

NOME	DANDO A CARA!
OBXECTIVO	MELLORAR A CAPACIDADE DE IDENTIFICAR NOS DEMAIS, E EN MIN, A EXPRESIÓN CORPORAL QUE PROVOCAN AS EMOCIÓNS QUE SENTIMOS.
DESCRIPCIÓN	Emparellados. Un fai un xesto, e unha postura. O outro ten que adiviñar que sinte a persoa que pon esa cara.
CLAVES	Varíanse o máis posible. Temos debuxos guía para axudar a identificar na cara a expresións das emocións. Amosamos unha expresión perceptible pero cun certo grado de dificultade.
VARIANTE/S	Representar con mímica e en movemento unha acción que implique unha emoción: sorpresa, susto, agrado... o compañeir@ ten que interpretar que está a pasar nesa situación. En grupos xogar a adiviñar películas a través da mímica.

NOME	CHÁMOME... E GÚSTAME... SON...E SÍNTOME FELÍZ CANDO...
OBXECTIVO	XOGO DE PRESENTACIÓN: DESHINIBICIÓN PARA FALAR E EXPRESARSE EN PÚBLICO
DESCRIPCIÓN	Nun círculo, vai saíndo ao centro dun en un, e dicindo en voz alta e clara; VOCALIZANDO, PROXECTANDO A VOZ, MIRANDO A XENTE. Como te chamas e o que che gusta facer, facendo os xestos típicos desa actividade. Os demais repetimos o que dixo e fixo a compañeir@.
CLAVES	Temos que conseguir que sexan expresivos e creativos que non fagan todos o mesmo ou da mesma maneira.
VARIANTE/S	Facelo ao indio exemplo: "Yo ser moco suelto. De la tribu de las gargantas rotas"

NOME	RESPIRACIÓN COMPLETA ASISTIDA
OBXECTIVO	AGUDIZAR A RELACIÓN DE CONFIANZA CUN COMPAÑEIR@, INTERIORIZANDO SENSACIÓN DE BENESTAR E PAZ
DESCRIPCIÓN	Unha vez sabemos facer a respiración completa dun xeito dirixido e pautado: Abdominal, torácica e clavicular. Faremos respiracións completas gratificantes, dun xeito libre e placenteiro. Por parellas, en pé, un ao lado do outro, poñendo unha man no ombro e a outra no abdome do compañeir@.
CLAVES	Sentir ao compañeir@, axudar a crear un clima de escoita, vai a subir/baixar a man do abdome para axudar a percibir a entrada e saída do aire.
VARIANTE/S	Un tendido supino, o outro sentado ao seu lado coloca unha man sobre o abdome do compañeir@ e a outra sobre o seu. Cos ollos pechados.

NOME	OMMMMMMMMM
OBXECTIVO	OPTIMIZACIÓN DOS RECURSOS VOCAIS PARA UNHA CORRECTA PROYECCIÓN DA VOZ
DESCRIPCIÓN	Inspirar enchendo o abdome de aire, e durante a espiración, coa cabeza colocada lixeiramente inclinada cara diante e a mandíbula un pouco caída, repetir o son MMMMMM. Logo as vocais.
CLAVES	Sentir como o son fai vibrar os resoadores nasais e frontais da cara. E o ton muscular do abdome.
VARIANTES	Por parellas un fai o traballo respiratorio e o outr@ coloca a man sobre o abdome, facendo presión no mesmo, sentindo que o abdome está duro, aínda cando vai baleirándose de aire. Todo o grupo unido mans, dereita enriba, esquerda abaixo.

NOME	SENACIÓN YIN- YANG INTERIOR
OBXECTIVO	COMPRESIÓN DA ALTERNANCIA INTERIOR: RELAXACIÓN- ACTIVACIÓN. AUTOCONTROL; EQUILIBRIO EMOCIONAL
DESCRIPCIÓN	En pé, partimos dunha posición de flexión de xeonllos, cadeira, tronco e pescozo, completamente descansados, ollos pechados, mans entrecruzadas atrás e respirando tranquil@s. Inspiramos pasando a unha extensión de toda a cadea cinemática, brazos atrás arriba, cos ollos e todos os sentidos ben abertos, sorrindo. Realizamos varias veces a secuencia para interiorizala.
CLAVES	Sentir na fase yin estou relaxad@, durmido, abandonado a sentir paz e descanso. Na fase yang estou espert@, enerxético, activado ou preparado para a acción. A forza resultante do Yin- Yang é o Tao, que é un estado de equilibrio e benestar en harmonía. Podemos aprender a estar yin ou yang segundo as necesidades do momento. Hai momentos para activarnos, e explosionar e outros para acougar. Non podemos deixarnos arrastrar polo exterior.
VARIANTES	Por parellas un inventa unha secuencia yin-yang e o outro reproducéa e a inversa, nas posicións abertas expiramos, nas pechadas inspiramos. Poden facerse no chan.

NOME	MARIONETA
OBXECTIVO	PERCEPCIÓN CONTROL TÓNICO. RELAX.-BENESTAR, TENSIÓN-MALESTAR
DESCRIPCIÓN	Sentad@ nunha silla, es unha marioneta, es manexable, incapaz de moverte por ti mism@. Van cortarte os fíos do dedo medio (deixas caer a man D/E), do pulso (deixas caer antebrazo D/E) do cóbado (deixas caer o brazo), do pelo (deixas caer a cabeza), do hombro D/E, dorso... e acabas completamente relaxada descansando enriba da mesa.
CLAVES	Sentir o alivio que supón pasar dun estado de tensión a ir abandonándonos e relaxándonos
VARIANTE/S	De pé para acabar caendo desmadexad@s sobre a colchoneta.

NOME	RESPIRACIÓN ABDOMINAL OU DIAFRAGMÁTICA
OBXECTIVO	TOMAR CONCIENCIA DA CAPACIDADE RESPIRATORIA PARA UNHA CORRECTA FONACIÓN
DESCRIPCIÓN	FASES DUN CICLO RESPIRATORIO: INSPIRACIÓN-APNEA-EXPIRACIÓN- DISNEA: 1-0-1-0 Centrémonos nas fases de inspiración pola nariz- expiración pola boca. De pé, expiramos e flexionamos o tronco uns 45º cara adiante, coas pernas lixeiramente flexionadas e as mans na cintura. Inspirando e subindo progresivamente ata a vertical. Faremos: 1-0-1-0 É dicir, inspiraremos nun tempo (5-6”) e faremos a expiración da mesma duración.
CLAVES	Sentir como a zona abdominal vai agrandándose ou menguando coa entrada ou saída do aire.
VARIANTE/S	Estáticos. Aumentar a fase de expiración ata chegar a 1-0-2-0, ou máis... Traballar con apnea: 1-1-1-0. Empregar ambas fosas nasais, inspirac D, exp. E ou viceversa.

NOME	PASEO CUN LAZARILLO POLA LÚA
OBXECTIVO	AGUDIZAR A TRAVÉS DO TACTO A RELACIÓN DE CONFIANZA CUN COMPAÑEIR@
DESCRIPCIÓN	Por parellas, o que guía diante, o guiado detrás, coloca a súa man dereita sobre o ombro esquerdo ou viceversa. Vai ir detrás adaptándose, sen perder o contacto.
CLAVES	Pasos lentos, continuos, suaves, sen brusquedades, nin aceleracións; non hai gravidade. É responsabilidade do guía que non choque con ningún obxecto da clase.
VARIANTE/S	Tríos

NOME	NA PROCURA DO SON
OBXECTIVO	AGUDIZAR OÍDO, MELLORAR A CAPACIDADE DE ESCOITA, E A ATENCIÓN
DESCRIPCIÓN	Emparellados. Un fai un pequeno son pactado, o outro cos ollos pechados e lonxe, ten que localizalo e achegarse ao seu compañeir@. Todos simultaneamente e andando.
CLAVES	Os que emiten o son, mestúranse o máis posible, cambiando de dirección continuamente. Ten que amosarse perceptible pero cun certo grado de dificultade.
VARIANTE/S	Por tríos e van dous cegos, o de atrás apoiado nos ombros do de diante, teñen que poñerse de acordo sen dar tiróns, a través do tacto.

NOME	DUCHA
OBXECTIVO	DESHINIBICIÓN E CONFIANZA NO GRUPO; MASAXE GRUPAL SENSITIVO
DESCRIPCIÓN	En grupos pequenos, un no medio en pé, relaxado, cos ollos pechados. Deberá ser moi receptivo. Os demais rodeándoo van seguindo as pautas, a duchar ao compañeiro. Primeiro lle damos a auga, procuramos unha temperatura agradable, despois o xabón e outra vez a auga. Os compañeiros coas xemas dos dedos, os dedos, a palma da man van simular unha ducha matutina.
CLAVES	Hai que conseguir un silencio absoluto nun ambiente totalmente respectuoso, onde dar e recibir atencións dos demais resulte moi placenteiro.

NOME	DESFAZER O NÓ
OBXECTIVO	DESHINIBICIÓN CON RESPECTO A NOSA CORPORALIDADE
DESCRIPCIÓN	Formar unha cadea tod@s collidos da man. Vou por un extremo e lle fago pasar por arriba, por abaixo, cruzando... xunto as mans dos dos extremos, entre tod@s forman un enorme nó que terán que desfacer con paciencia. Non podemos soltar as mans.
CLAVES	Temos que deixarles levar a iniciativa, non podemos axudar dende fora.

NOME	PEONZA
OBXECTIVO	CONTROL TÓNICO E EMOCIONAL. CONFIANZA NOS COMPAÑEIR@S.
DESCRIPCIÓN	En grupos pequenos, un no medio en pé, cos ollos pechados e cun ton muscular que lle permita ter todo o corpo ben alineado. Non pode mover os pes do sitio. Os demais pegados entre si, rodeando ao do medio. Moverémolo colléndoo polos ombros e zona dorsal, para que vaia pasando adiante, atrás, aos lados, xirando sen sobresaltos.
CLAVES	Hai que ofrecerlle confianza ao do medio, e facelo pasar un momento moi agradable. As mans sempre estarán en contacto coa peonza para darlle seguridade. Baixamos pouco o máis dependendo do a gusto que estea a persoa do medio, e a facilidade que teña para deixarse levar.

NOME	ASTRONAUTAS XOGANDO AO PILLA-PILLA
OBXECTIVO	AUTOCONTROL FÍSICO-EMOCIONAL
DESCRIPCIÓN	Un astronauta nun extremo da clase camiña moi lentamente, sen correr, escapando dos demais que van perseguilo ata acorralado. Será cando non poda moverse máis.
CLAVES	Tod@s en silencio, se moverán con pasos lentos, adiante, atrás, lateral con xiros, sen apresurar o ritmo. Non hai contacto, píllase cando os perseguidores déixano sen espazo para seguir.

NOME	ESPELLO ESPACIAL
OBXECTIVO	CREATIVIDADE, COOPERACIÓN-IMITACIÓN.
DESCRIPCIÓN	Enfrontados un crea unha pequena secuencia de movementos lentos e continuados coa mans, brazos e o outro imítalo.
CLAVES	Incentivar a creatividade libre e o entendemento. Un tempo para cada un de levar a iniciativa.
VARIANTE/S	Realizar movementos polo espazo, mantendo sempre a distancia entre eles. En vez de enfrontados un diante, o outr@ detrás, tipo sombra. Cambiando os roles cando estimen eles, cando un para é que segue o outro.

NOME	ESPELLO ESPACIAL RETARDADO
OBXECTIVO	MEMORIA A CURTO PRAZO
DESCRIPCIÓN	Espello retardado, un vai facendo unha pequena secuencia de movementos libres, e o outro míralo e despois reproducéos.
CLAVES	Deberá fixarse en todos os detalles, posición de pés, pernas, brazos, cabeza, expresión
VARIANTE/S	Composición por parellas na que interrelacionan ambos na creación

NOME	DEBUXAR NO AIRE
OBXECTIVO	CONCENTRACIÓN E COOPERACIÓN-CREACIÓN
DESCRIPCIÓN	As parellas unidas polo pulso, man E/D. Un describe un debuxo sinxelo no aire coa man, o outro séguese e terá que interpretar que figura fixo. (figuras xeométricas, letras, números...)
CLAVES	Movements moi lentos e sinxelos, para permitir que sexan identificados.
VARIANTE/S	Con dúas mans simultaneamente, facemos o meso debuxo con ambas mans.

NOME	COREOGRAFÍA ESPACIAL
OBXECTIVO	CONCENTRACIÓN E COOPERACIÓN-CREACIÓN
DESCRIPCIÓN	Emparellados, unidas polos pulsos, man D/E, desprazarse polo espazo flotando.
CLAVES	Ter iniciativa, implicarse no proceso creativo. Sentir a enerxía que provoca este contacto.
VARIANTE/S	Unindo a xema do dedo índice. Cambiando de pulso ou dedo. A 2cm. entre as palmas das mans

NOME	GLOBOS QUE FLOTAN
OBXECTIVO	CONCENTRACIÓN E COOPERACIÓN-CREACIÓN
DESCRIPCIÓN	Mantendo o globo entre as dúas palmas da man dereita ou viceversa. Entre ambas persoas, unha leva a iniciativa a outra vai adaptándose, ten que impedir que o globo caiga.
CLAVES	A presión axeitada do globo contra a man do compañeir@, tendo moito autocontrol.
VARIANTE/S	Cambiando de mans, con extremidades cruzadas D/E. Dirixen ambos intercambiando rol, cando para un segue o outro. O globo hai que mantelo nas costas. Un globo en cada man, aumentando a dificultade propioceptiva e cognitiva, teño que intuir para seguir ao compañeir@. (Cando remate a clase ese día poderán xogar no pavillón cos globos no recreo)