

# TRAJINES

JUGANDO A APRENDER



Marta García Salinas  
649032486  
martagsalinas@gmail.com

**CONTENIDO**

---

**Teatro** (Página 3)

**Expresión corporal** (Página 6)

## TEATRO

---

*(Actividad recomendada para primaria)*

El teatro, a través de juegos y actividades, desarrolla en niños y niñas la capacidad de expresión y comunicación, estimula su memoria y agilidad mental y refuerza la seguridad en si mismos. Para hacer teatro no es necesario que el alumnado tenga un talento innato, basta con que quiera divertirse, jugar, inventar e interpretar historias. Las clases de teatro infantil son terapéuticas y socializadoras.

### **OBJETIVOS**

- Proporcionar al alumnado las herramientas necesarias para potenciar sus cualidades expresivas.
- Trabajar y tener control sobre el cuerpo y la voz.
- Reconocer y saber expresar emociones.
- Adquirir una mayor autoestima y autonomía personal.
- Valorar el trabajo de los demás y mejorar la capacidad de trabajo en equipo.
- Estimular la creatividad y la imaginación.
- Ampliar la capacidad de observación del mundo que nos rodea.
- Mejorar la capacidad de concentración y atención.
- Conocer los elementos que conforman un espectáculo teatral.
- Apreciar el teatro y adquirir una postura crítica ante los diferentes espectáculos teatrales a los que podemos asistir.

### **CONTENIDOS**

- Ejercicios de desinhibición.
- Ejercicios de confianza.
- Ejercicios de desplazamientos.
- Ejercicios de postura corporal.
- Juegos grupales.
- Ejercicios de juego dramático.
- Ejercicios de dicción.
- Improvisaciones.
- Calentamiento/entrenamiento actoral.
- Ejercicios de construcción de personajes.
- Trabajo con objetos, marionetas y/o máscaras.
- Puesta en pie de un texto teatral.

## METODOLOGÍA

Durante la primera parte del curso trabajaremos fundamentalmente en reforzar el grupo, que adquieran una buena actitud corporal y vocal encima de un escenario y que comiencen a desarrollar sus capacidades expresivas.

La segunda parte del curso estará orientada a la puesta en pie de un espectáculo teatral.

La actividad se desarrolla en dos sesiones semanales de una hora o una sesión semanal de una hora y media. La estructura de la sesión es la siguiente: comenzamos con un ejercicio de dinámica de grupo energético para la puesta en marcha; seguimos con un ejercicio de calentamiento orientado a la actividad a desarrollar ese día; ejercicio de juego dramático; muestra a los compañeros de trabajo encima del escenario o improvisación; para finalizar, sobretodo con los grupos de menor edad, ejercicio de relajación.

Se realizarán, si el centro lo permite, dos representaciones de la obra: una en horario escolar para sus compañeros y compañeras y otra en horario extraescolar para familiares.

## EJEMPLO DE SESIÓN

- **Desplazamientos** por el espacio teniendo en cuenta: mirada abierta, postura recta, no chocar, no andar en círculos, marcar direcciones con la mirada. Al cruzar con un compañero lo saludo de las siguientes maneras: salto + palmada, lo rodeo, paso por debajo de sus piernas. (*El tipo de saludo no se puede decidir verbalmente, trabajamos la escucha corporal*).
- **Calentamiento:** trabajamos la disociación de cabeza, pecho, pelvis a través de movimientos rotativos.
- **Ejercicio de juego dramático:** centros de energía (cabeza, pecho y pelvis). Construir personajes cuyo motor es uno de estos tres centro de energía: ¿cómo andan?, ¿cómo hablan?, ¿cómo se relacionan?, ¿qué les preocupa?, ¿qué les gusta?...
- **Improvisación:** por grupos realizar una improvisación. Tema: *Encerrados en un ascensor*. (Usar para la improvisación los personajes contruidos en el ejercicio anterior).



## EXPRESIÓN CORPORAL

---

*(Actividad recomendada para 1º, 2º y 3º de infantil)*

El cuerpo es el instrumento de expresión por excelencia y para los niños y niñas todavía más. Aún sin tener un dominio total del lenguaje verbal, son capaces de expresar lo que sienten, lo que quieren, lo que les gusta y disgusta... Y todo a través de gestos, de su energía, de sonidos... La actividad de expresión corporal desarrolla la imaginación, la creatividad, la comunicación humana y el dominio del cuerpo.

### **OBJETIVOS**

- Reconocer el cuerpo humano como medio de expresión.
- Tener control sobre el cuerpo (equilibrio, direccionalidad, lateralidad, tensión/distensión, ritmo...)
- Tomar conciencia del mundo que nos rodea.
- Reconocer y saber expresar emociones.
- Desarrollar el control respiratorio y conocer técnicas básicas de relajación.
- Adquirir una mayor autoestima y autonomía personal.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Desarrollar la capacidad de concentración y atención.
- Valorar el trabajo de los demás y mejorar la capacidad de trabajo en equipo.

### **CONTENIDOS**

- Ejercicios de desinhibición.
- Ejercicios de desplazamientos, circuitos.
- Ejercicios de postura corporal y disociación de las diferentes partes del cuerpo.
- Juegos de grupo.
- Juegos dramáticos y toma de roles.
- Calentamiento corporal.
- Ejercicios de respiración y relajación.
- Masajes.
- Canciones, bailes, juegos de ritmo.
- Cuentos dramatizados.

## METODOLOGÍA

La actividad se desarrolla en dos sesiones semanales de una hora o una sesión semanal de una hora y media. La estructura de la sesión es la siguiente: comenzamos explicándole al alumnado los ejercicios que vamos a realizar ese día; el primero de ellos siempre será un ejercicio de toma de conciencia de dónde y con quién están, en el que participarán activamente; seguimos con ejercicios de calentamiento (psicomotricidad, circuitos, ritmo...); continuamos con un ejercicio de juego dramático; el último ejercicio de la sesión será una relajación; para concluir tendremos un juego o canción de despedida que se repetirá todos los días.

Durante las primeras semanas del curso todos los ejercicios que realicemos serán grupales, hasta que adquieran la suficiente confianza en el grupo y en sí mismos para poder pasar a ejercicios individuales frente a sus compañeros y compañeras o encima del escenario.

A final de curso se realizará una muestra del trabajo realizado mediante una obra de teatro.

## EJEMPLO DE SESIÓN

- Nos sentamos en círculo en el suelo, pasamos lista (a medida que todos conozcan sus nombres irán pasando lista ellos) y se explican las actividades que realizaremos en esa sesión.
- Trabajamos con el **espacio** y l@s **compañer@s**: andamos por la clase, sin chocarnos, sin seguir a nadie y sin andar en círculos. Cuando se nombra a un compañero todos iremos y le sacudiremos suavemente como quitándole polvo de la ropa. Esto se repetirá con todos los compañeros.
- **Formas de andar**: de puntillas, con los talones, hacia atrás, de lado, de cuclillas, saltando con los pies juntos.... Después cada uno propondrá una forma divertida de andar y todos lo imitarán.
- Las cuatro esquinas: en cada esquina de la clase trabajamos una **emoción**: alegría, tristeza, enfado y miedo. Jugamos a ir cambiando de esquinas y emociones (comenzamos corporalmente para poco a poco ir añadiendo sonido y palabras).
- **Relajación**: por parejas, con una música de fondo, uno se acuesta en el suelo y el otro le acaricia con una pluma.
- Canción de despedida.



