

El cuerpo es el instrumento de expresión por excelencia y para los/as niños/as todavía más. Aún sin tener un dominio total del lenguaje verbal, son capaces de expresar lo que sienten, lo que quieren, lo que les gusta y disgusta... Y todo a través de gestos, de su energía, de sonidos... La actividad de expresión corporal desarrolla la imaginación, la creatividad, la comunicación humana y el dominio del cuerpo.

OBJETIVOS

- Reconocer el cuerpo humano como medio de expresión.
- Tener control sobre el cuerpo (equilibrio, direccionalidad, lateralidad, tensión/distensión, ritmo...)
- Tomar conciencia del mundo que nos rodea.
- Reconocer y saber expresar emociones.
- Desarrollar el control respiratorio y conocer técnicas básicas de relajación.
- Adquirir una mayor autoestima y autonomía personal.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Desarrollar la capacidad de concentración y atención.
- Valorar el trabajo de los demás y mejorar la capacidad de trabajo en equipo.

CONTENIDOS

- Ejercicios de desinhibición.
- Ejercicios de desplazamientos, circuitos.
- Ejercicios de postura corporal y disociación de las diferentes partes del cuerpo.
- Juegos de grupo.
- Juegos dramáticos y toma de roles.
- Calentamiento corporal.
- Ejercicios de respiración y relajación.
- Masajes.
- Canciones, bailes, juegos de ritmo.
- Cuentos dramatizados.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrolla en dos sesiones semanales de una hora. La estructura de la sesión es la siguiente: comenzamos explicándoles a los/as niños/as los ejercicios que vamos a realizar ese día; el primero de ellos siempre será un ejercicio de toma de conciencia de dónde y con quién están, en el que participarán activamente; seguimos con ejercicios de calentamiento (psicomotricidad, circuitos, ritmo...); continuamos con un ejercicio de juego dramático; el último ejercicio de la sesión será una relajación; para concluir tendremos un juego o canción de despedida que se repetirá todos los días.

Durante las primeras semanas del curso todos los ejercicios que realicemos serán grupales, hasta que adquieran la suficiente confianza en el grupo y en sí mismos para poder pasar a ejercicios individuales frente a sus compañeros/as o encima del escenario.

A final de curso se realizará una muestra del trabajo realizado mediante una obra de teatro. S

Se puede plantear una clase abierta o una sesión para familiares para un mayor conocimiento de la actividad que realizan los/as niños/as.

EJEMPLO DE SESIÓN

- Nos sentamos en círculo en el suelo, pasamos lista (a medida que todos conozcan sus nombres irán pasando lista ellos) y se explican las actividades que realizaremos en esa sesión.
- Trabajamos con el **espacio** y los **compañeros**: andamos por la clase, sin chocarnos, sin seguir a nadie y sin andar en círculos. Cuando se nombra a un compañero todos iremos y le sacudiremos suavemente como quitándole polvo de la ropa. Esto se repetirá con todos los compañeros.
- **Formas de andar**: de puntillas, con los talones, hacia atrás, de lado, de cuclillas, saltando con los pies juntos.... Después cada uno propondrá una forma divertida de andar y todos lo imitarán.
- Las cuatro esquinas: en cada esquina de la clase trabajamos una **emoción**: alegría, tristeza, enfado y miedo. Jugamos a ir cambiando de esquinas y emociones (comenzamos corporalmente para poco a poco ir añadiendo sonido y palabras).
- **Relajación**: por parejas, con una música de fondo, uno se acuesta en el suelo y el otro le acaricia con una pluma.
- Canción de despedida.