

Actividades de expresión corporal

ACTIVIDADES DE PRESENTACION O DESINHIBICION:

1. Los alumnos forman un círculo; deben decir su nombre y lo que más les gusta hacer, interpretándolo mediante movimiento corporal.

- Ejemplo: "Me llamo Bertín y me gusta jugar a baloncesto". Y realiza, por ejemplo, unos botes seguidos de un lanzamiento a canasta.

Ahora le tocaría al compañero de su derecha y así hasta que lo hagan todos.

2. Todos en círculo, con el ritmo de "Lunes antes de almorzar, una niña fue a jugar ...". Uno comienza: "EL otro día en el recreo me robaron el bocata, y creo que fue Luis, porque pasaba por allí". Y Luis sigue cantando para defenderse de la acusación pudiendo elegir distintas maneras para que tenga sentido rítmico.

- Ejemplos: "Yo no fui, yo no fui, porque estaba con mi patín, y creo que fue Juan porque pasaba por allí". Y ahora Juan: "No fui, no fui yo, porque el mío es de jamón, y creo que fue María, porque pasaba por allí". Y ahora María: "Tú estás loco, tú estás loco, porque yo como muy poco, y creo que fue Pepito porque pasaba por allí. Y así sucesivamente.

Lo subrayado es lo que los alumnos deben cambiar para defenderse de la acusación.

3. Una música suena a la vez que los alumnos bailan moviéndose por el espacio. Cuando la música se detiene, cada alumno abraza a otro. La música continua y los alumnos vuelven a bailar. La siguiente vez que la música se detenga, el abrazo será entre tres alumnos, así el abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar a un gran abrazo final entre todos los alumnos.

ACTIVIDADES DE CONFIANZA:

1. Todos en círculos, agarrados de las manos y con los pies juntos, se van numerando: 1, 2,1, 2 ..., cuando el monitor dice 1 los que tengan este número dejan caer su cuerpo hacia delante sin mover los pies (y con los ojos cerrados). El número 2 que está a su derecha tiene que colocarse rápidamente en frente de su compañero para sostenerlo impidiendo que caiga al suelo. Cuando el monitor dice el número 2 se cambia el rol.

2. ¡Caza el venado!

Por tríos, dos se colocan un par de picas sobre los hombros, el tercero (venado) debe ir colgado de las picas. Transportar el venado, cambio de rol.

3. Parejas en equilibrio:

Se trata de conseguir alcanzar el equilibrio y hacer movimientos cooperando. Los alumnos que forman la pareja se colocan frente a frente, dándose las manos, juntando los pies y uniendo las puntas de éstos. A partir de esta posición y sin despegar los pies del suelo, los alumnos se van dejando caer hacia atrás con el cuerpo

completamente recto, hasta estirar los brazos completamente y conseguir el punto de equilibrio de la pareja. Una vez en este punto, el monitor les guía a que hagan movimientos suaves y sencillos y aumentando su dificultad a medida que toman confianza.

OTRAS ACTIVIDADES DE EXPRESION CORPORAL:

1. Distribuimos a los alumnos en grupos de forma que actúen de uno en uno, siendo espectadores los grupos que no están actuando. El monitor dice un lugar en el que nos encontramos a cada grupo.

- Ejemplos: En la carretera, en la playa, en un parque, etc Y el grupo de alumnos deberán convertirse en elementos que podemos encontrar allí. En el caso de la carretera los alumnos podrán formar semáforos, coches, peatones, motoristas, guardias de tráfico, etc... . Así incentivaremos la imaginación y la improvisación de los alumnos.

2. El cazador:

Uno de los alumnos tiene que cazar (pillar) a los demás. El pillado cambia el rol y es él ahora el cazador. Para salvarse, deben representar con su cuerpo un oficio que quede claramente definido y quedando inmóviles. Por ejemplo: un cantante, un pintor, un soldado, etc... Para desencantarle debe llegar alguien y darle dos besos.

3. Todos los alumnos en círculo. Van saliendo de uno en uno y tienen que cruzar al otro lado realizando mediante gestos corporales cualquier acción cotidiana.

- Ejemplos: Imitando a:

- un guardia de tráfico

- un viejecito con bastón

- una persona que observa los escaparates de las tiendas

- un barrendero

- un jardinero

- etc...

4. El lavacoches:

Los alumnos forman grupos que se distribuyen en dos filas, una frente a la otra (mirándose). Cada alumno se convierte en una parte de una máquina de lavado de coches, haciendo los movimientos adecuados. Acarician, frotran, palmean "el coche" mientras pasa a través del túnel de lavado.

Al llegar al final, se incorpora a la máquina mientras otro alumno reinicia el juego. Así sucesivamente hasta que todos los alumnos hayan sido "lavados".

5. Familias de animales:

Los alumnos se mueven por el espacio y se les reparte unos papeles doblados en los que hay dibujado un animal, los papeles no deben ser abiertos hasta la señal del monitor. Cuando se da la señal, cada alumno imita al animal dibujado en su papel y tiene que encontrarse con sus iguales, una vez juntos, pueden cantar una canción con el

sonido del animal.