

Lezione n. 9

ESPRESSIONE DEL CORPO, RICONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI E QUELLE DEGLI ALTRI

Possiamo esprimere le nostre emozioni in tantissimi modi: non solo con le parole, ma anche con il proprio viso e il proprio corpo.

Ma prima, osserviamoci un pochino.

ESERCIZIO N.1



- Disegna te stesso su un foglio con tanti particolari, facendo attenzione ad uno o più dettagli che hai solo tu: un neo, una voglia, le lentiggini, una forma particolare degli occhi, del naso, delle orecchie, la lunghezza e il colore dei capelli.



RIFLESSIONE SULL'ESERCIZIO N.1


Quel dettaglio che ti rende unico, è prezioso!
È un particolare che ti caratterizza.

ESERCIZIO

N. 2

- Disegna almeno 5 faccine che ritraggono diverse emozioni, sia positive sia negative. Cerca di non sprecare carta e divertiti a disegnare anche emozioni particolari.
- Ecco come ho fatto le mie:
<https://youtu.be/xcsSU46UcfQ>
- Ma puoi anche piegare il foglio, ritagliare delle figurine rettangolari e disegnare sopra le tue faccine. Quanti rettangoli ottieni piegando il foglio 3 volte? E 4 volte?
- Ricordati di scrivere sotto ogni faccina l'emozione corrispondente! Usa il femminile se sei una bambina e il maschile se sei un bambino.






GIOCO: Faccio la faccia da bambino/a...

- Fai un mazzo con tutte le tue figurine
- Mischiale e appoggia il mazzo davanti a te in modo che non si vedano le facce
- Pesca una figurina per volta e riproduci con il tuo viso la stessa espressione della figurina pescata
- «Faccio la faccia da bambino/a... FELICE... ARRABBIATO/A... SORPRESO/A...»



- Ora prova a fare la stessa cosa, ma guardandoti allo specchio



RIFLESSIONE SUL GIOCO Faccio la faccia da...

Riesci a riprodurre tutte le espressioni?
È più difficile farlo senza guardarsi allo specchio?
Quale espressione ti viene meglio?



ESERCIZIO N.3

- Utilizzando sempre le tue figurine, prova a creare le stesse emozioni, ma questa volta non usare solo il viso: cerca di esprimere l'emozione con tutto il tuo corpo, dalle dita dei piedi alla punta del tuo naso!



RIFLESSIONE SULL'ESERCIZIO N. 3

- Quale atteggiamento tieni più spesso con il tuo corpo e il tuo viso?
- Quale emozione trasmetti?

GIOCO: Il mimo delle emozioni

- Chiama a giocare tutte le persone con cui vivi (genitori, fratelli, sorelle...)
- Uno per volta pescate una figurina senza farla vedere agli altri, esprimete l'emozione raffigurata sia con le smorfie del viso, sia con i movimenti del corpo e cercate di far indovinare l'emozione agli altri giocatori
- Chi indovina guadagna 1 punto e tiene la figurina con l'emozione indovinata
- Vince chi, finito il mazzo, ha più punti!





ESERCIZIO

N.4

La musica ci può aiutare molto nell'esprimere meglio le emozioni

- Proviamo a ballare insieme!
https://youtu.be/fP4h_V_TZw
- Che emozioni esprimono le tre canzoni che ho scelto? Sei riuscito a esprimere l'emozione sia con il corpo che con il viso?
- Ora prova tu! Cerca delle canzoni tra quelle che conosci che vanno a descrivere almeno 3 emozioni diverse delle tue figurine
- Quando le hai scelte, prova a muoverti sulla musica cercando di riprodurre quell'emozione: puoi creare dei passi di ballo oppure semplicemente muoverti seguendo lo stesso ritmo della canzone.

Buon divertimento!

Conserva i disegni, le riflessioni scritte di questa lezione e se vuoi anche le foto che puoi stampare e incollare vicino alle tue riflessioni.
Guarderemo il vostro lavoro tutti insieme al rientro a scuola!