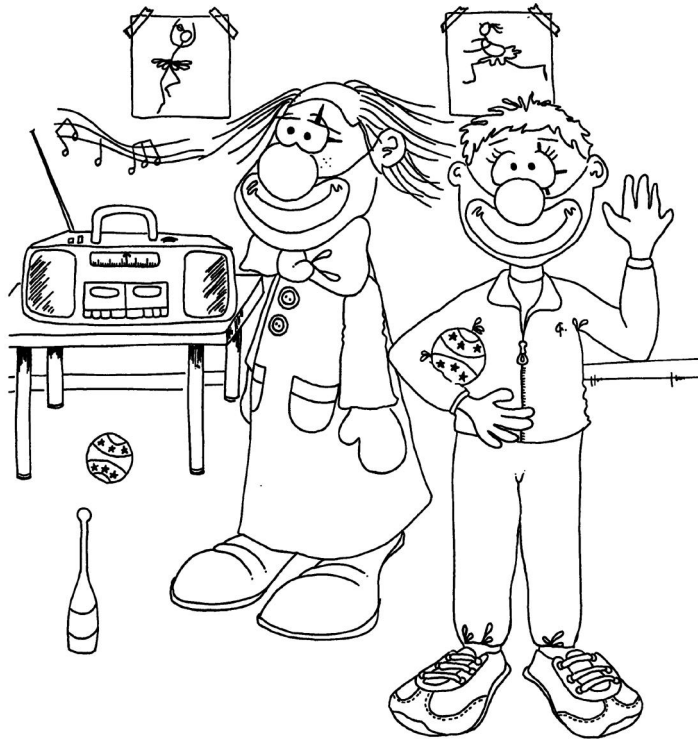


Propostes didàctiques d'educació física



Bloc 4: Expressió corporal i dramatització

4.1. Expressió corporal



4.1. Expressió corporal

INTRODUCCIÓ

Què és Expressió corporal?

Es parla molt d'expressió corporal. Es parla molt d'aquest bloc de continguts que a molts especialistes porta de cap.

L'expressió són balls? L'expressió és fer representacions?

Una de les mil definicions possibles (i per a nosaltres encertada) de l'Expressió corporal és:

“Tècnica, disciplina o matèria que desenvolupa la capacitat d'entendre el propi cos i d'interpretar amb ell, per poder relacionar-se amb els altres”.

És un llenguatge del cos. Així, doncs, l'Expressió corporal no té sentit si no serveix per entendre's millor i comunicar-se amb els altres.

Expressar-se requereix d'una tècnica, sovint difícil, i d'uns continguts que es poden aprendre i avaluar.

Expressar-se dóna riquesa motriu, i és per això que cal incorporar l'Expressió corporal immediatament a les programacions anuals de l'Educació Física.

Algunes condicions indispensables per poder fer una bona Expressió corporal són:

Desenvolupar de forma prèvia, en els nostres alumnes, la **capacitat d'observació**.

Si som capaços d'observar els altres, els podem entendre en la seva expressió i hi haurà comunicació.

Treballar en els nostres alumnes una **bona imatge corporal** (representació mental del propi cos) i un **bon esquema corporal** (ídem, en relació a l'espai que ocupa)

Moltes vegades fent expressió ens solaparem amb el grup temàtic Control i consciència corporal. Especialment en els apartats de treball de la percepció espacial i temporal.

Cal un bon domini de **l'espai i del temps** per expressar-se millor.

Què no és Expressió corporal?

L'Expressió corporal no és un calaix de sastre, on tot s'hi val.

L'Expressió corporal s'ha de poder planificar i per tant avaluar. Té una tècnica que es pot practicar, i encara que durant l'expressió es puguin utilitzar els sentiments, hi ha elements palpables suficients per a poder progressar.

D'això se'n deriva que les nostres sessions no han de convertir-se en deixar fer qualsevol cosa als alumnes, de forma totalment lliure, sense mètode o possible avaluació, dient que no hi ha res definit i ja està.

L'Expressió corporal no és fer el que es vulgui. La gent t'ha d'entendre. Cal seguir un codi, si no, no és Expressió.

4.1. Expressió corporal



OBJECTIUS

Cicle inicial

- ☞ Reproduir gestos mitjançant la imitació.
- ☞ Actuar sense inhibició en moviments espontanis i suggerits.
- ☞ Descobrir moviments possibles amb diferents parts del cos.
- ☞ Executar gestos amb la cara, utilitzant les diferents parts.
- ☞ Imitar objectes i animals amb el cos.
- ☞ Representar amb el cos i cara diferents estats d'ànim.
- ☞ Representar diferents accions quotidianes.
- ☞ Participar activament i respectar les actuacions dels altres.
- ☞ Sincronitzar ritmes en danses lliures o codificades molt senzilles.

4.1. Expressió corporal



OBJECTIUS

Cicle Mitjà

- ☞ Reproduir o improvisar gestos mitjançant la imitació.
- ☞ Actuar sense inhibició en moviments espontanis i suggerits.
- ☞ Representar objectes, accions, situacions, oficis, etc., individualment o en grup.
- ☞ Representar sentiments.
- ☞ Mostrar interès per comunicar amb el propi cos.
- ☞ Interpretar els moviments expressius dels companys.
- ☞ Participar activament i respectar les actuacions dels altres.
- ☞ Experimentar postures i moviments de tot o part del cos que tinguin un missatge conegut per tothom.
- ☞ Contrastar formes d'expressió amb el cos en tensió i en relaxació.
- ☞ Interpretar ritmes a través del moviment corporal.



4.1. Expressió corporal

OBJECTIUS

Cicle Superior

- ☞ Representar amb el cos missatges preestablerts.
- ☞ Actuar sense inhibició en moviments espontanis i suggerits.
- ☞ Representar objectes, accions, situacions, oficis, etc., individualment o en grup.
- ☞ Representar sentiments.
- ☞ Mostrar interès per comunicar amb el propi cos.
- ☞ Interpretar els moviments expressius dels companys.
- ☞ Participar activament i respectar les actuacions dels altres.
- ☞ Improvisar una representació amb un tema suggerit o inventat.
- ☞ Utilitzar tècniques de mim o clown i representació.
- ☞ Realitzar una coreografia suggerida o inventada seguint un ritme.
- ☞ Acceptar i respectar la diversitat física d'acció i opinió.
- ☞ Ajudar els companys a superar dificultats en les seves actuacions.

4.1. Expressió corporal



CONTINGUTS

CICLE INICIAL

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Diferents parts del cos.</p> <p>Capacitats expressives del moviment del cos o les seves parts.</p> <p>Coneixement de danses senzilles.</p>	<p>Moviments espontanis i imitació de gestos.</p> <p>Descobriments dels recursos expressius del cos global i de les seves parts.</p> <p>Imitació d'animals i objectes.</p> <p>Gesticulació amb les parts de la cara.</p> <p>Exploració de les accions dels cos sobre els objectes.</p> <p>Realització de danses senzilles i moviments amb ritmes senzills.</p> <p>Representació d'accions quotidianes.</p>	<p>Reconeixement i apreciació de les pròpies possibilitats de moviment.</p> <p>Participació activa en les activitats físiques.</p> <p>Desinhibició davant dels companys.</p>



4.1. Expressió corporal

CONTINGUTS

CICLE MITJÀ

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Interpretació i comunicació de sentiments i emocions.</p> <p>El cos com a mitjà de comunicació, expressió i relació.</p> <p>Coneixement de danses del país o d'arreu del món.</p> <p>Estats de relaxació i tensió.</p>	<p>Expressió d'emocions i sentiments.</p> <p>Experimentació de moviments corporals seguint ritmes i danses.</p> <p>Representació de personatges, objectes, accions i situacions.</p> <p>Interpretació de les representacions dels altres.</p> <p>Experimentació de l'estat de tensió i relaxació del cos.</p> <p>Realització de danses codificades.</p>	<p>Motivació a la comunicació corporal.</p> <p>Respecte a les possibilitats i representacions dels companys.</p> <p>Participació activa en les activitats físiques.</p> <p>Desinhibició davant dels companys.</p>

4.1. Expressió corporal



CONTINGUTS

CICLE SUPERIOR

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Possibilitats expressives. Missatges amb tot el cos o una part d'ell.</p> <p>Tècniques individuals d'Expressió corporal: mim, dramatitzacions, clown.</p> <ul style="list-style-type: none">Correcte ús del material per a l'expressió.Claredat del tema representat.Situació espacial respecte al públic.Utilització del cos: alçades, trajectòries, ...Moviments amplis.Grau i qualitat de la gesticulació.No tenir moviments paràsits.Només mirar al terra si és justificat.Aprofitar les pròpies deficiències.Reaccionar primer muscularment i després verbalment.Els moviments i els desplaçaments han de tenir una intenció. <p>Tècniques d'Expressió a treballar amb el grup:</p> <ul style="list-style-type: none">Ocupar el centre de l'espai.Col·locar-se a distància dels companys per ser vistos i deixar veure.Aprofitar els materials com a eina d'expressió.Seguir les pautes proposades.Seguir de forma encadenada les actuacions de cada element del grup.Coneixement de danses codificades.Interpretar les actuacions dels companys.	<p>Expressió d'emocions i sentiments.</p> <p>Comunicació expressiva amb els companys.</p> <p>Imitacions.</p> <p>Realització de danses: aeròbic, tradicionals, lliures, ...</p> <p>Utilització de la imaginació i la improvisació.</p> <p>Realització de representacions i/o dramatitzacions.</p> <p>Ús de les tècniques de mim i clown.</p> <p>Pràctica de malabars, castellers, ...</p>	<p>Respecte a les possibilitats de cadascú.</p> <p>Acceptació de les pròpies possibilitats.</p> <p>Gust i satisfacció per l'activitat física.</p>



4.1. Expressió corporal

Com a resum podem establir que caldrà treballar per ordre de dificultat, i segons el nivell del grup que ens trobem, els següents apartats:

1.- Treballs previs

Repàs de les vivències d'imatge corporal i esquema corporal.

Repàs de les vivències de percepció de l'espai ("mesura"): nivells, direcció, amplitud, ...

Repàs de les vivències de percepció temporal (ritmes, cadències, intensitat, velocitat, duració, continuïtat).

2.- El cos estàtic: possibilitats expressives

Parts: possibilitats expressives / missatges amb una part del cos (per exemple, picar l'ullet).

Actituds: possibilitats expressives / missatges amb tot el cos (per exemple, dret, braços creuats).

Dibuix amb el cos a l'espai (joc de fer lletres amb el cos. Fer figures).

3.- Percepció espacial: "comunicació"

Personal (que ocupa el nostre cos).

Parcial (espai immediat del cos).

Total (el que abarca el desplaçament).

Social (el que et fa relacionar amb la gent).

4.- Percepció temporal

Iniciació a les danses.

Danses codificades: populars, lliures, contemporània, aeròbic, gim-jazz, balls de saló, clàssica, ...

5.- Imaginació i improvisació. (Imitacions, sentiments, reaccions, ...)

6.-Tècniques d'expressió corporal

Dramatitzacions: improvisació, teatre, titelles, maquillatge, gegants, capgrossos, clown, mim, xanques, malabars, castellers, ...

4.1. Expressió corporal



METODOLOGIA

Les activitats d'Expressió corporal han de presentar-se de forma diferent. Cal un alt grau de motivació per part del mestre per tal de donar-li la importància, seriositat i alhora "màgia" que necessiten.

És important poder trencar la rigidesa aparent de l'ensenyament, oferint activitats i formes jugades que provoquin distensió i autoconfiança.

Com a qualsevol de les altres Propostes Didàctiques hem de potenciar el màxim cúmul possible d'experiències. I això només és possible amb organitzacions de la sessió que permetin la pràctica continuada i durant el màxim temps possible. Les explicacions seran curtes i les esperes inexistents.

Amb els alumnes i de forma especial al Cicle Superior, cal un treball de reflexió constant per elaborar una integració dels aprenentatges i les tècniques treballades i per reconduir les activitats i els objectius que persegueixen. Això es pot fer al final de les activitats o de les sessions.

També es pot fer una crítica constructiva i coavaluació amb les representacions i coreografies dels altres a partir de Cicle Mitjà.

Cal presentar els continguts i activitats amb seguretat i claredat i permetre's més flexibilitat en els resultats. És més important fer poc però bo i ric, que no fer moltes coses sense cap profunditat.

També proposem mantenir molta atenció a la demanda dels alumnes. La motivació pot venir atenent les seves peticions.

Cal fer una incorporació progressiva dels elements tècnics. Ni tots de cop, ni tots al final.

A cada Cicle es poden treballar les tècniques segons el seu nivell i capacitat.



4.1. Expressió corporal

MATERIAL I INSTAL·LACIONS

La instal·lació no representa cap impediment ni dificultat per a aquesta Proposta Didàctica.

De totes maneres, per a moltes de les activitats es recomana un espai tancat: gimnàs, porxo, aula, escenari, etc., ja que facilitarà la concentració dels alumnes en l'activitat.

Quant al material, si bé en ocasions farem servir material convencional d'Educació Física (anelles, pilotes, piques, ...), a la majoria d'activitats i sessions es podrà fer servir material alternatiu, senzill i de fàcil adquisició.

És important tenir a la disposició de la sessió un aparell de so amb una bona qualitat de reproducció i un conjunt d'enregistraments musicals adequats. D'aquests, el mercat n'està ben nodrit.

Com a material més comú i necessari destaquem:

- material de percussió: caixa xinesa, pandero, ...
- miralls
- xanques i material de malabars
- mocadors i roba per disfresses
- cordes
- matalassos
- globus
- pintures
- làmines amb dibuixos o fotografies per imitar o representar
- llanes, papers, tisores, ...



4.1. Expressió corporal

ACTIVITATS D'APRENTATGE

Proposem a continuació algunes activitats vàlides per assolir els objectius i pròpies de cada cicle. Segons el nivell dels nostres alumnes podrem fer servir activitats d'altres cicles.

Cicle Inicial

- ☞ Representar com camina: un elefant, un ocell, un conill, una granota, un gegant, un home cansat, un vell, una serp, un coix, una senyora embarassada, un nen rondinant agafat de la mà de la seva mare, un home carregat, ...
- ☞ Triar un sentiment extrem i representar-lo amb la cara (davant un mirall): alegria, dolor, tristesa, sorpresa, fàstic, por, ...
- ☞ Tot seguint el ritme marcat per una música africana: només amb els peus, després amb les cames, malucs, panxa, braços, i finalment el cap i la resta del cos.
- ☞ Els nens són titelles que es desperten quan sona la música: s'aixequen i comencen a ballar. Quan la música para, els titelles o joguines cauen lentament al terra.
- ☞ Joc: "L'objecte invisible". Els nens juguen amb una pilota invisible.
 - Variants:
 - amb una corda invisible (estirada de corda, saltar a corda, ...)
 - seure a terra i jugar amb la pilota invisible
 - jugar amb raquetes invisibles, ...
- ☞ "El safari fotogràfic". Tots es mouen pel gimnàs representant diferents animals de la selva. El mestre té una càmera de fotos. Quan fotografia un animal aquest es queda immobilitat.
- ☞ Dramatitzar accions de la vida diària.
 - Quan s'aixequen i van a l'escola.
 - Quan és el seu aniversari i els porten regals.
 - El final del dia, ...
- ☞ Lliure exploració amb un mocador i després representar accions, personatges, ... Per exemple: una vella, saludar amb el mocador, torero, atracador, cirurgià, ...
- ☞ Jocs: "Seguir rei", "El mirall".
- ☞ Representar un conte o història.
- ☞ Donar una pica o una anella a cada nen i a veure quin objecte-acció representen: canya de pescar, pistola, espasa, periscopi, ...
- ☞ Ball lliure amb diferents tipus de música: africana, festa major, ...
- ☞ Representar números i lletres estirats a terra en petits grups.
- ☞ Joc d'endevinar què representa el company.
- ☞ Marxar com els soldats.



4.1. Expressió corporal

ACTIVITATS D'APRENTATGE

Cicle Mitjà

- ☞ Amb dues músiques diferenciades, una molt alegre i una altra molt trista es demostra amb el cos el que inspira la música.
- ☞ Tots caminen lliurement, el mestre diu el nom d'un nen que haurà d'adoptar uns gestos o moviments i els altres hauran de seguir-lo.
- ☞ Treball amb imatges per representar diferents emocions, situacions, ...
- ☞ Expressar amb la cara i les mans, expressions de la vida quotidiana.
- ☞ El mestre diu diferents frases i el nen representa la que més li agrada.
- ☞ Utilitzar un objecte (pica, aro, ...) per representar una acció. Els altres han d'endevinar-ho.
- ☞ Representar com caminen diferents animals o persones.
- ☞ Crear una coreografia seguint la música i amb un petit material: cinta, corda, pilota, ...
- ☞ Imitar esports, oficis, etc., de forma individual o col·lectiva.
- ☞ Joc: "Seguir rei".
- ☞ L'escultor per parelles. Un és l'escultor i l'altre el fang.
- ☞ Un escriu a l'esquena de l'altre una lletra o un número o ... i l'altre endevina.
- ☞ Joc del: "Mirall invers".
- ☞ Representar entre els components d'un grup les peces d'una màquina: soroll, moviments, etc.
- ☞ Jugar en grup amb una pilota invisible.
- ☞ Posats en columnes. Un comença un missatge que l'altre seguirà i el passarà al del davant fins que tota la columna faci el mateix moviment.
- ☞ Un comença la representació d'una història que l'altre continuarà.
- ☞ Fer una cadena de moviments molt seguits que un comença i els altres segueixen.
- ☞ Representar una obra curta de teatre (un conte conegut, per exemple, o un acudit).
- ☞ Representar una cançó amb coreografia: per exemple, la macarena, ...
- ☞ Representar una dansa popular.
- ☞ Representacions amb mim. Dirigides o lliures.
- ☞ Representar un robot (amb força tensió) i posteriorment una goma elàstica (amb força relaxació).
- ☞ Representar diferents sentiments: alegria, tristor, enfuriment, ...

4.1. Expressió corporal



ACTIVITATS D'APRENTATGE

Cicle Superior

- ☞ Imitació dels objectes, personatges, animals, etc. representats a diferents dibuixos i fotos presentades als alumnes; de forma individual o en grups.
- ☞ Representar possibilitats expressives de la cara (petit grup o parelles). Primer dirigides i després lliures.
- ☞ Igual però gestos codificats: picar l'ullet, ...
- ☞ Igual però inventant o improvisant gestos.
- ☞ Representar coses abstractes en grup de forma estàtica o petits moviments, amb material o sense. Per exemple: amor, llibertat, ...
- ☞ Representar objectes, edificis, moviment, ... Per exemple: camp de futbol, plaça de toros, ...
- ☞ Saludar-se de diferents maneres i a diferents distàncies.
- ☞ Caminar per l'espai ple de bancs. Al senyal seure-hi per parelles realitzant una acció connectats entre ells.
- ☞ Joc: "Mirall invers".
- ☞ Col·locats per parelles, un dels nens es manté "lligat" imaginàriament a una part del cos de l'altre (dit, nas, ...) i segueix els seus moviments mantenint la distància.
- ☞ Joc d'endevinar les pel·lícules de forma competitiva en petits grups. Es poden representar objectes, accions, ...
- ☞ Fer danses de diferents països.
- ☞ Representar o inventar acudits, gags, aspectes de la vida quotidiana, ...
- ☞ Seguir ritmes diferents de forma lliure: jazz, rock, vals, ...
- ☞ Balls de bastons, conga, buggi-buggi, ...
- ☞ Sessions d'aeròbic.
- ☞ Representació en grups d'escenes: betlem, comprar el pa, esports, ...
- ☞ Imitar a mestres o famosos.
- ☞ Construir nans per parelles i representar alguna cosa.
- ☞ Figures amb malabars de pilotes, mocadors, platets, ...
- ☞ Castells i torres, utilitzant espatlles o començant a quatre potes.
- ☞ Representació d'accions típiques de mim o clown: empènyer una paret, pujar escales, caure d'una cadira, xocar contra una paret, la bufetada del pallasso, ...



4.1. Expressió corporal

PROPOSTA D'AVALUACIÓ

Per a realitzar una **avaluació inicial** proposem petites activitats a la primera sessió com poden ser:

Cicle Inicial

- Representar petites accions al gran grup, individualment suggerides pel mestre.
- Asseguts en rotllana seguir un ritme suggerit picant de mans, individualment, o en petits grups.
- Representar davant els companys un animal durant almenys 15 segons.

Cicle Mitjà

- Representar davant els companys estats d'ànim diferents.
- Utilitzar un objecte i representar amb ell una acció.
- Seguir un ritme marcat amb una percussió pel mestre amb moviments corporals.

Cicle Superior

- Representar davant dels companys una acció quotidiana.
- Representar i interpretar gestos coneguts.
- Ballar una dansa senzilla coneguda.



4.1. Expressió corporal

Amb aquestes tres activitats, podrem observar i anotar en un full de registre anecdòtic el nivell individual i col·lectiu del grup, en els tres aspectes importants que segons Blàzquez cal avaluar: ritme, capacitat expressiva i capacitat creativa.

Com a avaluació formativa utilitzarem llistes de control amb els següents ítems:

Cicle Inicial

SÍ NO

- ☞ És capaç de representar un sentiment.
- ☞ Utilitza les diferents parts del cos per expressar-se.
- ☞ És capaç de seguir el ritme d'una música de forma lliure.
- ☞ Participa activament en les activitats proposades.

Cicle Mitjà

SÍ NO

- ☞ És capaç d'expressar emocions i sentiments.
- ☞ És capaç de seguir el ritme marcat.
- ☞ És capaç de representar personatges o objectes.
- ☞ És capaç de participar en una dansa.
- ☞ Participa activament en les activitats.

Cicle Superior

SÍ NO

- ☞ Participa activament en les activitats.
- ☞ Té capacitat de treballar en grup.
- ☞ Es fa entendre quan imita o representa.
- ☞ És capaç d'expressar emocions i sentiments.
- ☞ Utilitza els moviments amplis.
- ☞ Utilitza correctament les tècniques treballades.
- ☞ És capaç de participar en una dansa.



4.1. Expressió corporal

També es poden establir uns ítems per a valorar les representacions o coreografies realitzades en grup.

SÍ NO

Les representacions tenen un començament i un final clar i definit.

Utilitzen correctament l'espai.

Segueixen les pautes proposades.

El to de veu és adequat.

Tenen en compte el no donar l'esquena al públic.

Per poder valorar i fer una **avaluació sumativa o final** procurarem interpretar tota la informació recollida durant la Unitat Didàctica i veure fins a quin punt s'han assolit els objectius previstos tant a nivell individual com de grup classe.

A més caldrà veure, sobretot a Cicle Superior, quin nivell de domini de les diferents tècniques treballades s'ha assolit. Per això es pot preparar per a tot el grup o en petits grups, balls, coreografies o representacions de teatre, de mim, de clown, etc.



4.1. Expressió corporal

Exemplificació de sessió: representacions			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Superior	Representacions. Creació escènica	La representació i els personatges	Cooperació. Creació

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió.		
Adaptació al medi	Joc de "Les parelles". Joc de: "Tallar fils".		
Activitats principals	Gesticular amb la cara. Representar en grups coses abstractes, edificis, moviments, ... Joc d'esdevinar paraules per grups. Inventar, representar una escena o història i els altres endevinar-la.		
Retorn a la calma	Fer el titella amb el company. Fils invisibles.		

4.1. Expressió corporal



Exemplificació de sessió: imaginació, imitació i dramatització			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Superior	Util. de la imaginació, imitació i dramatitza-	Percepció espai-temps. Coreografia	Relació expressiva amb companys

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Delimitació dels espais.		
Adaptació al medi	Passejant: saludar-se de diferents maneres. Acció / reacció. Un comença una acció i l'altre la segueix. Per exemple: un allarga la mà i l'altre li xoca.		
Activitats principals	Observar el company com camina i seu i imitar-lo. Córrer lliurement, però, al senyal seure en bancs difrents en altres postures. Igual relacionats de dos, tres, ... Inventar unes Kates de quatre o cinc moviments amb una pica. Individual. Kates per parelles. Pactar i representar 7-8 moviments.		
Retorn a la calma	Diàleg del mut. Un explica (mim) una situació alegre o trista, l'altre interpreta.		



4.1. Expressió corporal

Exemplificació de sessió: danses, dibuixar amb el cos			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Inicial	Realització de danses. Dibuixar amb el cos	Ritmes. Percepció espai-temps	Respecte, autoestima i desinhibició

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió.		
Adaptació al medi	Trepitjar-se, descabellar-se, ... La taca del nas llarg.		
Activitats principals	Col·locats en filera. Caminar tots alhora fent 8 passes endavant, girar 180°, fer 7 passes endavant, girar 180°, fer 6 passes endavant, girar 180°, ... fins quedar-se quiets. Complicar amb picar de mans als números parells, galopar, ... Ballar diferents ritmes, de forma lliure. Joc d'escriure lletres o números amb el cos estirats a terra, per grups.		
Retorn a la calma	Fer estàtues amb diferent nombre de recolzaments. "Pobre gatet".		

4.1. Expressió corporal



Exemplificació de sessió: balls senzills			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Inicial	Realització de balls senzills	Coreografia d'un ball	Respecte, autoestima i desinhibició

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Forma d'avaluar.		
Adaptació al medi	El mestre explica un conte i la classe està dividida en dos grups: alegres i tristos. Quan els cita uns persegueixen els altres.		
Activitats principals	Aprendre i representar un ball senzill. Per exemple: Polka o en Joan Petit o La Caterineta, ...		
Retorn a la calma	Endevinar diferents esports o oficis: estàtics o en moviment. Per parelles o gran grup. Joc del gos i del gat cecs dins el cercle.		

4.1. Expressió corporal



Exemplificació de sessió: imitació			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mitjà	Imitació. Representació d'objectes	Comunicació amb el cos	Respecte i autoestima

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió.		
Adaptació al medi	Joc: "Bartomeu què voleu".		
Activitats principals	Hem d'imitar a ... Fer-se tristos, alegres, cansats, dormits, gegants, nans, ... Imitar a diferents animals, quan el mestre fa la foto es queda quiet. Joc d'endevinar objectes per grups. Imitar objectes, escombria, llapis, porta, ...		
Retorn a la calma	Escriure a l'esquena de l'altre.		

4.1. Expressió corporal



Exemplificació de sessió: esquema corporal			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mitjà	Representació. Expressió segmentària del cos	Els personatges	Cooperació

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió.		
Adaptació al medi	Passejant: saludar-se de forma diferent. Acció / reacció.		
Activitats principals	Reepresentar coses només amb la cara. El mirall a càmera lenta. Representar accions de la vida quotidiana a càmera lenta. Representar contes. Fer del company un titella.		
Retorn a la calma	Escriure a l'esquena del company una lletra o número i aquest endevinar-ho.		



4.1. Expressió corporal

Exemplificació de sessió: ritmes i danses			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mitjà	Seguir ritmes. Realització de danses	Percepció espai-temps	Auto-estima i desinhibició

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió.		
Adaptació al medi	Joc dels indis i vaquers. Joc dels vaquers i les vaques.		
Activitats principals	Seguir ritmes de la caixa xinesa. Igual però seguint amb les mans o picant amb els peus. Ensenyança de la polka. Tots junts i per parelles. (Taló-Punta i passades laterals). Vall de la polka. (música de l'oest).		
Retorn a la calma	Joc del solter.		

Aquestes són exemples de sessions tipus. Seguint els objectius, continguts i activitats d'aprenentatge es poden preparar totes les altres.