

TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL (Belén)

TITULO: LA OCUPACIÓN DEL ESPACIO

EDAD: 11 años en adelante. 1er y 2do Ciclo de la Eso.

Nº CHIC@S: 30

TIEMPO: 50 minutos

OBJETIVO: Ser conscientes del espacio propio, el total y el compartido. Cooperación con los compañeros. Utilización de la respiración. Búsqueda de un tempo común. Niveles utilizados en el espacio. Relaciones espaciales.

MÚSICA: Hevia, Jorge Gavaldá, Never been there: "Ambience", Ray Linch.

INFORMACION : 6'

1ª TAREA: "TODOS CABEMOS". 6 Minutos

El trabajo es individual. Debemos ir andando por todo el gimnasio, en el momento que queramos buscamos el suelo y nos colocamos de diversas formas, sentados, arrodillados, acostados, etc. El resto de los compañeros deben estar pendientes del espacio para ir evitando los obstáculos; puede ser que en un determinado momento todas las personas estén en el suelo. Debe respetarse el espacio del otro. El trabajo debe ser tomar contacto con el suelo y reiniciar de nuevo el desplazamiento por todo el gimnasio.

Concepto trabajado: Relaciones en el espacio total, (niveles bajo, medio y bajo, trayectorias, desplazamientos diversos, trayectorias y tempos, trayectorias y calidad de movimientos).

2ª TAREA: "TAPANDO EL HUECO" 6 Minutos

Formamos grupos de cinco o seis personas. Cada uno se enumera del 1 al 6, (en caso de que sean seis). Comienza el trabajo trotando individualmente por el gimnasio a ritmo de la música. El monitor nombrará un número y a la persona que le corresponde deberá situarse en una posición y quedarse estático.

Seguidamente nombrará otro número, esta persona deberá ir y acoplarse a su compañero del mismo grupo e intentando que no exista hueco entre ellos. Así sucesivamente hasta llegar a los seis. Los grupos deben ser creativos. A partir de aquí podemos pedir que en la construcción se identifiquen los tres niveles. Otra posibilidad es que el grupo esté en contacto pero ocupando el máximo espacio posible, o que todos los grupos estén en contacto al menos con una persona, es decir que se vería una única construcción formada por todas las personas.

Conceptos trabajados: Espacio total, Kinesfera, comunicación con los otros, percepción visual,

3ª TAREA: "EVITAR EL ENCUENTRO". 8 Minutos

Los mismos grupos anteriores, siguen numerados como anteriormente. El trabajo es a nivel de grupo pequeño. El monitor dirá dos números y dentro de cada grupo

las personas que tengan dicho número deben reunirse y cogerse, mientras que el resto de los compañeros van a intentar impedirlo, llevando las manos cogidas detrás, luego sólo podrán utilizar el tronco. Por ejemplo el 1 y el 5. Se repite varias veces para que puedan probarlo todos. La música se utiliza cuando están corriendo a nivel individual. A quien le corresponda el número debe levantar la mano para que sus compañeros estén informados.

4ª TAREA: "LA FOTO". 10 Minutos

Con los mismos grupos de antes, se inicia la música. Cada uno trota libremente por todo el gimnasio; cuando para la música debo encontrarme con mi grupo y buscar una composición fotográfica, (puede ser familiar, o de un viaje, o en una plaza de toros, o una boda,...). Siempre tiene que haber uno de los seis que vaya a realizar la foto y transmita al resto de los compañeros de qué se trata. Se realizarán seis veces para que cada persona pueda dar una idea. Este trabajo puede realizarse improvisando si el nivel del grupo es elevado o si ya han trabajado la expresión en otros cursos. Si no es así lo más conveniente es dejar un tiempo para que hablen entre ellos y lo preparen. Siempre lo mostrarán al resto del grupo. Recordar que deben utilizar los tres niveles y solo se utilizan posturas. También tenemos presente la idea de espacio total y compartido. Es decir que aunque dos personajes estén alejados, pueden comunicarse por un gesto.

5ª TAREA: "INSEPARABLES" 4 minutos

Realizamos ahora un trabajo por parejas. Consiste en que uno de los dos se pega al otro y no se separa de él. No se realizan carreras. Se puede andar rápido, utilizar los deslizamientos por el suelo. La idea es no separarnos. Es como si uno diese vida al otro y en el momento de despegarnos desapareciéramos. Buscar todos los movimientos posibles sin separarnos de nuestro compañero/a. Siempre hay una persona que dirige y el otro que se deja llevar. A los 2 minutos se cambian los papeles.

Conceptos que se trabajan. 1) Significación afectiva del uso del espacio (escucha del movimiento de la otra persona y adaptación a la otra persona) 2) Significación afectiva del uso del tiempo (temporalidad del movimiento, silencios, calidad del movimiento) 3) Utilización de la respiración.

6ª TAREA: "EL DERRUMBAMIENTO" 10 minutos

Seguimos por parejas. Debemos unir nuestras espaldas intentando que las caderas se mantengan unidas para evitar caídas que nos hagan daño. La idea es dar peso al mismo tiempo de tal manera que nos vamos deslizamos hacia el suelo, como derritiéndonos y una vez en el suelo individualmente volvemos a subir lo más rápido posible, y de nuevo buscamos la espalda del compañero, dar peso y otra vez derrumbarnos hacia el suelo. Hay que conseguir realizarlo de una forma

coordinada.

Conceptos trabajados: 1) Esquema corporal (centro de gravedad-peso) 2) Comunicación con los otros (confianza, cooperación,...) 3) Relaciones en el espacio total (coordinación) 4) Tiempo (tempo común) 5) Respiración.

Nos reunimos todo el grupo y se comentan sensaciones o problemas que hayan surgido. Tiempo aproximado 6'

TITULO: RECONOCIMIENTO DE NUESTRO CUERPO

EDAD: A partir de 11 años. 1er y 2do Ciclo de la ESO.

MATERIAL: 75 pinzas de tender, esterillas.

Nº CHIC@S: 30

TIEMPO: 50 minutos

OBJETIVOS: Observación. Capacidad de reproducir un movimiento. Cooperación. Búsqueda de posturas. Control postural. Creatividad. Comunicación con los otros.

MÚSICA: Michael Nyman, Chis Spheeris, Secret garden, Vangelis, Tangerin dream.

INFORMACION 6 minutos

Se da información al grupo del trabajo a realizar. Se distribuyen las pinzas, dos por persona, todos deben colocárselas en una parte visible de la camiseta o pantalones.

1ª TAREA: "¿CÓMO ME PONGO?" 6 minutos

Las personas que no llevan pinzas eligen a un compañero/a y le seguirán, haciendo todos los ejercicios que realice el primero. Los movimientos deben ser acciones que habitualmente realizamos, (atarse el zapato, meter las manos en los bolsillos, sentarse, cruzar piernas...). Se combina con el trote y cuando se quiera se para en alguna parte del gimnasio y se realizan varios movimientos. Se sugiere, si no se les ocurre nada, que empiecen como ejercicios de calentamiento. Siempre de menor a mayor intensidad. De una forma lenta al principio para que la otra persona le pueda seguir. Se recuerda que se utilice el suelo. A los cuatro minutos se cambian los papeles.

2ª TAREA: "LA ESTATUA" 6 minutos

Se trabaja por parejas, uno de ellos debe tener pinzas. Todos se desplazan trotando suave por el gimnasio sin molestarse. Esto se realiza acompañado de música. Cuando para la música, las personas que llevan pinzas deben adoptar una posición y quedarse como estatuas en un lugar del gimnasio, vigilando que no estén

próximos a otra persona. La persona sin pinzas buscará a su pareja e intentará ponerse en la misma posición. Se realizan cuatro veces y luego cambian los papeles.

Variante: Se trabaja por parejas y deben buscar una postura que signifique algo, (una profesión, una acción cotidiana, una sensación,...), su compañero/a debe intentar interpretar dicha posición y acoplarse. Solo se permite postura corporal, gesto y mirada. Otra posibilidad es que haya movimiento. Para aquellas personas que tienen más dificultad.

Conceptos que se trabajan: 1) Músculos en movimiento (contracción, distensión controlada, actividad tónica, actividad cinética y plasticidad) . 2) Esquema corporal (simetría corporal) 3) Tonicidad muscular y su relación con los estados afectivos (posturas y actitudes psíquicas).

3ª TAREA: "EL IMÁN" 8 minutos

Las personas que llevan pinzas deben buscar a otra persona sin pinzas y ponerle la mano sobre la cabeza sin presionar, la idea es de "hierro e imán", éste debe dirigir los movimientos e ir llevando al compañero sin pinzas por donde quiera, buscando cuantas más posibilidades mejor. La persona con pinzas debe acompañar el movimiento. No se utilizan palabras. Cambian los papeles. Se realizan algunos cambios de parejas atendiendo al desarrollo del trabajo.

Variante: Se realiza por tríos, una persona dirige y lleva a las otras dos. Interesante la posibilidad de movimiento de los brazos. Independencia segmentaria a través del juego.

Conceptos que se trabajan: 1) Músculos en movimiento (independencia e interrelación muscular y segmentaria) 2) Equilibrio dinámico en las coordinaciones globales (recorrido y duración del movimiento, espacialidad del movimiento, musicalidad del movimiento)ç

4ª TAREA: "LA CAZA DE PINZAS" 6 minutos

Se incrementa la intensidad. Consiste en la caza de pinzas de dos formas: en una no se permite que haya contacto, se respeta el espacio propio; en la otra puedo agarrar al compañero para coger las pinzas. Tres minutos para cada una de las formas. Todos a por todos.

Variante: en vez de quitar pinzas consiste en colocar pinzas sin hacer daño. Conceptos trabajados: Espacio parcial o kinesfera (espacio afectivo). Desinhibición en la toma de contacto con las otras personas.

5ª TAREA: "MI ESCULTURA" 8 minutos

Por parejas, una persona es de barro y se deja modelar por su compañero. Buscará crear su obra para luego mostrarla al resto de los compañeros. Cuatro minutos para cada uno.

Conceptos que se trabaja: 1) Esquema corporal, (la imagen corporal). 2) Kinesfera (ejes corporales, posibilidad de movilidad en las articulaciones).

6ª TAREA: "NUESTRO CUERPO PESA" 10 minutos

Cada alumno coge una colchoneta o esterilla, se abrigará y se colocará tendido supino con los brazos extendidos en cruz. La idea está basada en la técnica de relajación de Schultz. Nos fijaremos en el peso del cuerpo y en la respiración diferenciando la torácica de la diafragmática. El monitor en este caso irá dando pautas y recorriendo las articulaciones desde el tobillo hasta la cabeza, recordando las partes del cuerpo e insistiendo con la idea de abandonar el peso hacia el suelo.

TITULO: ESQUEMA E IMAGEN CORPORAL.

EDAD: A partir de 11 años. 1er y 2do Ciclo de la ESO.

Nº CHIC@S: 30

TIEMPO: 50 minutos

MATERIAL: 200 Globos.

OBJETIVOS: Sentir nuestro cuerpo en relación con el suelo y con los demás. Percibir el equilibrio. Adaptarnos al tempo de un compañero. Saber escuchar el movimiento del otro. Conocer un poco más nuestro cuerpo y sus posibilidades de movimiento.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas, grupal.

MÚSICA: Música popular, tipo Güendal. Vangelis: "La fiesta salvaje". Art of Noise. Kitaro. Música de percusión.

INFORMACIÓN: 4 minutos

Se reparten dos globos del mismo color a cada persona. Intentamos tener aproximadamente 6 colores distintos, es decir que habrá cinco grupos que vendrá cada uno representado por un color. Se les indica que vayan hinchándolos y se les hace un nudo a cada uno.

1ª TAREA: "EL GLOBO BAILARIN" 12 minutos

Al ritmo de la música se tiene que ir moviendo los brazos con un globo en cada mano. Cuando para la música debemos tocar a los compañeros en las partes que vaya nombrando el monitor, (hombro, pie, espalda, culo, brazo dcho,...). Siempre hay que intentar que no nos den. En el momento que empieza la música debemos empezar de nuevo a movernos. Lo mismo pero ahora sólo podemos desplazarnos en

el nivel bajo, por el suelo. Otra consigna es que cuando pare la música deben agruparse por colores, uno del grupo dirige y todos los demás le siguen imitando sus movimientos. Otra posibilidad es que el grupo invente cuatro movimientos con los globos y cada vez que para la música se unen para realizar sus movimientos a un mismo ritmo; esto se realiza sin música. También se prueba a realizarlos a distancia, comunicándose solo con la mirada.

Conceptos trabajados: Comunicación, creatividad, espontaneidad, percepción auditiva 1) Esquema corporal (independencia segmentaria 2) Espacio (organización espacial) 3) Tiempo (Tempo común) Ritmo (experiencia rítmica a partir del cuerpo)

2ª TAREA: "QUE NO CAIGA EL GLOBO" 10 minutos

Trabajo individual, cada persona con su globo va investigando e intenta darle con distintas partes del cuerpo sin que el globo caiga al suelo. Trabajar sobre el equilibrio en las distintas partes del cuerpo, qué posiciones adoptar con el cuerpo para no perder la estabilidad del globo. Repetimos lo mismo pero sólo podemos utilizar el suelo.

Conceptos trabajados: 1) Esquema corporal (independencia segmentaria, coordinación, equilibrio) 2) Espacio (utilización de las posibilidades de movimiento en el nivel bajo)

3ª TAREA: "BAILAR CON GLOBOS" 6 minutos

Nos ponemos por parejas, cada persona utiliza un único globo, cuando suena la música empezamos a bailar cogiendo de las manos al compañero mientras que mantenemos los dos globos entre nosotros sin tocarlos con las manos. Cambiar cuando para la música; ese momento es el único en el que podemos coger los globos con las manos. Cada uno coge su globo y busca a otra persona. Como siempre con cuantas más personas estemos, mejor. La música irá cambiando desde música popular, a vals, rock, salsa....

Conceptos trabajados: 1) Espacio (kinesfera, relaciones en el espacio total) 2) Equilibrio dinámico en las coordinaciones globales (fluir del movimiento, musicalidad de movimiento, coordinación, adaptación a la otra persona 3) Tiempo (tempo común a dos personas, adaptación al ritmo de la música)

4ª TAREA: "APLASTAR GLOBOS" 3 minutos

Individualmente, tenemos que intentar aplastar todos los globos posibles en un espacio delimitado por cuatro bancos. Se realiza por grupos de 5 personas y se da un tiempo de 30'' segundos. No se pueden utilizar las manos.

Variante:

- Aplastar los globos de determinado color.
- Por parejas aplastar los globos con el cuerpo, no vale utilizar ni

manos, ni pies y tenemos que estar unidos.

5ª TAREA: "MI CUERPO A TRAVÉS DEL GLOBO" 15 minutos

Por parejas una tendida en el suelo la otra persona va pasando el globo por el cuerpo de su compañero, puede ir adoptando diversas posiciones, a cuatro apoyos, sentada, arrodillada, y por último de pie. A los cuatro minutos cambio de papeles. Por último hay que mantener un globo entre los dos e ir moviéndose sin que este se caiga y sin tocarlo con las manos, buscamos mantener una misma presión hacia el globo, se produce un diálogo corporal, en el que nos entenderemos mejor, si escuchamos y luego contestamos con nuestro movimiento. Hay que buscar todas las posibilidades rodando por el suelo, dando vueltas una de las personas,... Todo ello se hace con una música muy tranquila.

Se trabajan conceptos de: 1) Esquema corporal (imagen corporal, centro de gravedad-peso, diseño corporal) 2) Equilibrio dinámico en las coordinaciones globales (recorrido y duración del movimiento, espacialidad del movimiento) 3) Significación afectiva del uso del espacio (espacio como medio de relación) 4) Tempo (el silencio y la continuidad del tempo)

Este trabajo nos sirve de relajación y vuelta a la calma.

TITULO: CONOCIMIENTO DEL ESQUEMA Y DE LA IMAGEN CORPORAL INTERNA Y EXTERNA

EDAD: A partir de 14 años. 2do Ciclo de la ESO.

Nº CHIC@S: 30

TIEMPO: 50 minutos.

MATERIAL: Sábanas.

OBJETIVO: Tener sensación de nuestro propio cuerpo. ¿Cómo estamos?.

Observación de los compañeros para conseguir descifrar las posiciones que se adoptan. Simetría y asimetría. Afinación del sentido táctil.

ORGANIZACIÓN: Individual. Por parejas. En grupos de cuatro y ocho.

MUSICA: Michael Nyman, Secret garden, Vangelis, Kitaro.

INFORMACIÓN: 6 minutos.

1ª TAREA: "TESTEO" 4 minutos

Cada chico/a se mueve por el gimnasio, intentando darse cuenta de cómo va pasando el peso del cuerpo de un lado a otro según vamos andando. De vez en cuando se para y realiza un recorrido mental desde los pies a la cabeza y se imagina que lleva un hilo por dentro que le sale por el centro de la cabeza, recordar que no exista más tensión de la necesaria en los hombros. Probamos desde diversas posiciones y nos vamos dando cuenta de qué partes entran en contacto con el suelo, y en que zonas ponemos mayor tensión.

2ª TAREA: "**¿CÓMO ESTOY?**" 6 minutos

Por parejas un ciego y una estatua. El ciego, palpando, debe colocarse igual y en la misma posición que la estatua ; cuando crea que ya está, abre los ojos y corrige si es preciso. Es recomendable que la postura sea lo más exacta posible. Cambio de papeles.

Conceptos que se trabaja: Concentración, Percepción kinestésica, Orientación espacial. Comunicación con la otra persona. 1) Músculos en movimiento (actividad tónica, independencia e interrelación muscular y segmentaria) 2) Esquema corporal (imagen corporal, simetría corporal).

3ª TAREA: "**LOS MANIQUÍES**" 14 minutos

En grupos de 6 personas se desplazan por el gimnasio con música, cuando ésta para, tienen que adoptar una posición bien en el nivel bajo, medio o alto y quedarse como maniqués, siendo conscientes de su tono muscular, porque lo tendrán que mantener en todo momento, pueden utilizar una acción habitual, es decir estamos reproduciendo una acción, (llamar a un timbre, conducir un coche, leer un periódico, dormir, hablar por teléfono...). Todo el resto observa y cuando ya están colocados deben transportarlos, cooperando y manteniendo la posición de los maniqués. Se trasladarán al lugar que diga el monitor. Por último, se forman dos grupos, cada uno de ellos tiene que pensar una historia con sus personajes en una determinada situación, que la transmitirán en cada gesto y postura de los maniqués, una vez que ya esté preparada deberán colocarse en sitios diferentes sin que se vea claro la historia. En este momento el otro grupo debe observar e ir agrupándolos en un determinado espacio e intentar que al colocarlos se comuniquen unos con otros y descubrir la acción que se desarrolla según la posición de los compañeros. Se puede pedir ayuda para el traslado, (bien arrastrando o elevándolos entre varios..) Siempre las esculturas deben mantener

un determinado tono muscular. Cambio de papeles. Un ejemplo sería una corrida de toros (está el torero, el banderillero, el toro, el caballo, el público, un espontáneo, el paseílo...)

Conceptos que se trabajan: Imaginación, creatividad, comunicación, cooperación 1) Músculos en movimiento (contracción, tono postural..) 2) Esquema corporal

4ª TAREA: "MUÑECOS TAPADOS" 6 minutos

Son 6 grupos de 5 personas. Tres grupos adoptan una posición entremezclando sus cuerpos y después se tapan con la sábana. Los otros tres grupos que permanecían vueltos de espalda, cuando indique el monitor se dirigirán cada uno a un grupo tapado y a través del tacto deben descubrir como están dispuestos, y deben colocarse igual; cuando ya estén avisarán y el grupo tapado valorará la igualdad de las posiciones adoptadas. Lo ideal es dejar a cuatro personas, bien exentas o que ese día no realicen clase y sean las que destapen la sábana y comprueben las posiciones comparando. No conviene que estén mucho tiempo debajo de la sábana porque agobia un poco.

5ª TAREA: "EI ESPEJO" 6 minutos

De nuevo por parejas, desde la posición de sentados uno dirige y el otro hace de espejo, a nivel facial, después tronco y brazos. Luego probamos desde de pie. Intentar que los movimientos sean lo más iguales posibles. Movernos lentamente en un principio para que nuestro compañero pueda imitarnos. También se realizará a distancia. Cambio de papeles.

Conceptos trabajados: Comunicación, lateralidad, coordinación. 1) Esquema corporal (imagen corporal, simetría corporal 2) Tempo (tempo común a dos personas, aceleración-ralentización, el silencio y la continuidad del tempo)

TITULO: SEGMENTACIÓN, DIRECCIÓN DEL CUERPO Y RELACIÓN CON LOS OTROS.

EDAD: A partir de 14 años. 2do Ciclo de la ESO y Bachillerato.

Nº CHIC@S: 30

TIEMPO: 50 minutos

OBJETIVOS: Desarrollo de la imaginación. Tomar conciencia de la autonomía de cada uno de los segmentos corporales y de los diferentes puntos de articulación. Percepción instantánea de una idea. Concentración despierta y activa.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas.

MÚSICA: Penguin cafe orchestra, Claire Hamille, Himekami, Nacho Cano, Santi Vega.

INFORMACIÓN: 8 minutos

1ª TAREA: "MI CUERPO ME GUÍA" 10 minutos

Ésta tarea se podrá realizar si los chicos/as ya han trabajado conceptos de independencia segmentaria y proyecciones de distintas partes del cuerpo, si no es así les costará y se sentirán ridículos. Nos desplazamos por el gimnasio, andando, todo tipo de trayectorias, mi pie es el que indica cuando cambiar de dirección, ahora es la mano, el codo, la rodilla,... Pasamos a utilizar el suelo al que bajamos siguiendo la dirección de una parte del cuerpo y volver rápidamente a subir y continuar el movimiento, todo está enlazado. Introducimos un concepto nuevo son las espirales.

Variante: Más sencillo y de relación con los otros. Primero individual realizamos vaivén con el cuerpo, sensación de pérdida de equilibrio adelante, atrás, lateral; lo mismo pero lo realizamos por parejas, tríos, de cuatro en cuatro..

2ª TAREA: "¿DÓNDE HE SIDO DIRIGIDO?" 8 minutos

Por parejas, una persona va indicando al compañero a través del tacto hacia dónde tiene que dirigirse, (es decir que indica la dirección); la persona que lo recibe, debe continuar el movimiento e interpretar la dirección que le da el otro, utilizando todo lo trabajado hasta ahora, (buscar el suelo, dejar peso...). Se realiza varias veces y se busca realizarlo de forma natural. Nunca se debe hacer bruscamente.

3ª TAREA: "LA CONEXIÓN" 12 minutos

Nos colocamos por parejas, una persona enfrente de otra. Debemos realizar una carrera y encontrarnos a mitad de camino, siempre mantenemos la mirada fija, al encontrarnos hacemos medio giro estando muy cerca y al unísono debemos de volver al sitio de origen desplazándonos hacia atrás. Nos ayudaremos de la respiración. Se realiza varias veces girando a un lado y otro e intentando que se encuentren de una forma natural y coordinada. Lo mismo pero cuando estamos desplazándonos hacia atrás, la cabeza me indica, (realizo una espiral), por un giro rápido el cambio y se realiza de nuevo carrera de frente. Por último la primera

parte es igual y después de haber hecho el giro muy juntas, sacamos en el último momento la mano derecha para cogernos y dejamos peso hacia atrás sobre el pie derecho, se sale de aquí con un impulso de ambas manos hacia el sitio del que veníamos. Se realizaría lo mismo con la otra mano.

Conceptos trabajados: Comunicación 1) Músculos en movimiento (respiración) 2) Equilibrio dinámico en las coordinaciones globales (fluir del movimiento, recorrido y duración del movimiento, centros emisores de la energía del movimiento) 2) Espacio (relaciones expresivas por medio de trayectorias) 3) Esquema corporal (centro de gravedad-peso)

4ª TAREA: "EL SOPLO" 8 minutos

Por parejas, una persona utiliza a través de un pequeño soplo dónde se tiene que dirigir y qué parte del cuerpo es la que tiene que mover su compañero/a. Busca un determinado ritmo, soplo sostenido, soplo súbito, fuerte, suave, etc. Se debe responder a estas cualidades. Ambas personas se mueven en el espacio y juegan descubriendo las posibilidades de su cuerpo.

Conceptos trabajados: Comunicación 1) Músculos en movimiento (independencia e interrelación muscular y segmentaria, respiración, actividad tónica, actividad cinética, plasticidad) 2) Espacio total (relaciones espaciales) 3) Tiempo (tiempo común a dos personas, experiencia rítmica a través del cuerpo, ritmo interior)

Reflexión sobre los trabajos realizados.

TITULO: PARTIENDO DE NUESTRAS ARTICULACIONES

EDAD: A partir de 13 años. 2do Ciclo de la ESO. Bachillerato.

Nº CHIC@S: 30

TIEMPO: 50 minutos

OBJETIVOS: Vivencia de la relación entre peso y equilibrio. Conciencia del aparato articular corporal. Desarrollo del sentido cinestésico. Percepción interna de la posición.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas, grupal.

MÚSICA: Rodrigo Leao, Art of noise, Bernd School, Ray Linch, Mark Knopfler.

INFORMACIÓN: 8 minutos

1ª TAREA: "A RAS DEL SUELO" 8 minutos

Antes de comenzar este ejercicio hacemos un pequeño calentamiento a nivel articular incidiendo en la cintura escapular y en la articulación de codos y muñecas. Individualmente debemos desplazarnos con la cadera muy cerca del

suelo utilizando sobre todo la cuadrupedia y todas sus posibilidades. Si me encuentro con un compañero debo resolverlo lo mejor posible, ya sea pasando por encima o apoyándome en él. Es bueno utilizar una música de percusión. Proponemos que ahora nuestra cadera sea la que dirija el movimiento, es decir los isquiones tiran hacia el techo y pensamos en que nuestra cabeza siempre está en oposición, es decir cuando la cadera sube la cabeza baja, como un tentetieso. Proponemos desplazarnos por el suelo rodando, deslizando, arrastrando, tanto tendido supino como tendido prono. Por último utilizamos todas las posibilidades investigadas.

Conceptos trabajados: 1) Espacio total (trayectorias y tempos, trayectorias y calidades de movimiento) 2) Relaciones en el espacio total (pasaje de energía entre dos o más personas, relación expresiva por medio de trayectorias entre dos o más personas..) 3) Esquema corporal (imagen del cuerpo, alineamiento corporal, ejes imaginarios.)

2ª TAREA: "EL DESVANECIMIENTO" 4 minutos

Individualmente debemos ir por el gimnasio y se parte de una posición erguida, hay que dejar caer el cuerpo perdiendo todo control posible en un momento, a modo de desplome. Se puede realizar en el mismo sitio, después de un movimiento de vaivén, con diferentes tiempos, desde la caída rápida, (la normal de atracción de la fuerza de gravedad de la tierra), hasta a cámara lenta. Lo mismo con desplazamiento. Al desplomar el cuerpo en el suelo debo encontrar la forma de volver a subir, buscando un movimiento circular, de tal manera que sea un continuo. Con y sin desplazamiento.

Variante: puede ser el juego del asesino y utilizar la voz para cuando nos caemos en el suelo.

Conceptos trabajados: 1) Esquema corporal (centro de gravedad-peso, relación entre el espacio interior y el espacio exterior..) 2) Músculos en movimiento (contracción, distensión controlada, actividad cinética, respiración..) 3) Equilibrio dinámico en las coordinaciones globales (centros emisores de la energía del movimiento, fluir del movimiento, espacialidad del movimiento..)

3ª TAREA: "MUÑECO ERGUI DO" 10 minutos

Por parejas una persona moverá, plegará y levantará a otra que hace de muñeco hasta que se mantenga erguido por sí solo. Podrá ayudarse haciendo palanca, contrapeso y apoyo, siempre con movimientos lentos y controlando al máximo los ejes puntos de apoyo en el aparato óseo-articular del muñeco. El otro se debe

dejar mover y articular. Al principio comenzar rodando, sentado o acurrucando al muñeco desde diversas posiciones, (recordar las posiciones abiertas y cerradas). Levantarlo será al final del ejercicio.

Conceptos trabajados: Comunicación, confianza en el otro 1) Músculos en movimiento (relajación) 2) Esquema corporal (independencia segmentaria, simetría corporal, ejes imaginarios, centro de gravedad-peso).

4ª TAREA: "LA CUERDA IMAGINARIA" 8 minutos

Por parejas de nuevo. Una persona tiene una cuerda imaginaria y la ata en una parte del cuerpo de su compañero y debe guiar tirando de la cuerda, la dirección la marcará la parte del cuerpo que haya sido atada. Se va cambiando la cuerda de sitios.

Conceptos trabajados: Comunicación 1) Esquema corporal (independencia segmentaria) 2) Espacio (proyección del movimiento)

5ª TAREA: "TRABAJO DE RESPIRACIÓN" 12 minutos

Individualmente tendido supino en posición anatómica. Trabajamos diferentes tipos de respiración, comenzando con la diafragmática, torácica y clavicular. Transmitimos la idea de que a través de la expulsión del aire, es decir en el momento de la expiración, nuestro cuerpo va tomando más contacto con el suelo.

TITULO: ESCENIFICACIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO.

EDAD: A partir de 14 años. 2do Ciclo de la ESO. Bachillerato

Nº CHIC@S: 30

TIEMPO: 50 minutos

MATERIAL: Ropa que traen los chicos y complementos, (sombreros, gafas, bolsos...).

OBJETIVOS: Expresar con el cuerpo situaciones de la realidad. Espontaneidad. Imaginación. Utilización de la respiración para conseguir el movimiento ralentizado.

ORGANIZACIÓN: Grupos de seis.

MÚSICA: Patrick O'hearn, Path Metheny, Tom Waits.

INFORMACIÓN: 6 minutos

1ª TAREA: "EXPRESO SIN PALABRAS" 8 minutos

El monitor tiene elaborados una serie de cartoncitos en los que vienen escritos en cada uno un verbo, y se van a ir repartiendo en cada grupo de seis personas que están en corro. En cada corro un chico/a deberá coger un cartón leer el verbo e

intentar expresar con el cuerpo lo que significa; quien lo adivine invitará a uno de sus compañeros para que salga al centro, o bien si el grupo es muy desinhibido le tocará salir a quien acierta. Ejemplo de palabras (nacer, caer, desmayar, buscar, derrotar, esculpir, conmover, embestir, agachar, descansar, torear, operar, gruñir, titiritar, ordenar.....)

2ª TAREA: "CUADROS EVOLUTIVOS" 16 minutos

En grupos de 6. A cada grupo se le asigna un tema que se plasmará en tres momentos. Los componentes de cada grupo se repartirán personajes con distintas formas de ser y comportarse de manera que pueda apreciarse toda una gama de posibles expresiones. Cuidarán, asimismo, de equilibrar los niveles en cada escena. Por ejemplo personas de distintas edades o una familia con abuelo, padres, hijos adolescentes, bebés... A una palmada del monitor han pasado 20 años y cada uno del grupo modifica en un instante su postura y gesto creando una segunda escena. A la siguiente palmada han pasado otros 20 años. La palmada es la que marca el paso de una escena a otra.

Algunas posibilidades:

- Familia en la actualidad / 20 años después / Otros 20 años después.
- Preparación de la comida/ comiendo / al terminar de comer.
- Antes de empezar un examen / haciendo el examen / al terminar un examen.
- Antes de declararse al chico o chica / declarándose / después.

3ª TAREA: "LAS REBAJAS" 20 minutos

Se les ha pedido anteriormente a los chicos/as que se traigan todo tipo de ropa y complementos (chaquetas, pantalones, faldas, batines, pijamas, sombrero, guantes, bufanda,...). vamos a imaginarnos que estamos en unos grandes almacenes y que es la época de las rebajas, toda la ropa se colocará en el centro del gimnasio y con los elementos trabajados en las anteriores sesiones se les pide que utilicen el espacio sin molestarse nadie, jugando con los encuentros, utilizando los niveles bajo, medio y alto... Las pautas a seguir son las siguientes:

- 1) Comienza la música y todas las personas van observando la ropa que existe y van probándose diferentes prendas, puede surgir cualquier tipo de comunicación no verbal.
- 2) Para la música y nos quedamos en una foto a nivel individual. Cuando comienza la música seguimos probándonos ropa pero en un tiempo rápido, como si tuviéramos mucha prisa.
- 3) Para la música y nos quedamos en foto pero tenemos que estar comunicando con otra persona bien en la distancia o estando en contacto con ella. Cuando comienza la música convertimos los movimientos en un tiempo ralentizado. Se crean situaciones de encontrar dos personas la misma prenda y se produce un juego para apoderarse de la misma.

4) La música se deja y el final del trabajo lo realiza el grupo cuando encuentran una solución al forcejeo de quedarse con la prenda, bien lo ceden, o lo comparten, o cualquier otra posibilidad que surja.

Se realiza otra vez, pero un grupo observa y el otro lo ejecuta. Cambio de papeles. Reflexión del trabajo realizado.

Música utilizada de Path Metheny