

Para hacer



Expresión corporal

Williman Lorda
Margarita Ravera

Sandra Souza
Mariano Zaro

Juegos y canciones para la preparación física de actores

Los niños y niñas cuando son pequeños se expresan espontáneamente con el cuerpo. La escuela y la familia a menudo reprimen su espontaneidad en lugar de encauzarla. Aquí les proponemos una serie de actividades que ayudarán a niños y niñas a tomar conciencia del propio cuerpo, a respetarlo y a usarlo para mejorar la expresión de ideas y emociones. La mayoría de las actividades puede usarse a cualquier edad, con estudiantes de primero o segundo grado o con estudiantes más mayores, si las adaptamos. Los juegos y actividades que presentamos a continuación son de tres tipos.

Grados:

3º-6º

Objetivos:

- Descubrir el uso del cuerpo para comunicarse.
- Aprender a expresar sensaciones y emociones con el cuerpo.
- Mejorar la cooperación e integración del grupo.

Destrezas:

- Expresión verbal y física.
- Estrategias comunicativas.

Materiales:

- Fichas: Se usarán junto a los juegos y canciones que aporten los estudiantes.

Organización:

- Se trabaja en pequeños grupos o en gran grupo.

Actividades:

1) Juegos y canciones tradicionales para la integración del grupo y conocimiento del cuerpo (**Ficha 1**).

Canciones: Si usted tiene ganas, La feria de Tristán, El patio de mi casa, etc. Estas canciones se cantan en grupo mientras se realiza algún juego (como saltar a la cuerda). Resultan divertidas de aprender si usamos mímica, gestos y disfraces. Para que las canciones sirvan mejor a la integración del grupo, podemos invitar a los propios estudiantes o a sus familias a compartir sus tradiciones (la canción del mes de distintos países o regiones).

Danzas: podemos incluir la enseñanza de bailes populares de distintos países: rancheras, tango, cumbias, flamenco, pasodoble, jota, sardana...

Juegos: Danza en parejas, El oso de Madrid, La danza de la manzana, La espada de madera peruana. Los juegos tradicionales nos permiten tomar conciencia de la función del cuerpo en la comunicación y controlar los movimientos espontáneos del cuerpo. Como con las canciones, debemos alentar la aportación y colaboración de los estudiantes y sus familias.

2) Ejercicios de desarrollo de la empatía de grupo y de conocimiento del cuerpo (**Ficha 2**). Sirven para aprender a sincronizar el movimiento al facilitar un trabajo colectivo y solidario.

- Andar de diferentes formas, utilizando ritmos distintos, o imitando a animales.
- Sincronización del movimiento:
 - Imitaciones y ritmos.
 - La máquina de ritmo.
 - La orquesta.
 - Conversaciones sin palabras.
 - Los indios brasileiros.

3) Actividades y juegos de expresión corporal (**Ficha 3**). Proponemos juegos y actividades que ejerciten el cuerpo y desarrollen la comunicación, la expresividad y la memoria sensorial.

- Ejercicios de memoria.
- Las vocales.
- Haz lo que digo, no lo que hago.
- Narraciones mudas.
- Imitación de la naturaleza.





Ficha 1

Canciones y juegos tradicionales

Canciones

Si usted tiene muchas ganas

Si usted tiene muchas ganas de cantar
Si usted tiene muchas ganas de cantar
Si usted tiene la razón
Y no hay oposición
No se quede con las ganas de cantar

(En siguientes estrofas se sustituye cantar por:
aplaudir, bailar, maullar, reír, etc)

La feria de Tristán

En la feria de Tristán
Me compré una cafetera
Glu, glu, la cafetera
Si usted va
Si usted va
En la feria la encontrará

(En siguientes estrofas se sustituye "glu, glu, la cafetera" por: "ff las zapatillas", "bee, bee el corderito", "chungui, chungui la vitrola", "run, run la furgoneta (troca)", "raca, raca la matraca"...)

Juegos

El Oso de Madrid

Una persona del grupo hace el papel de OSO (la primera vez puede ser la profesora) el resto de la clase son leñadores.

El oso entra en escena con un tremendo rugido, lo/as demás caen al suelo (pueden permanecer en su asiento apoyándose sobre la mesa...) y deben permanecer inmóviles. Toda persona que se mueva será devorada por el OSO.

El oso se acerca y hace bromas, ruge, usa todo tipo de trucos para provocar la risa o para hacer que se muevan. Si lo consigue, la persona que hace de oso se comerá a su víctima que se convertirá también en oso. El juego termina cuando casi toda la clase se ha convertido en oso. Es muy difícil para niños y niñas permanecer completamente inmóviles, especialmente si se esfuerzan en hacerlo. Si les ordenamos "no sientan nada, permanezcan insensibles a todo y completamente inmóviles" obtendremos el efecto contrario, todos los sentidos se agudizan.

La espada de madera peruana

¿Quién tiene la espada? Al principio el profesor puede realizar 5 diferentes movimientos a los que corresponden actuaciones de los contrincantes. La espada se mueve sin tocar a nadie a una cierta distancia del grupo.

1. Cortar la cabeza de los contrincantes: los contrincantes se agachan.
2. Cortar las piernas: los contrincantes saltan.
3. Golpe en la izquierda: los contrincantes saltan a la derecha.

4. Golpe en la derecha: los contrincantes saltan a la izquierda.
5. Golpe al centro: los contrincantes retroceden.

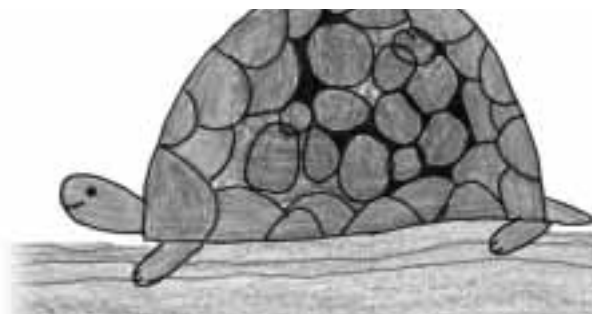
La danza de la manzana

Los estudiantes bailan en parejas, sosteniendo una manzana con la frente.

Danza en parejas

La persona que actúa como líder dice los nombres de las partes del cuerpo que los estudiantes, en parejas, deben tocar.

Ejemplo: codo -frente, cabeza-mano, etc.
Las órdenes pueden acumularse o secuenciarse.





Ficha 2

Ejercicios de caminar

1. Caminar a ritmos diferentes. Nuestra forma de andar demuestra si tenemos prisa, si estamos alegres, si somos jóvenes o estamos cansados. Es decir, comunica estados de ánimo, actitudes, intenciones, sin que nosotros seamos conscientes de ello. Aprender a caminar de formas diversas, nos permitirá deconstruir nuestros hábitos y controlar mejor nuestro cuerpo.

Caminar muy despacio: gana quien llega último. Pasos largos, levantando la pierna a la altura de la rodilla, estirando todos los músculos, durante el juego/ejercicio solo un pie está en el suelo.

Caminar sentados: los estudiantes se sientan en el suelo, las piernas extendidas, el torso erguido formando un ángulo recto con las piernas y avanzan usando las nalgas como si fuesen pies.

A cuatro patas: se avanza hacia delante o hacia atrás.

Apoyándose mutuamente: en parejas de pie, se apoya el hombro izquierdo contra el hombro derecho, y se desplaza con los pies bien separados de la otra persona.

2. Imitaciones de animales. (Se puede intentar reproducir la forma de andar de distintos animales tras ser observados en un documental o en una visita al zoológico):

Cangrejos: a cuatro patas, se avanza lateralmente, hacia la derecha y hacia la izquierda.

Canguros: en cuclillas, las manos agarrando los tobillos, se avanza saltando.

Camello: a cuatro patas, avanza el pie izquierdo y la mano izquierda al mismo tiempo. La cabeza erguida.

Elefante: a cuatro patas, avanza el pie izquierdo y la mano derecha al mismo tiempo.

3. La máquina de ritmo. En círculo, sentados en el suelo. Una persona se sitúa en el centro e inicia un movimiento imaginando que es parte del engranaje de una complicada máquina. La voz produce el sonido del engranaje. Se agrega una persona que debe acoplarse a la primera pero realizando otro movimiento y sonido. Así se irán incorporando nuevas piezas del engranaje hasta que todos sean parte de la máquina de ritmo.

4. La orquesta. Cada pequeño grupo de estudiantes imita el sonido de un instrumento musical o toca su propio instrumento inventado. La persona que dirige la orquesta crea una melodía solicitando el sonido de un instrumento y haciendo callar a otro, y así sucesivamente...

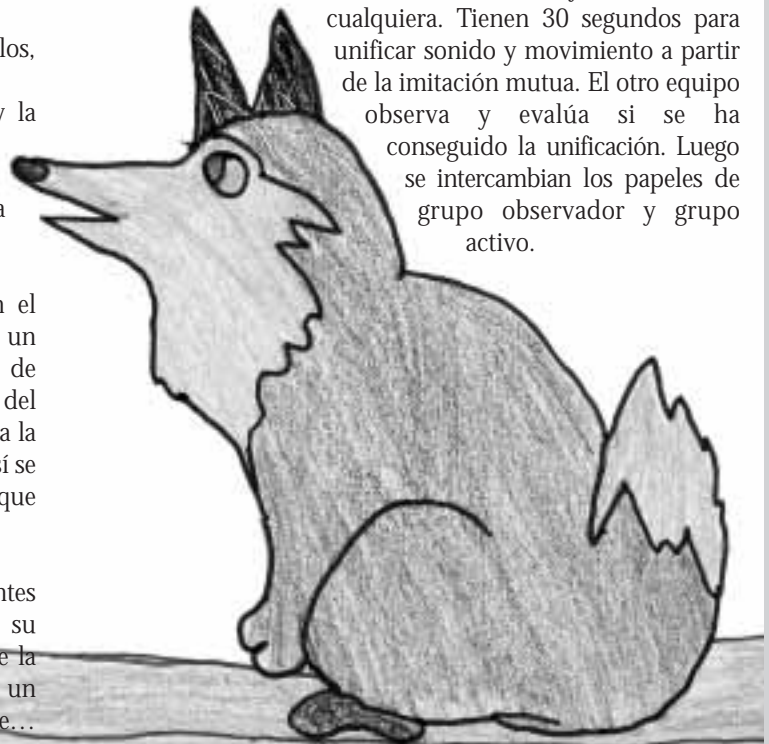
Juegos de ritmo y movimiento

1. Conversación sin sentido. Se forman dos equipos. La persona que dirige el primero lanza una frase sin sentido al otro grupo acompañada de algún ritmo. El otro grupo la repite tres veces usando una entonación interrogativa o exclamativa. El segundo equipo lanza su frase... (Ejemplo: *bla, bla, bla, bla, bla.* Respuesta: *¿bla, bla, bla, bla? ¿bla, bla, bla, bla? ¿bla, bla, bla, bla?*)

2. Los indios brasileiros. Se forman filas de cinco. La persona que está delante actúa como gran jefe indio. Esta persona hará gestos y emitirá sonidos que el resto debe imitar. El grupo se desplaza por la clase.

3. Imitaciones. Se agrupa a los estudiantes en un corro. Por turnos una persona se coloca en el centro y realiza cualquier movimiento o sonido (todo lo raro que quiera). El resto del grupo la imitará, reproduciendo el gesto y sonido con la máxima precisión. No se deben aceptar actividades normales o cotidianas, ni palabras con sentido. (Ésta es una actividad de deconstrucción como la anterior)

4. Ritmos. Se forman dos grupos. Por turnos, uno actúa y el otro observa. Todos los miembros del grupo deben iniciar un movimiento y un sonido cualquiera. Tienen 30 segundos para unificar sonido y movimiento a partir de la imitación mutua. El otro equipo observa y evalúa si se ha conseguido la unificación. Luego se intercambian los papeles de grupo observador y grupo activo.





Ficha 3

Ejercicios y juegos de expresión corporal

Ejercicios de memoria

1. Recordar y narrar todo lo que nos ha ocurrido durante un período de tiempo con todo detalle de colores, olores, palabras, etc.

Este ejercicio gana en intensidad cuando se cuentan momentos compartidos por más de una persona. Se puede también recurrir al dibujo.

2. La memoria sensorial. Se paladea una cucharada de azúcar y luego un poquito de sal. A continuación se intenta reproducir la sensación sin el estímulo original. No se trata de hacer muecas, sino de usar la memoria sensorial para revivir situaciones.

Se puede repetir el mismo ejercicio con música (bailar escuchando una melodía), con olores, con gestos (levantar un libro, mover una silla), etc.

A-E-I-O-U

Usando sólo la "A", un grupo de estudiantes expresa una emoción o sentimiento (ejemplo: miedo, frío, tristeza...). Otro grupo utiliza la "E" y expresa otra emoción o sentimiento (aburrimiento, sueño, cansancio...)

Así siguen todas las vocales.

Se puede acompañar la expresión con gestos o se puede convertir la actividad en un juego de adivinanzas (sobre los sentimientos expresados).

Nota: para expresar emociones usamos el tono, la entonación, el gesto más que las propias palabras.

Imitación de la naturaleza

1. Se lleva a los estudiantes al zoo. En grupos, se observa a una familia de animales:

- Cómo duermen (de pie, tumbado...)
- Cómo comen (con el pico, con las manos...)
- Cómo se desplazan (volando, a cuatro patas, etc.)
- Cómo consiguen su alimento (caza...)
- Cómo se relacionan con animales de su especie y de otras especies.

En clase cada grupo presenta una escena de la vida del animal estudiado.

2. Intenta reconstruir escenas mudas de la vida del animal para representarlas frente a la clase.

Perro: -paseas con tu dueño -juegas con otros perros
-traes el periódico

El pollito: -comes -sigues a la mamá en un paseo
-te bañas...

3. Relaciónate con otros animales: eligiendo amigos y protegiéndote frente a tus enemigos...

4. *Cuentos de animales.* Lee algún cuento popular de animales (o con animales como protagonistas) y prepara una representación con tu grupo. Ver ejemplo en "Los tres osos y ricitos de oro" (páginas 32-38).

Haz lo que digo y no lo que hago

En corro. La persona en el centro da instrucciones para realizar una acción (tocar la trompeta, saltar, coser, tener frío) pero con sus gestos "engaña" a los demás haciendo lo contrario a lo que dice. Los que se equivocan son eliminados.

Memoria sensorial en narraciones mudas

Se hace un esfuerzo para sentir realmente frío, calor, hambre, etc. Se siguen las instrucciones de la maestra: *"Estamos en una cámara frigorífica, logramos salir. Fuera hace mucha calor, tenemos sed, tenemos hambre, olemos la comida, vemos los platos tras un escaparate, buscamos la puerta de entrada, no la encontramos. Finalmente lo logramos, hay cola, el hambre aumenta, llegamos a la comida, comemos hasta saciarnos. Nos entra sueño, nos dormimos en un banco del parque"*

A partir de un ejemplo similar a éste, se agrupa a los estudiantes en parejas o en grupos de tres para que construyan (escribiéndola) una situación imaginaria. A continuación, se ofrece a cada grupo la oportunidad de dictar a sus compañeros la situación por ellos creada para que estos practiquen la memoria sensorial.