

EXPRESSIÓ CORPORAL

Els dijous, de 9 a 11h, tots els alumnes de primària participem de diferents racons que es duen a terme per tota l'escola. Cada un tenim assignat el nostre i participem en ell setmana a setmana. En aquest racó hem treballat, com bé diu el títol, l'expressió corporal.

Sovint pensem que l'expressió corporal es limita a la dansa i aquí hem intentant rompre aquest tòpic i donar forma a moltes altres



activitats en les que el cos és el protagonista.

Des del primer dia hem creat un clima de confiança i benestar, fent rutines tant a l'inici com al final de la sessió. Entremig, les activitats que hem fet han estat molt variades i dinàmiques: hem creat un abecedari amb el nostre cos i, en conseqüència, diferents paraules, ens hem convertit en actors i actrius representant una petita obra de teatre, hem deixat anar el nostre cos i ens hem mogut al

ritme de la música, hem fet diferents jocs, danses molt divertides... a més d'aprendre l'art de relaxar-nos al final de cada sessió, tenint aquest espai de temps per simplement respirar i escoltar la música amb l'objectiu de trobar equilibri dins nosaltres i tornar-nos a situar al moment present.

