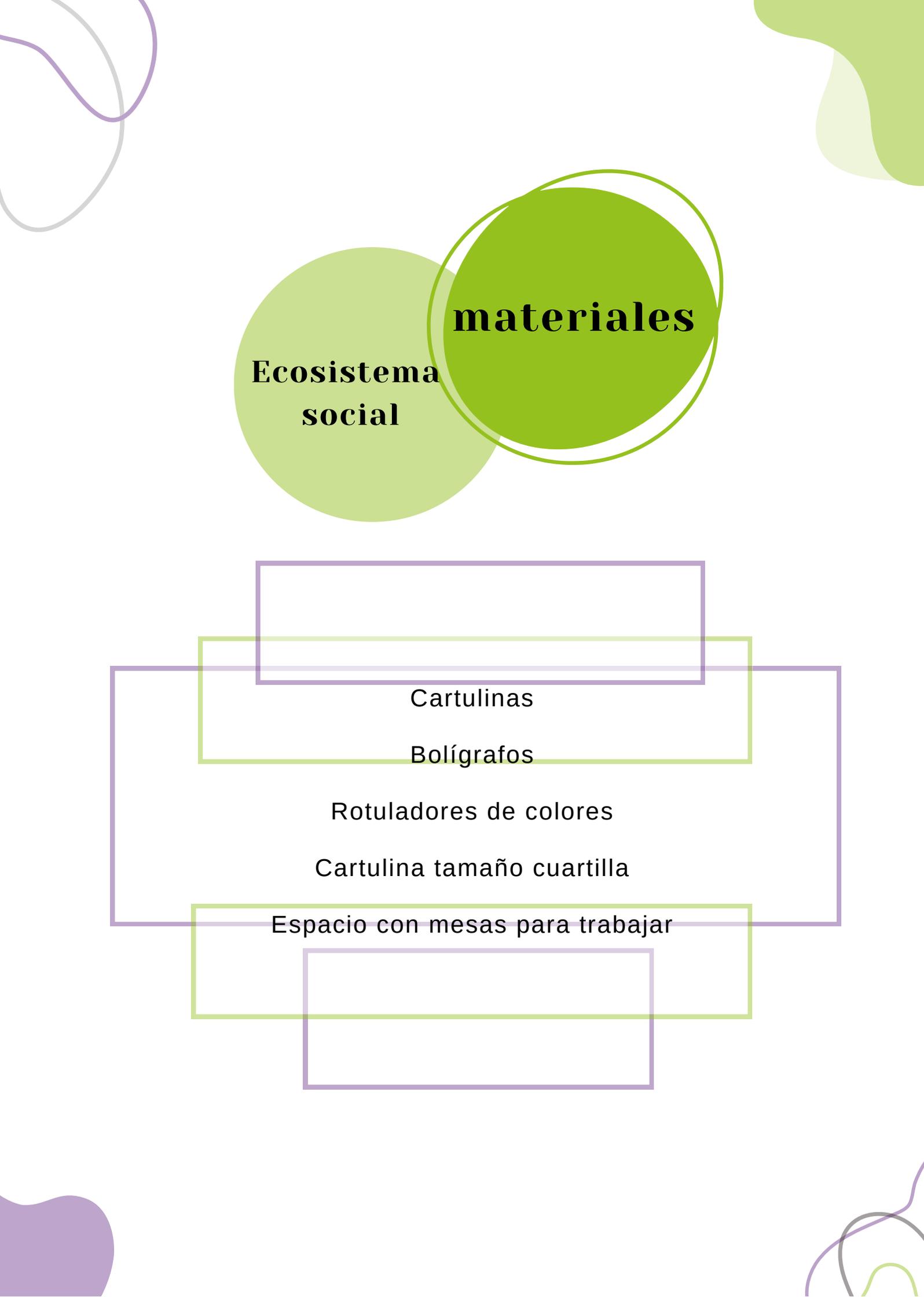


Sesión 3:

*n*ARTure

Objetivos

- Crear conciencia sobre el papel de la cultura en nuestras prácticas, convivencia y relación con el entorno
- Tomar conciencia del papel del propio cuerpo y desarrollar habilidades de expresión y conexión corporal con el entorno
- Tomar un papel activo en la construcción de hábitos culturales sostenibles



materiales

**Ecosistema
social**

Cartulinas

Bolígrafos

Rotuladores de colores

Cartulina tamaño cuartilla

Espacio con mesas para trabajar

passo 1: Recapitulación



Recordando

De manera conjunta, recordaremos y recogeremos experiencias vividas en la excursión, de igual forma, recogeremos acciones realizadas hasta el momento en los talleres anteriores, de tal forma, que sean las personas participantes las que recojan y aporten las ideas clave.

passo 2: Mapeo

¿dónde estamos?

Nos dividiremos en tres grupos y utilizando una cartulina se plasmará mediante dibujos lo realizado durante la excursión y se recogerán emociones y sensaciones experimentadas en la naturaleza.

Una vez recogidas, se asociarán dichas emociones a situaciones cotidianas (Ej. Siento tranquilidad cuando leo, cuando oigo música) recogiendo situaciones que conecten las emociones que sentimos en la naturaleza con el día a día, reflexionando sobre la conexión con una misma, como parte de conexión con el entorno y el medio ambiente natural.

Cuando todos los grupos hayan finalizado se compartirá al resto de participantes para generar una recopilación de sensaciones y acciones sostenibles que realizamos en el día a día y nos conectan.



pasO 3: Experiencia sonora

Manteniéndonos en los grupos formados, se dará a cada uno una palabra asociada al mapeo realizado.

Cada grupo deberá traducir la palabra en sonidos y organizarse para poder transmitirlo al resto de grupos.

Una vez preparado, se colocarán por el espacio y lo producirán mientras el resto de personas escucha atentamente con los ojos cerrados.

Se reflexionará sobre la corporalidad en la escucha y cómo nuestra postura y atención influye en nuestra percepción del entorno.

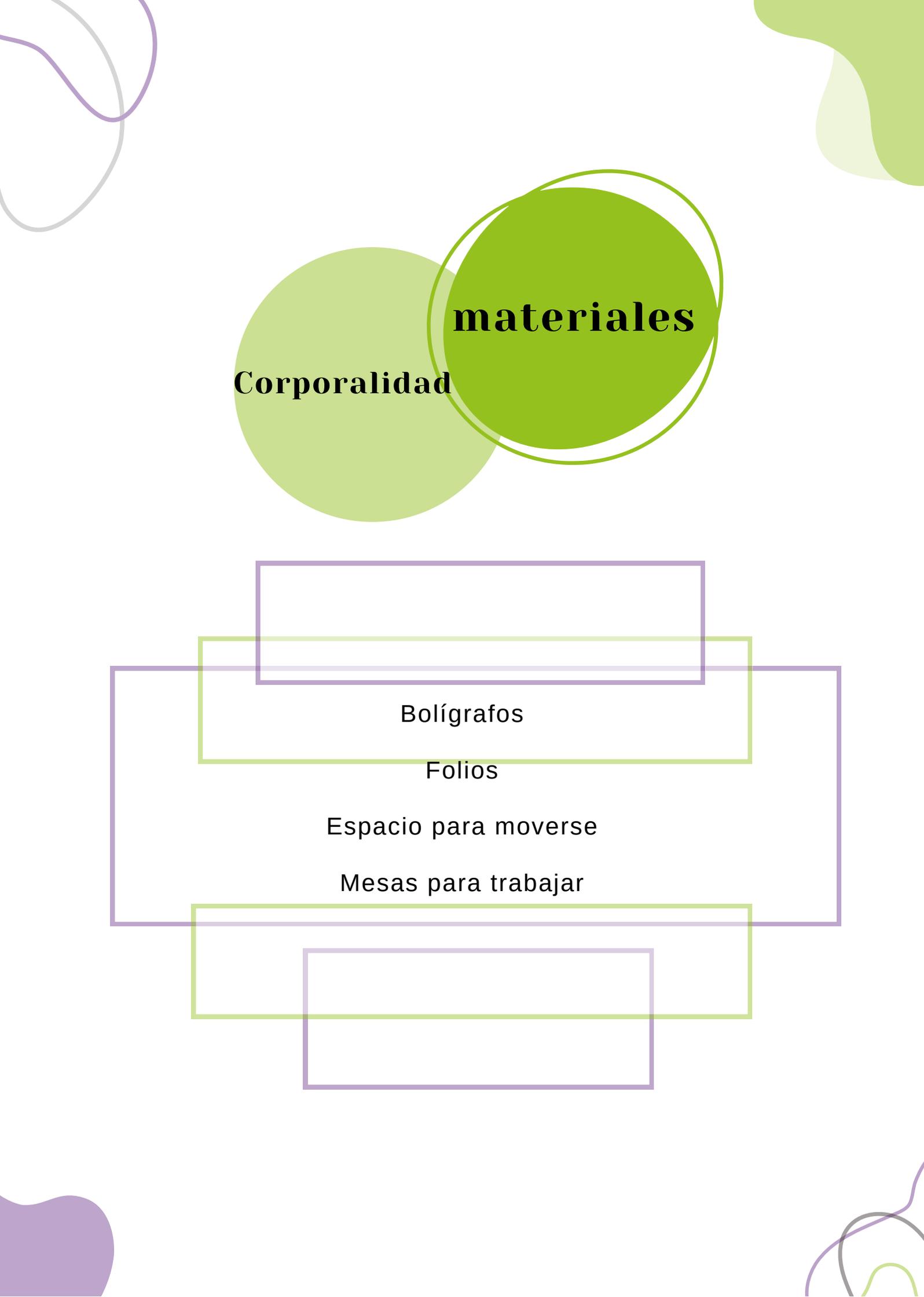


pasO 4: Debate

Para finalizar nos colocaremos en un semicírculo, y mediante la guía de una persona, cada grupo irá realizando su sonido según las indicaciones dadas: *aumentar volumen, disminuir o parar*. Construyendo un concierto de sonidos y produciendo una experiencia sonora común.

Se reflexionará sobre la importancia de interconectarse. Cómo la naturaleza está constituida por ecosistemas interdependientes y cómo nosotras conformamos también ecosistemas sociales y redes de conexión interpersonal. Se reflexionará sobre el impacto que nuestras acciones tienen en el contexto y el entorno natural y las prácticas sostenibles con las que ya contamos en nuestras vidas y en nuestra cultura.





Corporalidad

materiales

Bolígrafos

Folios

Espacio para moverse

Mesas para trabajar

paso 1:

Caldeamiento

Durante esta sesión conectaremos con el propio cuerpo a partir de diferentes técnicas teatrales y de improvisación

Ninja

Iremos caminando por el espacio a un ritmo normal, evitando chocarnos con las otras personas. En un momento determinado se dará una palmada y todo el mundo deberá quedarse quieto y cerrar los ojos.

Se tocará el hombro de algunas personas que inmediatamente deberán abrir los ojos y caminar sigilosamente entre el resto de sus compañeras intentando que no les detecten.

Se dará una indicación (Ej: otra palmada/ decir “volvemos a cerrar los ojos”...) y las personas ninja se quedarán quietas de nuevo y cerraran los ojos. Se indicará abrir los ojos y las personas que no se han movido deberán tratar de adivinar el número de personas que han ido caminando mientras tenían los ojos cerrados.

Con este ejercicio seguiremos profundizando sobre la escucha corporal como una experiencia integral y sobre los sentidos más allá de la vista.

Titanic

Tras finalizar la primera dinámica se pondrá música. Se pedirá a las personas que elijan una canción que les guste. Con ésta se irá caminando siguiendo su ritmo.

Se dará la indicación de que están en el Titanic y, cuando la música deje de sonar, se deberán organizar en botes salvavidas siguiendo la indicación de número de personas por bote.

Se terminará la dinámica formando 2 grupos, indicando el número correspondiente a la mitad de las personas que estén presentes.





paso 2: Conectando

En los grupos conformados volveremos a caminar por el espacio manteniendo la división de cada grupo sin mezclarse.

En caso de ser un grupo reducido (10-12 personas) no será necesario dividirse, si es más amplio y se realizan dos grupos, se recomienda la utilización de dos aulas o dos espacios separados.

Mientras caminamos, se explicarán normas a seguir: cuando se diga **STOP** nos deberemos de quedar quietos, cuando demos *una palmada*, deberemos dar un salto y si se da un *pisotón* giraremos sobre nosotras mismas. Se realizarán varias rondas diciendo aleatoriamente las órdenes, aumentando la velocidad y frecuencia de las mismas.

Después de un rato, una vez adquiridas las normas, se avisará de que los criterios cambian y, ahora, cada acción responderá a otra orden diferente (Ej: **STOP**-saltar, *Palmada*-dar vuelta y *pisotón*-quedarse quieta)

Para finalizar esta parte se continuará con la consigna de ir caminando con el espacio pero, esta vez, en un momento dado se dirá un animal y se tendrá que caminar imitando a dicho animal.

Se reflexionará sobre la escucha, la conexión con el cuerpo y la necesidad de éste para adaptarse a cambios.



pasO 3: Punto caliente

Manteniendo los grupos, nos colocaremos en círculo. Se dará explicación del funcionamiento de la dinámica:

PUNTO CALIENTE: es un lugar donde alguien no quiere estar mucho tiempo porque se quema.

Se explicará que comenzaremos saliendo una de nosotras al centro y, la persona que salga, tendrá que imitar gestos y sonidos del animal que quiera.

El objetivo de todas es lograr que la persona del centro no permanezca ahí más de 5 segundos. La manera de evitarlo es que otra persona acuda al centro y ocupe su lugar. De esta forma, nos iremos intercalando tratando de que nadie pase mucho tiempo en el punto caliente.

Con esta dinámica se reflexiona sobre las dinámicas de grupo y la confianza. Se relaciona la seguridad de salir con saber que tras ayudar a una persona, habrá alguien detrás que también nos va a apoyar.

Se relaciona la reflexión con el funcionamiento de la naturaleza y los ecosistemas.

Cómo todos sus componentes hacen que continúe funcionando y a su vez se benefician de su entorno.

pasO 4: Cartas para la naturaleza

Para finalizar nos juntaremos todas las personas y compartiremos brevemente impresiones y sensaciones experimentadas.

Después del momento de poner en común, volveremos a dividirnos pero esta vez en grupos más pequeños (3-4 grupos según el número de personas).

Mediante la dinámica de palabras encadenadas, cada grupo, irá redactando una carta de manera colaborativa dirigida a la naturaleza intentando recoger y transmitir una impresión general o algo que les gustaría hacer llegar al bosque visitado durante la excursión.

árboles - Flores - CASA - Cascada - Piedra,
Madera, Montañas, Selas, Río
Hay que cuidar el bosque y los árboles
El bosque calma el alma - Río -
Hay que reciclar

¡¡
Hemos tenido un día muy especial en el bosque, hemos
visto árboles, flores, cascada, montañas y muchas cosas que nos
dan paz y tranquilidad: así parece nuestra segunda casa.
y para nosotros ese paz hay que cuidar ese sitio y reciclar y respetar
los animales que viven allí.
y queremos dar las gracias al bosque y a los monitores por
aguantarnos y todo eso.

Gracias.

Se finalizará leyendo las cartas de cada grupo y recogiendo impresiones y sensaciones de todas las personas.

Querido bosque y que ^{los} banitos, arboles, ~~banitos~~,
andor por el bosque, fue en día muy fresco.

- Naturaleza maravillosa, Plantas ~~que~~ el sonido
del ~~la~~ agua el viento que no paraba de batir
las hojas, la cascada que nos encanto los ojos
y el arbol que lo conservas de 500 años ~~que~~
gracias por las maravillas de tu casa.



Arbol - flor - Planta - Hierba - T. Podera - T. esa - Comida -
Familia - Amor - Novios - Confianza - Amistade - Atención Cariño

El Arbol como una flor de color rojo y la planta
del color de ~~Hierba~~ Hierba,

Una familia unida es un Regalo que dura para
Siempre con Cariño y Amor
Por ejemplo la cascada y como sabemos ~~en~~ agua que cae y que tenia como un logo.

Este conjunto de palabras representa una serie de sensaciones y expresiones
que van a un lugar que es la vida.
~~Por ejemplo~~ la cascada