

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.

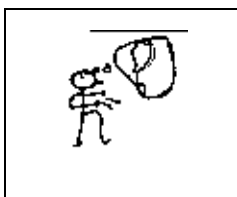
- El presente trabajo y las actividades que presentamos están sacadas de un trabajo sobre EXPRESIÓN CORPORAL del Grupo de Trabajo del Seminario **M.E.F.** de CEP de Valencia (Mayo '96). Fina López, Amparo López, Rafa Ferrer y Vicent Ripoll. Gracias por vuestra colaboración.

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



1. 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...).

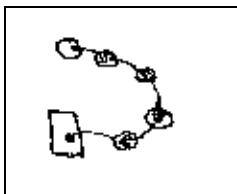
PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



2. 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.

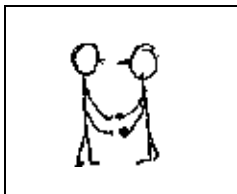
PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Colchonetas, Telas, Periódicos, Aros o Tiza.



3. Las islas
Colchonetas, telas, periódicos, aros o tiza que representan unas islas.
Hay que pasar por todas las islas hasta llegar a un lugar acordado.
Van de isla en isla saltando o imitando el nado. En cada isla sólo puede haber una persona y tienen que secarse sacudiendo el cuerpo.
VTE: - Adoptar el papel de un animal y como se secará.

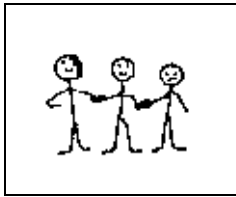
- En cada isla se hace una acción distinta acompañada de un sonido.

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: 25 MATERIAL:



C4: Pay-pay

5. 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 asustadizo |

Formar una cadena humana.

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



6. Somos juguetes

Ocupamos el espacio.

Representar con su cuerpo un juguete. Moverse, desplazarse y hacer los mismos sonidos que haría el juguete real.

VTE: - Por parejas.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Láminas de animales, oficios,...



etc.....

7. Hago el animal.

Disposición en círculo, se da una lámina a cada uno.

Transformación en ese animal, desplazándose y actuando como tal.

Nuevo reparto de láminas. Descubrir que animal está representando el compañero..

VTE: - Idéntico al anterior pero con oficios, deportes, personajes, famosos

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:

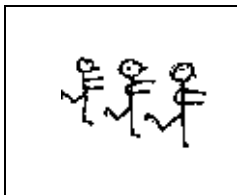


9. Entre tontos anda el juego.

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: PI ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



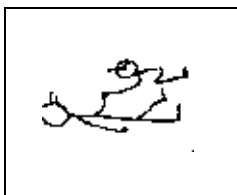
10. Seguir al rey/reina.
Aquel que es señalado es el rey y tiene que hacer algo. Todos le deben seguir, imitándolo. Aquel que es señala

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL: Hojas de periódico o telas



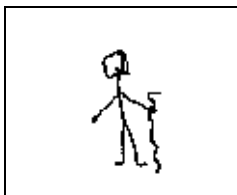
11. Unidos por el papel.
Dos cogidos de una hoja de periódico o una tela, se mueven al ritmo de una música y deben cruzarse, por arriba , por abajo, dar giros, sin soltarse para que no se rompa el periódico.
VTE: - Cogerse de tres en tres o más con más periódicos.

PARTE DE LA SESIÓN: PF ORGANIZACIÓN: 2 MATERIAL:



12. 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: 1 MATERIAL: Cuerda



13. 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:



14. 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: 2 MATERIAL:



15. 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:

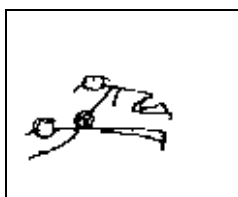


16. La alfombra mágica.

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: Pelotas, Globos.



17. Masajes por parejas.

Uno tumbado boca abajo y el otro va haciendo recorrer por todas las partes de su cuerpo un objeto que puede ser desde una pelota grande, pequeña, medicinal, globos..... El objeto no se debe despegar del cuerpo.

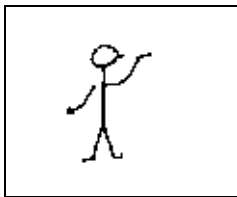
PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



18. 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:



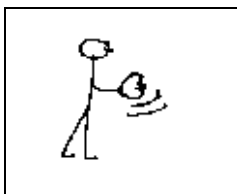
19. Las manos se transforman en ...

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:



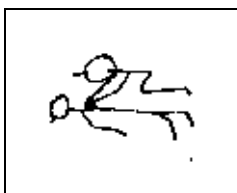
20. Hablar con las manos.

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: 2 MATERIAL:



21. 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 imaginamos 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 , deslizando 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: PI

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



22. Andar como...

Imitar los andares característicos de: un ladrón, un anciano/a, chulo/a, militar , espía, modelo...

VTE: - Lo mismo pero de personajes famosos: Charlot, Chiquito de la Calzada...

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 25 MATERIAL:



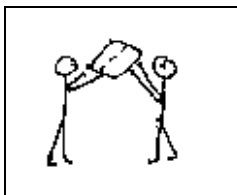
23. El gusano.

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



24. 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:



25. 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:



26. 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:



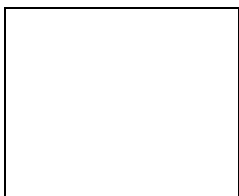
27. Contestamos la pregunta.
Se trata de hacer una pregunta al grupo buscando una contestación específica y corta que nos aporte información sobre lo que han experimentado en la sesión. Algunas preguntas tipo son:
¿Qué es lo que menos te ha gustado de la sesión?
¿Que es lo que más te ha gustado?

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



28. 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.

