



¿Coneixem el nostre cos?

Emocions a través de l'expressió corporal

Breu definició:

Dinàmica per a que el grup d'infants prengui consciència del propi cos i tingui eines perquè expressin les seves emocions.

Participants:

A partir de 10 infants, d'entre 5 i 10 anys.

Espai:

Sala gran i adaptada a l'activitat.

Material:

- Equip de música.
- Música.

Temps aproximat:

30 minuts.

Objectius:

- Prendre consciència de les possibilitats expressives del nostre cos.
- Desenvolupar i potenciar les habilitats motrius.
- Desenvolupar la relació amb els altres a partir del propi cos.



Introducció

És necessari crear un bon clima abans de començar la sessió, quan arriben els infants. Per això, utilitzem una música que ens ajudi a concentrar-los en l'activitat.

Desenvolupament

Els infants fan una rotllana dempeus i, amb una música suau, el monitor inicia la sessió parlant de la importància que té la respiració per al funcionament motriu del cos. El monitor explica que començaran a practicar la respiració abdominal, que consisteix a dirigir l'aire que entra per les fosses nasals cap a la part inferior de l'abdomen. Els infants han de sentir com es dilata aquesta zona i com les costelles flotants s'estenen cap a baix. L'aire ha d'ajudar a desbloquejar aquelles àrees que sentim dures i estirar els espais vertebrals.

Quan el monitor sent que la respiració del grup s'ha sincronitzat, comença a despertar diferents parts del cos, mobilitzant-lo. Per exemple, portem la respiració a les mans i sentim com s'articula, es flexibilitza, es desplaça. Després continuem amb els braços, les espatlles, el coll i el cap, el tronc, el maluc, les cames i els peus.

Aleshores, demanem als infants

que comencin a desplaçar-se per l'espai, i que trobin diferents formes de desenvolupar un moviment. Per exemple, poden utilitzar el terra, arrossegar-se o rodar, començar a caminar de quatre grapes i posar-se drets progressivament, moure's de pressa i a poc a poc, girar, saltar, etc. Per a continuar la sessió, els infants hauran d'aconseguir una parella sense deixar de moure's. Quan s'hagin trobat, un dels infants dirigirà l'altre. La persona que guia agafa l'altra, que té els ulls tancats, pel maluc. La persona guiada es deixa desplaçar per l'espai amb confiança. Els rols s'alternen quan el monitor ho suggereixi.

Després, els participants se separen i es continuen movent. La parella continua connectada a través de la mirada, i els infants es comencen a acomiadar amb gestos que evoquin l'emoció que senten. El moviment continua, però a poc a poc disminueix fins arribar a la quietud. Els infants romanen una estona en silenci, i al cap d'una estona posem una música que sigui alegre. A poc a poc, els infants comencen una dansa tots junts i tan lliure com sigui possible, la qual acaba amb una rotllana, si pot ser igual que la del començament de la sessió.

