

MOTRICIDAD EXPRESIVA

• Puesta en práctica de la movilización corporal

- o **Espacio interior del cuerpo**
 - Toma de conciencia de la percepción corporal
 - Toma de conciencia de los huesos
 - Relación de las diferentes partes del cuerpo
 - Toma de conciencia de la respiración
 - Toma de conciencia de las superficies de apoyo en las actitudes corporales
- o **La gravedad del cuerpo**
 - Toma de conciencia del eje vertebral
 - Desplazamiento del centro de gravedad en relación a los apoyos
 - Investigación y toma de conciencia de la sensación de gravedad
- o **Los movimientos de movilización de los segmentos**
 - Exploración de cada parte del cuerpo y de las articulaciones
 - Coordinación de la movilización de diferentes partes del cuerpo
 - Disociación de segmentos corporales
 - Impulso del movimiento desde diferentes partes del cuerpo
 - Toma de conciencia de la movilidad e inmovilidad corporal
- o **Las acciones de base para movilizar el cuerpo al completo**
 - Toma de conciencia del movimiento en función de los apoyos y partes corporales implicadas
 - Calidad de los apoyos
 - Apoyos del pie
 - Combinación de diferentes formas de desplazamiento
 - Utilización de saltos y giros
 - Toma de conciencia de las superficies de apoyo en los movimientos
- o **Toma de conciencia del grado de tensión muscular**

• Puesta en práctica de la utilización del espacio

- o **Utilización del espacio corporal próximo**
 - Combinación de niveles, direcciones, recorridos y dimensiones para movilizar diferentes partes del cuerpo
 - Investigación y toma de conciencia de la simetría-asimetría corporal
 - Investigación y toma de conciencia de diferentes FORMAS corporales
 - Toma de conciencia de las posibilidades de movimiento próximo en función de los FOCOS
- o **Utilización del espacio de desplazamiento**
 - Desplazamientos jugando con los cambios de dirección, de nivel, recorridos y dimensiones
 - Toma de conciencia de las posibilidades de movimiento en función de TRAYECTORIAS
 - Toma de conciencia de las posibilidades de movimiento en función de los FOCOS
- o **Utilización del espacio escénico**
 - Toma de conciencia del espacio escénico
 - Toma de conciencia de las ubicaciones espaciales
 - Entradas y salidas en el espacio escénico (escena, al lado, diagonas, esquinas...)
 - Adaptación a las particularidades del espacio escénico

• Puesta en práctica de la estructuración del tiempo

- o **Estructuración del tiempo interno de los actores**
 - Toma de conciencia de los propios ritmos internos
 - Colocación de acentos en el movimiento
 - La duración del movimiento y sus contrastes
 - Producción de elementos sonoros con el cuerpo, toma de conciencia del sonido corporal: vocal, no vocal e instrumental
- o **Estructuración del tiempo externo a los actores / relación con el mundo sonoro existente o creado por los actores.**
 - Reconocimiento y reproducción de la pulsación de la música por el movimiento:
 - Reconocimiento de los acentos de la música en el movimiento:
 - Reconocimiento y reproducción de la estructura musical en el movimiento
 - Traducción por el movimiento las palabras y el ambiente de la música
 - Traducción de la velocidad de la música por el movimiento
 - Establecimiento de una relación contrastada entre el movimiento y la música

• Puesta en práctica de la movilización de la energía

- o Toma de conciencia de la contracción y de la relajación
- o Toma de conciencia de los estiramientos musculares
- o Toma de conciencia de la utilización de contrastes
- o Toma de conciencia de los diferentes dinamismos utilizando verbos de acción, combinando energía, duración y espacio
- o Utilización de las calidades de movimiento

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL (DESGLOSADO)

Puesta en práctica de las relaciones entre actores

- o **Relaciones entre actores organizadas en función del cuerpo del otro percibido como un material.**
 - Relaciones a partir de las superficies corporales en contacto, tomando conciencia de las posibilidades expresivas a partir del co
 - Relaciones a partir de las acciones de movilización de las superficies corporales
 - Relaciones a partir de las miradas
 - Toma de conciencia del diálogo corporal producido en la interacción entre dos personas
- o **Relaciones entre actores organizados en función del espacio**
 - Reagrupaciones
 - Toma de conciencia de las posibilidades de movimiento a partir de distribuciones.
 - Bailarines agrupados/aislados
 - Distancias y orientaciones entre bailarines
 - Acciones espaciales
 - Simetría / asimetría
- o **Relaciones entre los actores organizados en función del tiempo**
 - Unísono
 - Alternancia
 - Canon
 - Cascada
- o **Relaciones entre actores centrados sobre los roles que deben tener**
 - Hacer lo mismo
 - Aceptación de ser el personaje principal
 - Aceptación de ser conducido
 - Aceptación de pasar de un rol a otro
 - Hacer lo contrario
 - Se complementario
- o **Coordinación de las acciones entre actores/bailarines**
 - Afinamiento de la percepción visual**
 - Abriendo la mirada
 - Tomas de información visuales variadas
 - Asumiendo cambios de rol
 - Afinamiento de la percepción auditiva**
 - Reaccionando a sonidos
 - Tomando referencias auditivas variadas sobre una música
 - Afinamiento de las percepciones kinestésicas**
 - Abriendo el cuerpo a las sensaciones
 - Desarrollo del sentido táctil
 - A partir de la respiración, soplo, calor del compañero
 - Asumiendo los papeles del que conduce (conductor conducido) y jugando sobre su interacción

SIMBOLIZACIÓN

- Poner en juego la imaginación
- Convertir las imágenes mentales en movimiento
- Jugar sobre los componentes del movimiento (cuerpo, espacio, tiempo, energía, modo de relación con el otro) para construir, para la est
- Investigación y toma de conciencia de la utilización y vivencia de los objetos buscando la simbolización del objeto

COMUNICACIÓN

- **Colocación intencional de la mirada**
 - o Proyectar la mirada en el espacio
 - o Jugar sobre la mirada
- **Regulación del tono muscular para borrar las tensiones inútiles**
 - o Suprimir los gestos parásitos
 - o Asumir los tiempos de inmovilidad
 - § Tener el principio y el fin de una frase corporal, de una coreografía...
 - § Aceptar estar inmóvil en diferentes momentos de la producción para dar fuerza a su propia acción o a la acción de los
- **Precisión de los trayectos, de los espacios ocupados, de las energías**
- **La escucha entre actores para una mejor coordinación de las acciones**
- **Una precisión del proyecto de comunicación: hacer reír, dar miedo, sorprender, impresionar para dejar huella en los espectadores. espacio, de tiempo, de energía, de relaciones entre actores; la variedad;...; los procesos coreográficos vistos para construir la producción (la repetición, la transposición, la acumulación)**

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Desinhibición
- Respeto por el trabajo de los demás
- Respeto por el trabajo propio
- Sensibilidad y valoración de los recursos expresivos y comunicativos
- Valoración de las actividades artístico expresivas