y cada uno con una frase.
a- ¿qué le pasa a Marisa?
b- yo no sé.
c- a Marisa
d- ¿ Qué le pasará?

Recita cada grupo por orden con ritmos y sin desplazamiento.

VTE: - Con desplazamiento.

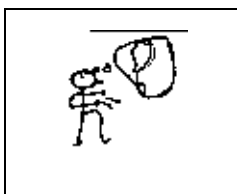
- Añadir acciones , individuales o parejas como saltar, jugar a tenis...
- Variando el tono de voz, grave, agudo, rapidez, lentamente.
- Expresando sentimientos.

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



2. Escribir en el aire. Firmar en el aire
Ocupar el espacio. Realizar el gesto de escribir o firmar algo.
VTE: - Escribir rápido, lento, trazo grande, pequeño, plano vertical, horizontal, arriba, abajo, con diferentes partes del cuerpo (nariz, codo, hombro...).

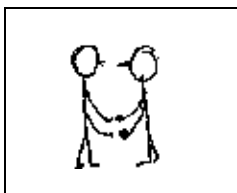
PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



3. El globo
Ocupar el espacio. Cae un globo imaginario del techo que no debe tocar el suelo.
VTE:
- Golpearlo con distintas partes del cuerpo.
- Rápido-lento, delante-detrás, derecha-izquierda.

- Caen dos globos.
- Un globo par dos personas.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



4. Tacto-contacto
Por parejas.
Consignas: nariz con nariz, codo con codo, oreja con oreja etc.
En el momento del contacto buscar un significado (el como si fueran).
VTE: - Distintos agrupamientos: tríos, cuartetos.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 12x2 MATERIAL: Telas



5. La cola del dragón.

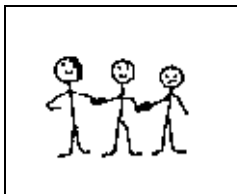
Dos grupos en fila india y cogidos por la cintura. El primero es la cabeza del dragón. El último lleva atado una tela alrededor de la cintura. la cabeza de cada dragón deberá coger la cola sin permitir que le cojan la suya.

VTE: - Más de dos dragones

- Un solo dragón que intenta coger su cola.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



6. Pay- pay

Desplazarse por el espacio prestando atención a las siguientes consignas:

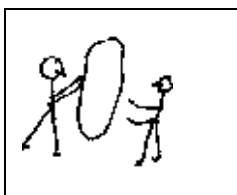
C1: Tock	Pararse como estatuas
C2: Peligro	Escondarse detrás de alguien
C3: Uaaaaa..... asustadizo	Pegarse a la pared con rostro

C4: Pay-pay

Formar una cadena humana.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Telas



7. Bailando con telas.

Moverse con telas al ritmo de la música (vals, polka...)

VTE: - Agruparse por colores

- Cambiarse las telas lanzándolas al aire.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL: Pelota



8. Juegos de presentación.

Van saliendo de uno en uno al centro dicen su nombre y hacen algo, el resto imita la acción y el tono de voz.

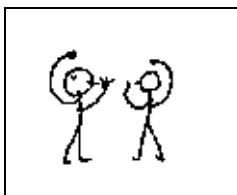
Pasarse una pelota diciendo cada uno su nombre al mismo tiempo que hace el lanzamiento. Variar los tipos de pases de pelotas.

Cogidos de la mano todos en círculo ir diciendo el nombre a la vez que

levantamos los brazos del compañero de nuestra derecha y de nuestra izquierda.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



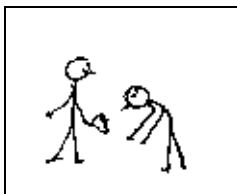
9. Entre tontos anda el juego.

Todos en círculo. "A" sale realizando una acción y un sonido y se dirige hacia "B" colocándose frente a el, este deberá imitar esa acción y sonido. Al cabo de unos segundos "B" deberá realizar otra acción y sonido diferente dirigiéndose hacia otro compañero. "A" no para de realizar su acción y sonido inicial.

Al final todos los alumnos estarán realizando una acción y sonido diferentes al mismo tiempo.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



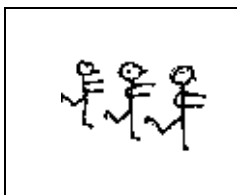
10. El imán.

Por parejas, uno hace como que tiene un imán en la palma de la mano, le coloca un trozo de hierro en un lugar del cuerpo a su compañero y lo va moviendo gracias a su poder imantador.

VTE: - Atar imaginariamente una cuerda en cualquier parte del cuerpo.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



11. Seguir al rey/reina.

Aquel que es señalado es el rey y tiene que hacer algo. Todos le deben seguir, imitándolo. Aquel que es señala

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Hojas de periódico o telas



12. Unidos por el papel.

Dos cogidos de una hoja de periódico o una tela, se mueven al ritmo de una música y deben cruzarse, por arriba , por abajo, dar giros, sin soltarse para que no se rompa el periódico.

VTE: - Cogerse de tres en tres o más con más periódicos.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



13. Marcianito biri-biri.

Dispuestos en círculo todos con el dedo pulgar en la frente o en la sien y moviendo el resto de los dedos a la vez que articulamos con la boca sin parar: biri-biri-biri... Uno empieza diciendo marcianito Vicent llamando a marcianita Amparo biri-biri-biri... de esta manera se van comunicando, se dicen algo y cambian la comunicación con otro.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



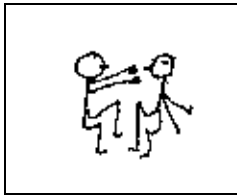
14. La burbuja de jabón.

Evitar que caigan al suelo las burbujas que nosotros mismos hemos lanzado al aire. Soplamos para que suba, la desplazamos en todas direcciones , la lleva la corriente de aire y la seguimos. Se solidifica , la atrapamos y la hacemos rebotar, se convierte en un balón , lo pasamos por parejas, se convierte en un globo jugamos con él y luego se va deshinchando hasta que

cae al suelo.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:

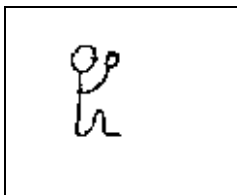


15. La cara del compi.

Primero por parejas sentados frente a frente A tiene que describir y reconocer mediante el tacto la cara de B con el mayor número de detalles posibles. Después se cambian los papeles. Por último cada tres parejas forman un grupo y en círculo colocan a alguien en el centro con los ojos tapados que debe encontrar por el tacto entre todos a su pareja.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



16. Un paisaje en tu mano.

Sentados cómodamente concentrarse en la palma de la mano. Nosotros mientras ellos se la miran iniciamos en voz alta esta narración: observa que los surcos que hay en ella son desfiladeros, por los que pasan ríos, se ven montañas altas, poco a poco se van agrandando porque tu mano se hace más grande y tu te imaginas que eres pequeño y entras dentro de ese

paisaje y lo vas a recorrer ,sigue tu camino solo... (se hace el silencio. Utilizar música de fondo.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



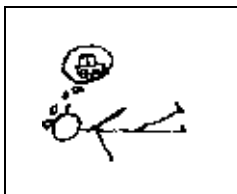
17. Un cubito en mi cuerpo.

Escuchan la siguiente narración tumbados boca arriba: hace mucho calor, imagina que estás en la playa , sientes que el sudor va saliendo por todas las partes de tu cuerpo y de pronto os cae un cubito de hielo en el pecho, está frío pero es agradable, se resbala desde el pecho hasta la barriga, se introduce en el ombligo, lo sacamos de allí y lo hacemos resbalar por la

cintura hasta el lado porque no queremos que caiga y ladeamos nuestro cuerpo para que resbale por la espalda, nos agachamos y pasa por la columna, seguimos jugando con él hasta que al fin se derrite. Utilizar música.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



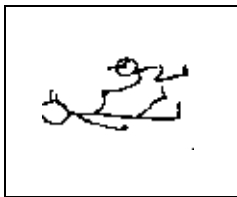
18. Inventario de sonidos.

Sentados cómodamente o tumbados les decimos a los alumnos que se fijen en los sonidos que vienen desde el exterior a la sala donde nos encontremos durante 30 segundos. Seguidamente haremos un inventario de los sonidos que entre todos han escuchado. Repetiremos el mismo ejercicio con los sonidos que durante un tiempo se escuchen dentro de la sala. (advertir que

los tienen que crear ellos). Finalmente nos concentraremos en los sonidos que provienen del interior de nuestro cuerpo y haremos otro inventario

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



19. El calambrazo.

Por parejas; "A" toma la punta de los dedos de la mano de "B" que está tumbado, la levanta e imprime un movimiento vibratorio que llegará hasta el hombro. Idem con el otro brazo y las piernas.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 5-6 MATERIAL:



20. La botella borracha.

Por grupos de 5 o 6 se coloca uno en el centro y se va dejando caer como si fuera una botella. los demás se la van pasando y la botella no debe oponer resistencia.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Cuerda



21. El baile de la cuerda.

Al ritmo de la música el profesor va moviendo la cuerda de las maneras que se le ocurran y los alumnos van moviendo su cuerpo según le sugiere la forma que adopta la cuerda.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



22. Navegando.

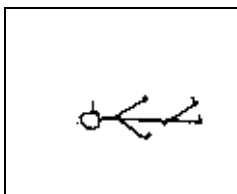
Tumbados sobre el suelo con los ojos cerrados escuchando un fondo musical y la siguiente narración:

" Imagínate que estás navegando en una barca por el mar en un día azulado y luminoso, nuestro cuerpo se balancea al ritmo del suave oleaje, las manos penden fuera de la barca y rozan el agua. La barca se va deslizando

suavemente sobre la superficie, se oye el chapoteo del agua, el calor del sol sobre nuestra piel, el canto de las gaviotas, la sirena de un barco a lo lejos..... (termina a tu antojo).

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



23. La coca-cola.

Tumbados boca arriba con los brazos estirados a lo largo del cuerpo , ojos cerrados. "Imaginaos que vuestro cuerpo es una botella de coca-cola que está llena. estáis llenos , tranquilos y os dais cuenta que una mano se acerca hacia vosotros con un destapador, os coge la otra mano y zas... psss...pssss. Destapa la botella... Notáis un cosquilleo en la cabeza, son

burbujas que suben de todas las partes de vuestro cuerpo y se escapan. Sentís un cosquilleo agradable. Poco a poco la mano gigante os levanta para vaciar la botella sobre un vaso.

Vuestro cuerpo se va vaciando despacio, primero los pies luego las rodillas y así hasta el final.

una vez vacía se les dice que están a gusto, felices, tranquilos relajados. tras un silencio largo se puede terminar o realizar el proceso contrario llenando la botella otra vez.

PARTE DE LA SESIÓN: PF ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



24. Relajación de las algas.

Tumbados con los ojos cerrados y escuchando una música sugerente. " Sois algas secas que estáis al borde de la playa arrugadas. Poco a poco sube la marea y os vais mojando y notáis un frescor y os llenáis de agua. Sube la marea y os movéis un poco al ritmo de la música. Vemos los peces de colores que nos rodean , los barcos... El agua hace subir hacia arriba y os levantáis (se mueven al ritmo de la música) A través del agua pasan los rayos de luz que os molestan a los ojos, os los tapáis con las manos, saludáis a otras algas , poco a poco baja la marea y las olas os llevan a la playa otra vez, perdéis el agua y os quedáis secas otra vez.

PARTE DE LA SESIÓN: PF ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



25. La cremallera.

Por parejas sentados uno detrás del otro y el de detrás recorre vértebra a vértebra la columna vertebral del compañero. Cuando la recorra de arriba a bajo el compañero se inclinará hacia adelante como si abriese una cremallera y cuando lo haga de abajo arriba el compañero se pondrá erguido.

VTE: - Hacerlo a distintos ritmos.

PARTE DE LA SESIÓN: PF ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:

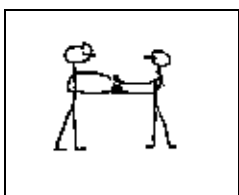


26. La alfombra mágica.

Sentados o tumbados sobre una tela cómodamente con los ojos cerrados "Imaginaos que la tela sobre la que estáis se convierte en una alfombra voladora. Poco a poco se levanta, vosotros estáis sobre ella y en el aire. Sale del gimnasio y sobrevuela el colegio (hacer notar detalles del mismo). Seguimos volando por encima de la localidad observando los diferentes

monumentos, plazas,.... y llegamos al mar. Nos adentramos en el y poco a poco vamos bajando hasta posarnos sobre el mar azul, sobre una ola y jugamos con ella..... Para finalizar volvemos de nuevo al colegio y abrir los ojos.

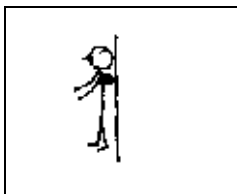
PARTE DE LA SESIÓN: PF ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



27. Masaje de manos.

Por parejas A lleva la mano de B sobre la palma de su mano y con los nudillos masajea la palma describiendo pequeños círculos. A coge el dorso de la mano de B con ambas manos utilizando las yemas de los pulgares, masajea la palma de B. Se da la vuelta a la mano y con los pulgares se masajean los tendones del dorso . A continuación cogemos cada uno de los dedos con toda la mano y se van deslizando en forma de tirabuzón. (como enroscar y desenroscar tornillos) Utilizar música.

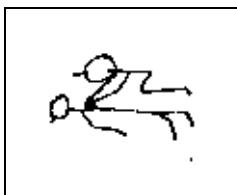
PARTE DE LA SESIÓN: PF ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Pelotas de tenis



28 Masaje con objetos.

De pie e individualmente se colocan una pelota de tenis debajo del pie derecho deslizándola suavemente desde los dedos al talón. De pie junto a la pared se coloca la pelota entre los omoplatos y ayudados de movimientos suaves ir deslizándola por toda la espalda. Se puede continuar de la misma manera con la pierna y el brazo.

PARTE DE LA SESIÓN: PF ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



29. Masaje de los animales.

Agrupamos a los alumnos por parejas y les decimos que se coloquen uno tendido prono y el otro de rodillas junto a él.

El compañero que hace el masaje no puede perder el contacto de las manos sobre la espalda de su compañero.

El profesor cuenta una historia: hace un día estupendo y hemos decidido

irnos de paseo, vamos caminando y nos sentamos en un banco del parque. Cerramos los ojos e imaginamos que aparece un gran elefante, que pasea lentamente por el camino. (manos abiertas presionando por la espalda del compañero).

El elefante camina lentamente porque es muy pesado , moviendo s trompa de un lado a otro, sube, sube, sube, baja, baja, baja y se va despacio por donde ha venido.

Y ahora imaginarnos que aparece un canguro (manos juntas y presionando a saltos con las puntas de los dedos) travieso, alegre, que salta por el camino avanzando hacia nosotros. Es de color marrón y parece muy suave, sube, sube, sube, baja, baja, baja y se pierde por el camino.

A lo lejos vemos arrastrarse a una serpiente (describir trayectorias curvas con la mano y el antebrazo) de colores muy brillantes, la serpiente avanza despacio , muy despacio, dejando tras de si sus huellas sobre el suelo y sube, sube, sube, baja, baja, baja , deslizándose suavemente hacia unos matorrales.

Respiramos profundamente y vemos aparecer una leona que acaricia a su leoncito , le acaricia con cuidado, suavemente mimándole tiernamente y juntos desaparecen.

Y ahora imaginamos un ejercito de hormiguitas (con todos los dedos como si caminásemos por la espalda) que avanzan decididas por el camino, subiendo por un lado y bajando por el otro y desaparecen.

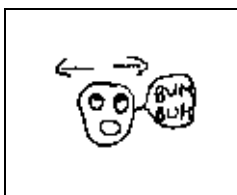
Ahora< vemos aparecer un caballo con paso firme , galopando seguro (golpes alternativos de una mano y otra con las puntas de los dedos juntas) va recorriendo el terreno varias veces hasta desaparecer.

Y ahora acercamos nuestro oído hacia la cara de nuestro compañero para que él nos diga que animal quiere que venga a verle ahora.

Se hace el animal y termina el masaje.

este relato se puede hacer tan largo como se quiera haciendo intervenir más animales.

PARTE DE LA SESIÓN: PF ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



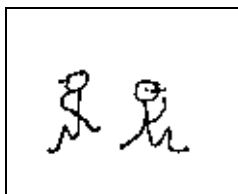
30. El bar galáctico.

Los alumnos se imaginan que son seres fantásticos de otro planeta y para ello cada uno creará una máscara , un tipo de movimiento y un sonido.

Todos están en el bar y entonces entra un ser humano que se ha extraviado y reaccionan a su presencia porque no han visto nada parecido.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 5 MATERIAL:



31. Pasar la máscara.

Por grupos reducidos y sentados en el suelo dándose la espalda .Un alumno construye con su cara una máscara y la mantiene. A la señal el compañero se gira y copia la máscara y la pasará al siguiente así hasta llegar al primero que deberá comprobar que le ha llegado bien.

VTE: - Un alumno se cubre la cara con una hoja de papel. poco a poco va descubriéndose y los demás van imitándolo.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:

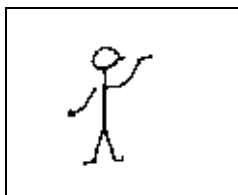


32. Las manos de...

El profesor sugiere un oficio y el resto de la clase tiene que imitar el movimiento de las manos del oficio con las suyas. Posteriormente lo proponen los alumnos.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



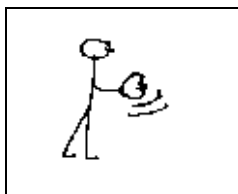
33. Las manos se transforman en ...

Escuchando música de fondo las manos se hacen mágicas y se transforman en patos, abanicos, volar de mariposas... sugeridas por el profesor y luego por el alumno .

VTE: - Hacer lo mismo con los brazos (serpientes, látigos...)

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



34. Hablar con las manos.

Expresar mediante las manos las siguientes acciones o sentimientos: acariciar, luchar, reír, llorar...

Primero individualmente , luego por parejas y finalmente en grupo.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



35. Las zapatillas mágicas.

Estamos sentados y nos vamos a calzar unas zapatillas imaginarias que son mágicas. Comienza la música y los pies empiezan a moverse siguiendo el ritmo , intentamos detenernos pero los pies se rebelan y nos obliga a movernos y no podemos parar.

Jugar con el volumen de la música hasta que pierda su poder.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Telas



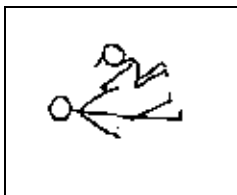
36. La estatua misteriosa.

Por parejas cogemos una tela grande y uno se cubre con ella, el otro con las manos recorre toda la figura y luego debe adoptar dicha postura, finalmente destapamos la figura y las comparamos.

VTE: - Por grupos.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



37. Esculturas de barro.

Por parejas, uno escultor y el otro barro. El que hace de barro se tiende en el suelo y el escultor amasa el barro y luego comienza a moldear la masa hasta que forma la figura deseada.

Una vez hechas las estatuas se buscan relaciones entre ellas y son transportadas entre varios para que no se rompan y se deben formar grupos

escultóricos poniéndoles un título.

Después cada alumno retoma la estatua que le han moldeada y al son de la música comienza a bailar.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



38. ii Nos pintamos la mente!!.

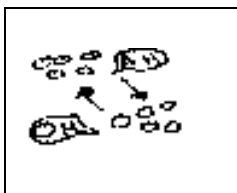
De pie con los ojos cerrados. Escuchamos una música sugerente. Todo el cuerpo está estático y solo podemos mover un dedo de una mano imaginándose un color. El color y el movimiento van pasando poco a poco a la mano, hombro, brazo, pie, otro pie, pero sin moverse de su sitio.

Luego invertimos el proceso hasta llegar a la inmovilidad total y el

despintado .Se finaliza tumbados en el suelo.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 2x6 MATERIAL:

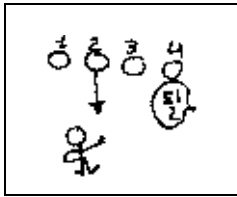


39. Las tribus.

Dos grupos que simulan dos tribus, uno frente a otro comandadas por un jefe que hace una acción y un sonido y la tribu le imita. El otro jefe responde con otra acción y sonido seguida por los suyos. Llegar a cruzarse en diagonal (simular el cruce, amistad, discusión... cantando)

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



40. La foto del grupo.

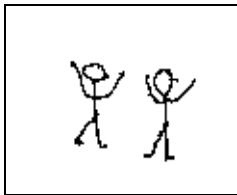
a- Se enumeran los alumnos y van saliendo según se nombre su número a un espacio determinado adoptando una postura en función de los demás. Finalmente se le pone un título.

b- Se nombra un tema o una palabra y sobre él van saliendo y se va formando la composición o foto de grupo.

c- partiendo de la postura del grupo se le imprime movimiento a modo de moviola imaginándose cuales serian los dos o tres movimientos posteriores. De manera que decimos atrás 1 o adelante 1 o adelante 2...

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:

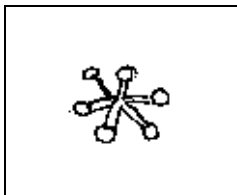


41. Las sombras.

Por parejas uno es a y el otro b. Uno se coloca detrás mirando a la espalda del compañero. A se mueve de forma lenta y ondulante siguiendo una música lenta y b reproduce sus movimientos.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 6 MATERIAL:

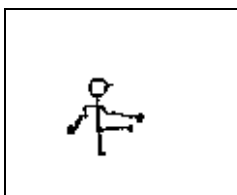


42. El corazón de manos.

Por grupos de 6 en círculo con los ojos cerrados en contacto con los codos y con las manos en el centro. Respirar siguiendo las pautas oscilatorias de las manos. Consignas de manos: furiosas, nerviosas, alegres, obsesivas...

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



43. De goma y de hierro.

Unas partes del cuerpo son de goma y otras de hierro. Por ejemplo arriba goma y abajo hierro, moverse según lo anterior.

VTE: - Como vidrio, muelles, papel...

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



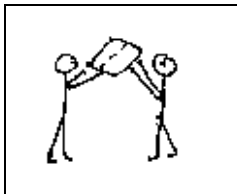
44. El gusano.

En fila uno tras otro. El primero hace un sonido y movimiento, el de detrás lo sigue y así sucesivamente. Seguir la acción del anterior.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 2

MATERIAL: Hojas de periódico



45. Somos una hoja de periódico.

Por parejas , uno es la hoja de periódico y el otro cogiendo la hoja de papel real realiza movimientos con ella (arriba, abajo, flexión , extensión, plegado, arrugado...) El primero lo imita.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS AL FINALIZAR LAS SESIONES DE EXPRESIÓN CORPORAL

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 25

MATERIAL:



46. Recordamos.

Consiste en que entre todos recordemos en voz alta todos los ejercicios que se han realizado durante la sesión insistiendo en el nombre que se le ha dado y en el orden en que se han presentado.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 25

MATERIAL:



47. Comentamos.

Se da la oportunidad para que libremente quien quiera se exprese acerca de lo que ha sentido, vivido...

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



48. Contestamos la pregunta.

Se trata de hacer una pregunta al grupo buscando una contestación específica y corta que nos aporte información sobre lo que han experimentado en la sesión. Algunas preguntas tipo son:

¿Qué es lo que menos te ha gustado de la sesión?

¿Que es lo que más te ha gustado?

Si tuvieras que resumir en una palabra lo que has sentido en la sesión ¿Que dirías?

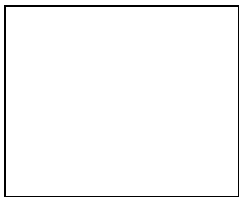
En esta sesión me he dado cuenta de...

Lo que hemos hecho me sirve para...

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Hojas de dibujo



49. Mi dibujo.

Se trata de que el alumno plasme en un dibujo lo que haya sentido en la sesión, que dibuje algo que le hemos sugerido en las actividades o lo que le sugiera su imaginación y creatividad.