

Las danzas y la expresión corporal

Expresión Corporal: la danza al alcance de todos

Todos los seres humanos nos expresamos corporalmente, de diferentes maneras y a lo largo de toda la vida.

La manera en que caminamos, las actitudes que asumimos al sentarnos, los movimientos que acompañan una carcajada o el llanto, la manera de dar un abrazo o cómo bostezamos, forman parte de la **expresión corporal cotidiana** y son las manifestaciones exteriores de nuestro mundo interior.

Si observamos a una persona en su manera de moverse podremos intuir parte de su historia. En ese sentido se puede decir que el cuerpo «no miente», siempre está expresando y comunicando algo verdadero.

El movimiento del cuerpo y sus posibilidades, la necesidad de comunicación y contacto con los otros y el potencial creativo, que es inherente a todas las personas, son la materia prima de la cual se nutre la **Expresión Corporal** como actividad organizada con propósitos determinados.

La Expresión Corporal puede definirse como una disciplina tendiente a desarrollar en los participantes el placer por el movimiento, que se traduce en la comunicación de emociones a través del uso creativo del cuerpo. La Expresión Corporal se da siempre en relación. El alumno se expresa mediante las relaciones que establece con su medio: espacio, objetos, naturaleza y los demás individuos.

La Expresión Corporal es una forma de danza, la danza al alcance de todos, ya que a través de su práctica basada en un proceso de autoconocimiento, de búsqueda e investigación, de aceptación de uno mismo y de los otros, se logra el descubrimiento de la danza propia, la danza de cada uno.

La Expresión Corporal, como lenguaje artístico, busca manifestar el mundo interior, comunicando sus impresiones a través de un lenguaje corporal propio, por lo que todas las actividades propuestas en las clases deben tender al incremento de la creatividad y la comunicación, en un ambiente de confianza y alegría, que darán por resultado el disfrute pleno del movimiento como algo personal, único y gozoso. Para el logro de ello es necesario poder conocer y aceptar el propio cuerpo con sus posibilidades y limitaciones; este es un aspecto de gran importancia, ya que para la práctica de la materia no se requiere de cualidades corporales específicas: todos los participantes pueden iniciar su proceso a partir de sus características personales.

La Expresión Corporal también puede definirse *«como uno de los lenguajes artísticos que son patrimonio del ser humano, entendiendo por artístico todo aquello que desarrolla la*

sensibilidad, el sentido estético, la creatividad y la comunicación humana» (Patricia Stokoe).

La Expresión Corporal en la escuela

La Expresión Corporal en la escuela apoya, complementa y refuerza los objetivos generales de la educación tendientes a la formación integral del alumno.

Su práctica promueve una actitud creativa, lúdica y de socialización que trasciende fuera del ámbito específico de la clase, aportando a la vida cotidiana un lenguaje corporal más espontáneo y más rico.

A través de las actividades, se logra una mejor adaptación a los cambios físicos que se manifiestan en los niños durante la etapa escolar, a la vez que permite mejorar la comunicación y la integración de los grupos escolares. También puede ser un valioso auxiliar en el aprendizaje de un tema específico y coadyuva al desarrollo de la capacidad investigadora y creadora.

La naturaleza activa de los niños necesita de momentos de descarga de energía, momentos de relajación, momentos de contacto, juego y humor, para poder llevar a cabo, en las mejores condiciones, la labor diaria en la escuela, por lo que se invita al maestro a integrar la práctica del movimiento expresivo como una actividad cotidiana, programando clases completas y en pequeñas cápsulas a lo largo de la jornada y durante todo el ciclo escolar. De esta manera, el maestro podrá percibir, día a día, los beneficios que la materia aporta a sus alumnos en su desarrollo personal y como miembros de un grupo.

La práctica de la Expresión Corporal en la escuela, encarada como la búsqueda de la danza personal, la de cada uno, sensibiliza a los niños a experimentar y crear nuevas formas de movimiento, fomentando con ello el gusto por bailar.

A partir de ese interés, el maestro podrá estimular en sus alumnos la apreciación de las manifestaciones «dancísticas» en general, con el objeto de ampliar y enriquecer en los niños la percepción del arte como algo cercano, cotidiano, que forma parte de su entorno y del cual puede participar activamente, como espectador y como protagonista.

El papel del maestro

En Expresión Corporal, el maestro es el que guía y orienta a través de la presentación de actividades variadas y estimulantes, promoviendo la participación activa de todos los miembros del grupo y con el objeto de que los alumnos vayan encontrando su propio estilo de movimiento, su propia danza.

Asociación Mundial de Educadores Infantiles 75

La función más importante del maestro es la de motivar adecuadamente con consignas claras, sencillas y que todos puedan ejecutar, transmitiendo con su actitud la importancia que él mismo le da a los valores que promueve la materia. Si al maestro no le gusta moverse, o teme hacer el ridículo, difícilmente pueda estimular a sus alumnos. En cambio, si se dispone amorosamente a explorar, a jugar, a divertirse, a gozar con la música y el baile en todas sus formas, comprobará que no es necesario ser un especialista en la materia. Lo que importa es aprovechar su propia experiencia, dejar fluir su creatividad conjugada con la de sus alumnos para gozar intensamente de la

danza propia, haciendo suya la idea de que el movimiento, en cualquiera de sus manifestaciones, es una actividad fundamental para el desarrollo integral del niño, independientemente de su edad y su sexo.

Es muy importante tener en cuenta que todas las actividades deben realizarse en forma gradual, sin forzar el proceso personal de los alumnos y en un ambiente de respeto y cordialidad, sin emitir juicios categóricos y estimulando afectivamente a los niños.

«La Expresión Corporal no se basa en conceptos referidos a "lo bello" o "lo feo", "lo bueno"

o "lo malo", ni en modelos de estilo o de estética. Es un lenguaje que permite a cada ser humano ponerse en contacto consigo mismo y consecuentemente expresarse y comunicarse con los demás seres por medio de su cuerpo y según las posibilidades de éste.»

PATRICIA STOKOE

El maestro también debe permitirse experimentar junto con sus alumnos y, si bien es el que guía y orienta, puede incorporarse activamente en las prácticas ya que le servirán como incentivo a su propia creatividad, solo cuidando de dejar en claro que él no es el modelo, sino que también está buscando su propio estilo de movimiento.

En el transcurso de las clases, es posible que el maestro se encuentre con situaciones en las que los alumnos varones principalmente y sobre todo en los grados superiores, manifiesten algún tipo de rechazo a alguna de las actividades por considerarlas no apropiadas, por temor al ridículo y haciendo patente en sus actitudes todos los prejuicios que hay en nuestra sociedad en relación a la danza o a cierto tipo de movimientos. Otro factor importante son los cambios que enfrentan los niños y las niñas en su desarrollo físico, generando muchas veces inseguridad y timidez en su actitud corporal. Esta es una realidad que hay que tratar de revertir y la actitud del maestro al respecto es fundamental, ya que por ser una figura respetada por los niños, al moverse y bailar con ellos, al demostrar con sus actos que es una actividad importante y que se puede disfrutar, hará que los alumnos también lo reconozcan y lo acepten de buen grado.

Se recomienda no forzar el proceso personal de los niños, algunos naturalmente se mueven con armonía y destreza, otros son tímidos e inhibidos, pero todos tienen el derecho de disfrutar intensamente del movimiento sin sentirse juzgados ni comparados. Hay que cuidar especialmente de no hacer comentarios que, aunque bien intencionados, puedan resultar hirientes ya que los niños son particularmente sensibles a cualquier tipo de manifestación que provenga de su maestro. Siempre se les debe estimular cordialmente y con afecto ya que lo importante en esta materia es que el niño actúe con libertad y confianza.

Asociación Mundial de Educadores Infantiles 76

Cuando se presentan actividades en las que los alumnos se niegan a participar no se les debe obligar a hacerlo, sino que será conveniente respetar su decisión, pero se les puede sugerir que observen el trabajo de sus compañeros y que luego hagan algún comentario en relación a lo visto.

Es muy posible que con el paso del tiempo y con el estímulo proveniente de ver disfrutar a sus compañeros, se vayan incorporando al trabajo de una forma natural y, a medida que los alumnos se familiaricen con la materia, irán descubriendo nuevas posibilidades y querrán enfrentar nuevos retos.

TEMAS A DESARROLLAR

Para lograr una mejor comprensión de los aspectos que abarca la Expresión Corporal, los mismos se desglosan por temas, pero es muy importante tomar en cuenta que dichos temas **siempre van interrelacionados**, desde el primer día de trabajo y aún en las actividades más sencillas, tendiendo siempre al desarrollo de la creatividad y la comunicación, en la búsqueda de un lenguaje corporal propio.

El orden que se presenta a continuación no implica necesariamente una secuencia que deba respetarse, pero sí considerar que siempre iremos de lo más sencillo a lo más complejo, adaptando las actividades a las posibilidades de los alumnos.

1. Formas básicas de locomoción.
2. Conocer nuestro cuerpo.
3. Calidades de movimiento.
4. El cuerpo en el espacio.
5. El cuerpo y la música.
6. El cuerpo y los objetos.
7. Las improvisaciones.

Haremos una breve descripción de cada uno de los temas a desarrollar para que el maestro tenga un panorama general de los diferentes aspectos que comprende la materia y se sugerirán algunos ejemplos de ejercicios y juegos con el objeto de que le sirvan como orientación, pero teniendo en cuenta que no son los únicos y que él mismo puede crear otros junto con sus alumnos.

Asociación Mundial de Educadores Infantiles 77

Formas básicas de locomoción

Caminar, correr, saltar, gatear, arrastrarse, rodar son movimientos naturales que los niños disfrutaban intensamente y que utilizados con un propósito dentro de la clase de Expresión Corporal, nos permiten realizar ricas y variadas actividades relacionadas con el reconocimiento corporal, el espacio, el ritmo, la socialización, etc.

Estas actividades son la base para la creación de coreografías sencillas, y la práctica de las mismas facilitan enormemente el montaje de danzas y bailes. Podemos agruparlas según el nivel en el espacio en el que se desarrollan.

Nivel alto

Caminar, correr, saltar, galopar.

Nivel medio:

Gatear. Desplazamientos sobre manos y pies, boca abajo. Desplazamientos sobre manos y pies, boca arriba. Desplazamientos sobre glúteos.

Nivel bajo

Arrastrarse boca abajo. Arrastrarse boca arriba. Rodar.

Estas son algunas actividades básicas que pueden realizarse en forma individual, en parejas y con diferentes estímulos como música u objetos.

El uso de imágenes para incentivar el movimiento es de gran importancia dentro de la clase ya que estimula la imaginación y la creatividad y promueve el uso de distintas calidades de movimiento, permitiendo a los alumnos interpretarlas cada uno a su manera.

Mencionaremos algunos ejemplos:

Caminar sobre hojas secas.

Correr en un piso caliente.

Caminar en un piso pegajoso.

Desplazarse saltando charcos. Caminar como elefantes. Saltar como conejos o canguros. Galopar como caballos. Desplazarse como cangrejos. Girar como trompos o rehiletos. Arrastrarse como víboras. Rodar como troncos.

Conocer nuestro cuerpo

Así como en las actividades de Expresión Plástica se utilizan diversos materiales, papeles, colores, plastilina, etc., «el material» de la clase de Expresión Corporal es el propio cuerpo. Un cuerpo al que hay que conocer, respetar y aceptar. Por lo que es importante contar con un repertorio amplio de actividades y ejercicios para lograr dicho objetivo.

Es importante tener en cuenta que todos los ejercicios deben estimular el goce y la conciencia de cada movimiento del cuerpo, y nunca se realizarán de manera mecánica, por lo cual deberá cuidarse especialmente la manera de incentivar ya que de ello depende el logro de dicho objetivo.

Ejemplo de actividad para trabajar la columna vertebral:

¿Cómo pueden mover su columna vertebral?

Posición inicial: apoyados sobre manos y rodillas.

Estímulo musical: música lenta y que proponga un clima relajado.

Asociación Mundial de Educadores Infantiles 79

Pedir a los alumnos que: a) *Muevan libremente la columna sin despegar las manos ni las rodillas del piso.* b) *Muevan libremente la columna despegando el brazo derecho.* Volver a la posición inicial. c) *Muevan libremente la columna despegando el brazo izquierdo.* Volver a la posición inicial. d) *Muevan libremente la columna despegando la pierna derecha.* Volver a la posición inicial. e) *Muevan libremente la columna despegando la pierna izquierda.* Volver a la posición inicial.

Esta práctica puede concluirse con una improvisación en la que se dará la consigna de movilizar la columna vertebral, eligiendo cada uno la posición que quiera: parados (de pie), sentados, acostados. También se les puede sugerir que vayan variando dicha posición como más les guste; es decir, que pueden comenzar sentados, luego acostarse o pararse (levantarse). Cada alumno irá experimentando y creando su propia secuencia. También se pueden utilizar imágenes para enriquecer la propuesta de trabajo: movilización de la columna vertebral y las extremidades con juegos de imitación de animales (gato, perro, víbora, caracol, elefante, mariposa).

El uso de imágenes es un recurso muy rico y que también debe aprovecharse.

¿Qué animales podemos hacer con nuestras manos?

Pedir a los niños que transformen sus manos en animales, y que acompañen el movimiento con los sonidos característicos de cada uno.

¿Qué otras cosas podemos hacer con nuestras manos?

Las manos pueden hacer edificios, aviones, letras, coches, cántaros, etc. Las manos cantan, las manos ríen, las manos conversan.

¡Mis pies son títeres!

Convertir los pies en títeres y jugar situaciones de diálogo, caricias, peleas, aplausos.

¿Qué podemos hacer con nuestros brazos?

Los brazos son molinos, hélices de aviones, ventanas, marcos de cuadros.

¿Qué podemos hacer con nuestras piernas?

Las piernas son tijeras o son un compás.

¡Mi cabeza es un reloj!

CALIDADES DE MOVIMIENTO

Como introducción al tema de calidades de movimiento haremos un pequeño ejercicio de imaginación: *nos encontramos en un prado, sopla una fresca brisa que mece suavemente las ramas de un árbol, el sol brilla y la temperatura es agradable, de pronto se desata una ráfaga de viento que mueve velozmente unas hojas tiradas en el piso, vuelve la calma, se oye cantar un pájaro que levanta el vuelo de repente, agitando las hojas del árbol. Una nube muy lentamente va cubriendo el sol y se escucha a lo lejos el sonido de un trueno. Comienza a llover, las primeras gotas caen con fuerza haciendo pequeños agujeros sobre la tierra seca y levantando una nubecita de polvo.*

Observando los fenómenos de la naturaleza, podemos encontrar distintas calidades de movimiento.

Si analizamos esta escena veremos que se han producido movimientos de diferentes tipos, la nube se movió **lentamente** y el del pájaro fue un movimiento **rápido**, las hojas del árbol se mecían **suavemente** en todas direcciones pero las gotas de lluvia caían **directas** al piso y con mucha **fuerza**.

¿Cómo se relaciona esto con la Expresión Corporal?

Como lo mencionamos anteriormente, se busca que a través de las clases, los alumnos vayan encontrando su propio estilo de movimiento a partir de la expresión de sus emociones, mismas que pueden ser muy intensas, y con variaciones anímicas a lo largo del día, ya que pasan bruscamente de la euforia que les produce un juego divertido a la preocupación por una tarea difícil de resolver. Una manera de dar un cauce a toda esa emotividad es ofrecerles la experimentación de diferentes calidades de movimiento, que enriquecerán su vocabulario corporal, haciéndolo más rico y creativo, en la medida que puedan manifestar sus estados de ánimo.

Así como en los objetos podemos describir cualidades, si nos referimos al tipo de movimiento le llamaremos calidades, un movimiento puede ser rápido o lento, por su dirección en el espacio puede ser directo o indirecto y la energía que se utiliza para hacerlo puede ser fuerte o suave.

Por ejemplo: golpear es un movimiento fuerte, directo y rápido. Acariciar es un movimiento suave, indirecto y lento. Empujar, flotar, fluir, latigear, torcer, sacudir, golpear, acariciar son algunas acciones básicas que nos permitirán experimentar con las calidades de movimiento.

1. Golpear con fuerza en todas direcciones y con diferentes partes del cuerpo.
2. Acariciar el espacio que nos rodea, acariciar las paredes, el piso, una parte de nuestro cuerpo.
3. Sacudir todo el cuerpo o por partes: las manos, los brazos, la cabeza, los pies.
4. Empujar objetos imaginarios, empujar la espalda de un compañero, empujar la pared.
5. Flotar como un globo, como un astronauta en la luna, flotar en el agua.

6. Moverse como el agua que fluye por un arroyo.

EL CUERPO EN EL ESPACIO

El concepto de espacio está íntimamente ligado a cualquier actividad humana, ya que todos los movimientos se realizan en el tiempo y en el espacio.

Conocer algunos aspectos relacionados con el análisis del espacio permitirá al maestro enriquecer la práctica cotidiana de la Danza y la Expresión Corporal.

Cuando hablamos de espacio en Expresión Corporal podemos distinguir los siguientes: espacio parcial, espacio total y espacio social.

Espacio parcial

Cualquiera que sea la posición que adoptemos, siempre configuramos un espacio a nuestro alrededor. Los límites de este espacio son los puntos máximos que es posible alcanzar sin desplazarse.

Todos los movimientos que se ejecutan sin desplazamiento, ocurren en lo que se denomina espacio parcial.

Las actividades que se realizan en el espacio parcial permiten experimentar la vivencia de los diferentes puntos en el espacio: adelante, atrás, arriba, abajo, derecha, izquierda.

A su vez, dentro del espacio parcial podemos señalar niveles: alto (parados o de pie) medio (sentados, en cuclillas, posición de gateo) y bajo (acostados).

Actividades de exploración del espacio parcial

Se puede incentivar a los alumnos con la imagen de estar en el centro de una gran esfera cuyo diámetro tiene la medida de los brazos extendidos a los lados.

A partir de esta imagen se puede jugar con diferentes calidades de movimiento:

1. Acariciar el interior de la esfera con las manos abiertas.
2. Picar con el dedo índice diferentes puntos: arriba, abajo, adelante, atrás.
3. Empujar hacia los lados como si la esfera se fuera comprimiendo.
4. Pintar el interior de la esfera usando las manos como brochas.
5. Acostados, estirarse y contraer todo el cuerpo con diferentes ritmos.
6. Pararse y acostarse con movimientos fluidos como un helado que se derrite.
7. Pararse y acostarse con movimientos cortados como de marioneta a la que le tiran y sueltan los hilos.

Espacio total

Espacio total es el espacio abarcado por el desplazamiento del cuerpo y todas las figuras que se realizan a través del mismo.

Las prácticas en el espacio total incorporan los conceptos de dirección (adelante, atrás, izquierda, derecha) y niveles (alto, medio, bajo) y se complementan y enriquecen con todos los diseños que pueden realizarse a través de los desplazamientos.

Todas las actividades relacionadas con el espacio total son la base para la creación de coreografías sencillas y su práctica es de gran utilidad para facilitar el montaje de danzas.

Práctica de desplazamientos en líneas rectas: líneas paralelas, líneas diagonales, líneas que se cruzan, zigzag, ángulos, triángulos, cuadrados, rectángulos, grecas.

Prácticas de desplazamientos en líneas curvas: círculo, círculos concéntricos, figuras de ocho, espirales, ondas.

Todas las actividades que puedan realizarse a partir de jugar con las líneas rectas, las líneas curvas y sus combinaciones son una fuente inagotable de experiencias para los alumnos, que los nutren en diferentes aspectos y les proporcionan una variedad de sensaciones corporales que enriquecerán sus posibilidades creativas.

Todas estas prácticas pueden realizarse:

Caminando, corriendo, saltando, al ritmo propio de cada alumno. Con el estímulo de músicas variadas o canciones. Con acompañamientos rítmicos de palmas, claves o pandero. Con objetos auxiliares: cuerdas, aros, listones, bastones. En forma individual, en parejas, grupo pequeño y todo el grupo. Con el estímulo de imágenes: *¡Son equilibrista!* Caminar sobre una cuerda floja, haciendo equilibrio. Contando una historia: *¡Nos vamos de viaje!* El maestro puede proponer diferentes recorridos a través de un viaje imaginario: recorrer un túnel muy bajo y estrecho, atravesar un río, subir a un cerro muy empinado.

Espacio social

Es el espacio que se comparte con los otros.

En todas las actividades de Expresión Corporal, los alumnos comparten el espacio con los otros, pero se realizarán algunas específicas que les hagan tomar conciencia de ello.

- a) Sentados en las bancas, experimentar diferentes movimientos con los brazos, hacia arriba, adelante y costados, sin invadir el espacio de los otros.
- b) Parados en un grupo compacto, ir separándose de a poco hasta que todos puedan realizar movimientos de máximo estiramiento hacia los lados sin tocar a nadie.
- c) Delimitar un espacio determinado, por ejemplo un cuadrado o un rectángulo.

Todos los alumnos se colocarán alrededor y por turno irán entrando a dicho espacio, desplazándose por el mismo como cada uno quiera. Se sugiere usar el estímulo de una música alegre y rítmica.

El primer alumno que pase, naturalmente tendrá todo el espacio a su disposición, en la medida que vayan entrando los demás deberán irse adaptando a las limitaciones ya que la consigna será *no chocar y distribuirse equilibradamente por todo el espacio*.

Una vez que todos los alumnos hayan entrado, detener la acción: *¡Todos como estatuas!*

Seguramente han quedado lugares sin ocupar y hay grupos de niños amontonados. Es importante que los niños observen y registren esta situación.

EL CUERPO, EL RITMO Y LA MÚSICA

La naturaleza está compuesta por una sucesión de ritmos, el día y la noche, el paso de las estaciones, en el ser humano el latido del corazón y la respiración marcan el fluir de la vida. Si hablamos del movimiento, necesariamente hablaremos del ritmo. Ritmo y movimiento van ligados en forma natural.

Todas las personas tienen un ritmo propio que está determinado por muchos factores y de esta base partiremos para explorar el mundo del ritmo relacionado con el movimiento.

Es importante que los alumnos reconozcan y disfruten **su propio ritmo**, para lo cual se deberán proponer actividades sin un estímulo sonoro externo.

Se les motiva a la acción con consignas sencillas:

Cada uno camina como quiere. Ahora vamos a mover la cabeza. Muevan sus manos como más les guste. Acostarse, descansar y pararse.

La práctica de actividades que impliquen poder reproducir y mantener **un ritmo propuesto** son muy disfrutadas por los niños y les permiten enriquecer su repertorio de movimiento, a la vez que su práctica, facilitará el montaje de bailes y danzas.

- * Caminar a un ritmo propuesto (rápido-lento)
- * Caminar marcando el ritmo con las palmas en todos los pasos.
- * Caminar marcando el ritmo con las palmas alternando:
 - * Cada tres pasos, una palmada.
 - * Cada dos pasos, una palmada
- * Jugar con todas las combinaciones posibles.

* Caminar tres pasos y saltar al cuarto.

El cuerpo es un maravilloso instrumento del que se puede obtener una variada gama de posibilidades sonoras que aunadas al movimiento enriquecen la expresividad y la comunicación.

* Investigar todas las formas de aplaudir:

* Producir sonidos con manos sobre partes del cuerpo.

* Producir sonidos con manos sobre objetos.

* Producir sonidos con los pies.

* Producir sonidos con la boca

Utilización de la voz:

Acompañar el movimiento con diferentes sonidos:

–Sonidos de animales; –Sonidos de la naturaleza: viento, fuego, agua. –Sonidos de máquinas. Moverse libremente mientras se canta una canción.

La música es un poderoso estímulo para el movimiento y su utilización adecuada permite incrementar la creatividad y la comunicación en las clases.

Siempre que sea posible deberán acompañarse las actividades con música variada que incluya diferentes ritmos, temas instrumentales, canciones con letra y manifestaciones musicales de otros países y culturas.

Una marcha vibrante para desplazarse, una melodía suave para relajar, un tema juguetón para improvisar son valiosas herramientas que facilitarán enormemente la tarea y en su selección el maestro deberá poner a prueba su creatividad, presentando a los alumnos un «menú» atractivo y variado.

EI CUERPO Y LOS OBJETOS

Pelotas, globos, mascadas, aros de plástico, llantas, resortes, cuerdas, palos de escoba, papel periódico, cajas de cartón, etc. son materiales con los que ya cuenta la escuela o a los que se puede acceder fácilmente.

Estos elementos u otros cualesquiera que el maestro o los alumnos quieran proponer serán bienvenidos en las prácticas de Expresión Corporal.

Los objetos son de gran utilidad en las clases ya que proporcionan a los alumnos una infinita variedad de estímulos sensoriales, para la práctica de diferentes calidades de movimiento, como auxiliares en ejercicios de reconocimiento corporal y sobre todo son un interesante incentivo para el desarrollo de la creatividad y la comunicación. Se recomienda que al proporcionar a los alumnos un objeto se les permita jugar libremente con él durante algunos minutos antes de comenzar con las actividades dirigidas.

Se pueden planear las actividades que incluyan objetos a través de la respuesta a estas sencillas preguntas:

¿Cómo es? ¿Cómo puedo moverlo? ¿Cómo me ayuda a moverme?

¿En qué puedo transformarlo?

IMPROVISACIONES

Las improvisaciones son prácticas que permiten a los niños incorporar creativamente todos los aspectos explorados en las clases de movimiento.

Pero no debe pensarse por eso que las improvisaciones son el objetivo final de la materia y que aparecerán al término de un curso. En realidad se improvisa desde el primer día de trabajo. Cuando se propone a los alumnos que muevan libremente sus manos al ritmo de la música, aquí ya tenemos una forma sencilla de improvisación pero a medida que se vayan incorporando nuevos aspectos y que los alumnos vayan acumulando experiencias, las improvisaciones se irán haciendo más complejas y enriqueciendo.

Se pueden proponer dos tipos de improvisaciones: orientadas y libres.

Improvisaciones orientadas

Se llama improvisaciones orientadas a todas aquellas en las que se le da al alumno un estímulo como punto de partida. Esto que podría parecer una limitación a la creatividad personal, en realidad le proporciona un marco de seguridad dentro del cual experimentar e ir encontrando su propio estilo de movimiento.

Los ejercicios de imitación ofrecen muchas posibilidades para el desarrollo de la creatividad y la comunicación.

*Imitación simultánea: parados en rueda, con el estímulo de una música alegre y rítmica el maestro propone diferentes movimientos y el grupo los va copiando al mismo tiempo. Se sugiere realizar movimientos sencillos y no variarlos hasta que todo el grupo los haya captado. Luego con un gesto indica al alumno a su lado que ahora es su turno, y así sucesivamente hasta que todos los niños hayan participado.

*Juego del espejo: en parejas, enfrentados, un niño propone movimientos que el otro irá imitando simultáneamente.

*Imitación diferida: el maestro propone un movimiento, los alumnos observan y luego lo realizan. Un alumno propone un movimiento, sus compañeros lo observan y luego lo realizan. Este ejercicio también se puede hacer en parejas.

Se pueden realizar improvisaciones individuales, en parejas, tríos, pequeño grupo y todo el grupo a partir de diferentes estímulos.

Improvisaciones libres

Los alumnos elegirán libremente el tema, la música, el objeto o cualquier otro estímulo para su improvisación. Para poder llegar a realizar improvisaciones «verdaderamente

libres» es necesario que el alumno haya tenido un cúmulo de experiencias previas, orientadas por el maestro. A partir de dichas experiencias es que los alumnos irán encontrando y definiendo sus preferencias, mismas que deben ser respetadas. Ellos podrán proponer el tipo de música, si quieren moverse con algún objeto, solos o en parejas.

ORGANIZACIÓN DIDACTICA PARA LA CLASE DE EXPRESION CORPORAL.

Guía para preparación de clases.

Después de haber leído el material anteriormente descrito, el maestro seguramente se preguntará: «¿Por dónde empezar? ¿Cómo llevar al alumno a conocer su cuerpo, aceptarlo, expresarse creativamente a través de él, en contacto consigo mismo, con sus emociones y en relación con los otros?»

Esto se logra a través de la estimulación, con prácticas que incluyen desplazamientos en el espacio, ejercicios de concienciación corporal, experimentación con diferentes calidades de movimiento, juegos de comunicación y expresión apoyados por el estímulo de la música, los sonidos, la palabra, las imágenes y los objetos auxiliares.

La estimulación es el aspecto más importante de la metodología de trabajo, ya que tiende a la motivación de los alumnos y profesores al impulsar la participación activa, creativa e investigadora de todo el grupo. El tratar de que los alumnos encuentren su propio estilo de movimiento implica que el maestro mantenga una actitud de creación permanente, buscando nuevas actividades y recreando las ya conocidas.

La manera de motivar a los alumnos por medio de consignas claras, utilizando las palabras adecuadas y con un tono de voz que acompañe creativamente el desarrollo de las actividades es un auténtico desafío para el maestro y puede convertirse en un verdadero arte.

Un ejercicio muy bien planeado puede fracasar si no se incentiva adecuadamente.

Siempre es conveniente ir dando las instrucciones de una a la vez, e ir aumentando la complejidad a medida que avanza el ejercicio.

Al disponerse a organizar una clase completa (de 30 a 45 minutos aproximadamente) se deberán tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1. Elección del espacio.
2. Cómo se inicia la clase.
3. Cuál es el tema a desarrollar.

- Cómo se cierra la actividad.

Elección del espacio

Los lugares donde se suelen realizar las actividades de Expresión Corporal en la escuela son básicamente el patio y el salón de clases. Los dos tienen sus ventajas e inconvenientes, por lo que es necesario que el maestro adecue las actividades adaptándose a los mismos para sacarles el máximo provecho.

El salón de clases tiene la ventaja de ser un espacio íntimo del grupo, fuera de la vista de otros grupos y personas, lo cual permite realizar el trabajo con mayor desinhibición tanto por parte de los alumnos como del maestro. También al ser un espacio cerrado se logra una mejor audición de los estímulos musicales que se propongan.

El inconveniente, obviamente, es la falta de lugar para realizar actividades que impliquen grandes movimientos.

Se recomienda que cuando se vaya a realizar actividades de Expresión Corporal dentro del salón, las bancas estén libres de objetos que puedan caerse y distraer a los alumnos, como así también buscar un lugar apropiado para las mochilas.

El patio de la escuela permite realizar todas las actividades que requieren de desplazamientos, diseños en el espacio y preparación de coreografías y danzas.

Será importante siempre que se trabaje en el patio que el espacio se delimite de alguna manera para que los niños no se dispersen si es que el lugar es muy grande.

Esta delimitación puede realizarse marcando el piso con tiza, por ejemplo, dibujando un cuadrado o un rectángulo y se podrá ir variando las dimensiones según la cantidad de alumnos y la actividad planeada para cada día.

También se pueden marcar solamente las esquinas con llantas o mochilas o sillas, y hacer que los alumnos trabajen dentro de esos límites.

¿Cómo se inicia la clase?

Para este primer momento es importante tomar en cuenta el estado físico y anímico de los alumnos. *Vienen del recreo y están muy excitados o hace frío y han estado largo rato sentados.* Dependerá de estas variables, el tipo de ejercicios que se propongan para el inicio de la clase.

Uno de los objetivos de la primera actividad será lograr las mejores condiciones de concentración y disposición para asegurar la efectividad del trabajo posterior.

¿Cuál es el tema a desarrollar?

Elegir algún aspecto o centro de interés: reconocimiento corporal, trabajo con objetos, espacio o ritmo. Como mencionamos con anterioridad, los temas siempre están interrelacionados, se trabaja con el cuerpo, en el espacio, en relación consigo mismo y los otros y con el estímulo de música u objetos auxiliares. Lo importante es que el maestro tenga en claro dónde poner el acento, de esta forma podrá ir profundizando el trabajo en las diferentes sesiones.

¿Cómo se cierra la actividad?

Conclusión y plática.

Dependiendo del aspecto que se haya trabajado, la conclusión es variable, si los juegos y ejercicios fueron de gran descarga de energía se recomienda terminar con alguna actividad de relajación y descanso. Si por el contrario hubo un trabajo de concienciación y control corporal será conveniente finalizar con alguna improvisación

o juego que permita la descarga de energía.

Es importante que se dediquen algunos minutos al final de la clase para que los alumnos que así lo deseen manifiesten cómo se sintieron con las actividades y a partir de lo experimentado qué otras cosas les gustaría hacer. Esta retroalimentación permitirá al maestro ir ajustando y enriqueciendo las mismas.

Se sugiere también la dosificación de actividades que incluyan momentos individuales y momentos grupales, momentos dirigidos y momentos libres, de concentración y de descarga de energía.

PRESENTACIÓN DE BAILES O DANZAS EN LA ESCUELA.

La presentación de un baile o danza en el marco de alguna festividad escolar puede y debe ser una experiencia memorable, para los niños y para el maestro, ya que este tipo de eventos permite mostrar a la comunidad escolar el resultado del proceso de las clases. Por eso es muy importante que todo el grupo participe y ese será el reto para el maestro, el de crear junto con sus alumnos una coreografía que permita a los niños "lucirse" de acuerdo a sus posibilidades y sin discriminación de ningún tipo, ya que si a la hora de montar un baile se elige a los mejor dotados, no se estarán respetando los valores fundamentales que se promueven a través de la práctica de la Expresión Corporal, como la danza para todos.

APRECIACIÓN DE LA DANZA

Son muchas las actividades que pueden realizarse dentro del ámbito escolar para promover creativamente la apreciación de la danza en todas sus manifestaciones. Por ejemplo: Invitar a la escuela a algún profesional de la danza o maestro de danza para que comparta su experiencia con los alumnos. Por grupos organizar la bienvenida, preparar preguntas para una entrevista, y hacer alguna demostración de lo que se está trabajando en la escuela.

Incentivar a los alumnos a acudir a eventos de danza que se presenten en cada comunidad y luego promover la crítica y los comentarios en el salón de clases.

Poner una cartelera con recortes y anuncios de eventos del mundo de la danza de la comunidad o que se presenten por la televisión.

Hacer un mural con recortes de revistas donde aparezcan personas de todo el mundo bailando. Bailes populares, ballet, danza contemporánea, danzas tribales, etc.

Realizar tareas de investigación que involucren a la familia. ¿Qué bailaban los abuelitos? ¿Qué bailan los papás? ¿Qué bailan los hermanos mayores?

Promover un **Día de la danza en la Escuela**: todos los grupos inventan una danza que presentarán a toda la escuela. A partir de este estímulo y organizados en equipos los niños pueden hacerse cargo de diferentes tareas como la realización de los programas, la preparación y decoración del espacio o escenario. Los padres de familia pueden colaborar tomando las fotos del evento y luego organizar una exposición de las mismas. También puede realizarse una recopilación escrita de vivencias de los alumnos durante el proceso y la presentación. Con las fotos y los comentarios de los alumnos se obtendrá un material gráfico que quedará como testimonio de una actividad comunitaria que le ha dado su lugar a la danza.

Esta son solo algunas ideas generales que podrán ser enriquecidas con el aporte de los maestros, de los alumnos, los padres de familia y autoridades de la comunidad escolar.