

ACTIVIDADES CENTRALES

* **ACTIVIDAD 1.**

VÍDEO GUÍA NUESTRO CUERPO, NUESTRAS POSIBILIDADES

OBJETIVO: Favorecer el autoconocimiento de nuestro cuerpo y de sus posibilidades de expresión, fomentar la autoestima, apreciar el trabajo en equipo y la corresponsabilidad en las actividades y en los cuidados personales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Con este vídeo queremos dotar a los materiales ActúAcciones mejor compartidas de una guía para el trabajo del **conocimiento corporal y de las posibilidades de nuestro cuerpo** con nuestras chicas y chicos, ofreciendo una serie de ejercicios colaborativos que ponen el acento en nuestro reconocimiento y cuidado.

La propuesta de realización de estos ejercicios es mayoritariamente en pareja y en grupo. Para su puesta en marcha es necesario aprender y ejercitar habilidades y actitudes corresponsables, colaborativas, de cuidado y atención a los ritmos propios y al de las demás personas, que son algunos de los elementos base de los cuidados.

La propuesta está dividida en 5 ejercicios:

- 1.- Reconocimiento corporal y masaje.
- 2.- Estiramientos por parejas.
- 3.- Calentamiento grupal: Danza de los vientos y las balsas.
- 4.- Rescates y confianza grupal: Los desmayos.
- 5.- El árbol y el mono.

Algunos de los autocuidados y cuidados relacionales que se ponen en juego y que nuestros personajes nos invitan a experimentar con todos nuestros sentidos son:

- * La toma de conciencia sobre las diferentes partes de nuestro cuerpo, la escucha y el cuidado corporal mutuo.
- * La experimentación del apoyo mutuo como base para explorar nuestras posibilidades corporales y nuestros límites, y la consecución de las propuestas.
- * La escucha de nuestro propio ritmo y el de las otras personas.
- * La expresión de lo que necesitamos, cómo estar atentas a escuchar lo que necesitan las demás personas y hasta dónde pueden apoyarnos los demás.

**BLOQUE I: NOS CONOCEMOS : NUESTRO CUERPO,
NUESTRAS POSIBILIDADES**

- * La confianza y la seguridad mutua como elementos imprescindibles para desarrollar y explorar todas nuestras posibilidades.
- * La confianza, la destreza y el reparto equilibrado como aliados para llevar a cabo experiencias más placenteras y satisfactorias para todas las personas implicadas.
- * El juego y la expresión creativa apoyada en los demás.
- * El cuidado y la confianza como elementos base para poder disfrutar de la experiencia.
- * La responsabilidad en nuestro propio cuidado y en el cuidado de los demás, prestando atención y estando dispuestos a colaborar.

Es importante que la persona dinamizadora o docente, que en primer término guía la realización de las dinámicas propuestas, acompañe el aprendizaje de los ejercicios remarcando la importancia de estas claves.

Para su desarrollo es necesario contar con un espacio amplio y cómodo.

El aprendizaje y puesta en práctica de los ejercicios puede hacerse de dos en dos como en el vídeo, o en grupos de tres o cuatro, de manera que una de las personas del grupo sirva de apoyo y cuidado para invitar a explorar los propios límites. Por ejemplo, en la propuesta 5 ayudando a subirse y sirviendo de anclaje.

Como pueden ver en el vídeo, las dos dinamizadoras van descalzas. Los momentos en la vida cotidiana en que tenemos los pies en contacto directo con el suelo, cada vez son menos. Esta es una oportunidad estupenda para recuperar esta práctica, sentir las sensaciones placenteras que puede proporcionar el contacto con el suelo y centrar nuestra atención en ella. Como es lógico, una experiencia así conlleva que las plantas de los pies se ensucien, por lo que luego es importante que podamos seguir cuidándonos, limpiándonos con una toallita, lavándonos al terminar la sesión de trabajo o al llegar a casa.

Es importante recordar, en todo momento, que el mejor ejercicio es aquel que respeta los ritmos, anima a las personas implicadas a seguir explorando y conociendo sus recursos y sus límites, que surge del apoyo y confianza mutua, etc.



**FASE II: PROCESO TEATRAL. APRENDEMOS DE LOS CUIDADOS
A TRAVÉS DE LOS GUIONES O TEATROHOGARES.**

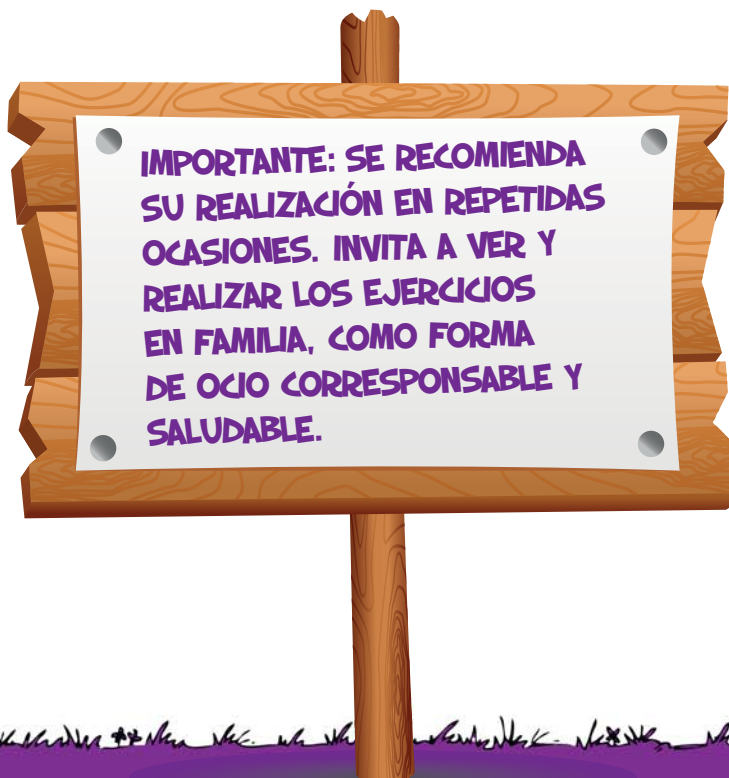
**BLOQUE I: NOS CONOCEMOS : NUESTRO CUERPO,
NUESTRAS POSIBILIDADES****RECURSOS DIDÁCTICOS:**

- * Vídeo Guía Nos conocemos: Nuestro cuerpo, nuestras posibilidades
- * FICHA 1: *VALORACIÓN EN GRAN GRUPO NUESTRO CUERPO, NUESTRAS POSIBILIDADES.* (se recomienda su uso para ir valorando y mejorando el desarrollo de las sesiones)

TEMPORALIZACIÓN: Se sugiere distribuir estos ejercicios a lo largo de las diferentes sesiones.

PERSONAS DESTINATARIAS: Alumnado/Familia

ESPACIO: Lugar amplio y vacío.



**FASE II: PROCESO TEATRAL. APRENDEMOS DE LOS CUIDADOS
A TRAVÉS DE LOS GUIONES O TEATROHOGARES.**

**BLOQUE I: NOS CONOCEMOS : NUESTRO CUERPO,
NUESTRAS POSIBILIDADES****FICHA 1: VALORACION EN GRAN GRUPO NUESTRO CUERPO,
NUESTRAS POSIBILIDADES.**

- * ¿Qué necesitamos para realizar correctamente este ejercicio? ¿Qué nos ayuda? ¿Qué hemos aprendido de nuestro cuerpo?
- * ¿Qué nos ha gustado de nuestro compañero o compañera? ¿Qué y cómo ha hecho para hacernos sentir así? ¿Qué ha hecho bien que debe repetir cuando haga este ejercicio con otras personas?
- * ¿Qué facilita, ocurre, cuando nos sentimos cuidados y capaces? ¿En qué mejora la experiencia? ¿Qué hemos sido capaces de hacer?
- * Valora de 1 a 10 en el que 1 es “me siento totalmente **desconfiada** para realizar los ejercicios” y 10 “me siento totalmente **confiada** para realizar los ejercicios”. ¿Dónde estás a día de hoy? ¿Qué tiene que pasar para que el próximo día hayas subido un punto? ¿Cómo te podemos ayudar?



1



10

TOTALMENTE DESCONFIADA/O**TOTALMENTE CONFIADA/O**

- * Valora de 1 a 10 en el que 1 es “no me siento con las **habilidades necesarias** para realizar los ejercicios” y 10 “siento que **he aprendido todas las habilidades** que necesito para realizar el ejercicio”. ¿Dónde estás a día de hoy? ¿Qué tiene que pasar para que el próximo día hayas subido un punto? ¿Cómo te podemos ayudar?



1



10

NO TENGO LAS HABILIDADES**TENGO TODAS LAS HABILIDADES**

**FASE II: PROCESO TEATRAL. APRENDEMOS DE LOS CUIDADOS
A TRAVÉS DE LOS GUIONES O TEATROHOGARES.**

**BLOQUE I: NOS CONOCEMOS : NUESTRO CUERPO,
NUESTRAS POSIBILIDADES**

- * ¿Qué habilidades tienes que seguir ejercitando? ¿Cómo puede colaborar tu compañero o compañera de ejercicios?

Ejemplo: un chico o una chica puede que sea ágil trepando, pero no sepa escuchar el ritmo de su compañero/a y no lleguen a compensar el peso, sino que la/lo sobrecargue.

Un chico puede que tenga mucha habilidad para hacer sentirse confiada a su pareja de ejercicios, pero que tenga que ejercitar el ritmo en la danza del viento para moverse sincronizadamente.



**FASE II: PROCESO TEATRAL. APRENDEMOS DE LOS CUIDADOS
A TRAVÉS DE LOS GUIONES O TEATROHOGARES.**