

RELAXACIÓ		Fitxa 005
Tema:	Relaxació.	
Nivell:	CI	
Exercici:	“El volcà”.	
Objectiu:	Treballar el sentit de grup, l’atenció, l’adaptació i la confiança.	
Execució:	Els alumnes es reparteixen per la sala caminant i respirant lliurement. A un estímul del coordinador els alumnes s’amuntegaran al mig de la sala tot formant una gran muntanya que vol tocar el cel. A una altra ordre del coordinador la muntanya es fondrà per efecte de la lava fins que els alumnes quedin estirats a terra.	
Observacions:	No han de xerrar. Han d’ajuntar-se molt per crear una sola roca.	
Variants:	Fer-ho a l’ inrevés. Començar del terra i formar la muntanya.	
LECTURA		Fitxa 005
Tema:	Lectura.	
Nivell:	CI	
Exercici:	“Fluix – Fort”.	
Objectiu:	Treballar el volum i el control vocal.	
Execució:	El coordinador llegirà un text jugant amb diferents volums. Els alumnes l’hauran de reproduir.	
Observacions:		
Variants:		
VEU		Fitxa 005
Tema:	Jocs vocals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CI	
Exercici:	“Vibració”.	
Objectiu:	Treballar l’aparell fonador.	
Execució:	Dempeus, amb el cos relaxat, els alumnes, col·locaran suaument una de les mans sobre la gola. Inspirant l’aire pel nas (silenciosa i lentament). Col·locant la boca en posició de “O” i expirant pronunciaran el so de la lletra “O” llargament fins que s’esgoti l’aire.	
Observacions:	Han de sentir la vibració que produeix l’aire en xocar amb les cordes vocals.	
Variants:	El mateix exercici, col·locant els dits (índex i cor) a les aletes del nas. Els alumnes intentaran fer un so nasal.	
COS		Fitxa 005
Tema:	Jocs corporals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CI	
Exercici:	“Abraçades musicals”.	
Objectiu:	Reforçar la confiança interpersonal. Establir contacte físic amb els altres.	
Execució:	El grup d’alumnes, distribuïts per la sala, començaran a caminar seguint el ritme d’una música. Quan para la música, cada alumne haurà d’abraçar al company que estigui més a prop.	
Observacions:		
Variants:	Abraçar amb: alegria, tristesa i vergonya. Abraçar-se 2, 3, 4 o més alumnes al mateix temps. Abraçar-se tots.	
REFLEXIÓ		Fitxa 005
Tema:	Reflexió.	
Nivell:	CI	
Exercici:	“Les carotes”.	
Objectiu:	Prendre consciència dels sentiments i/o sensacions viscudes durant la sessió de treball.	
Execució:	Al final de la sessió, els alumnes es col·loquen en rotllana. Al mig es posen fotos de cares amb diferents expressions: alegria, avorriment, nervis, vergonya, por). Cada alumne escollirà una de les cares i expressarà el sentiment o la sensació que ha viscut durant la sessió.	
Observacions:	Les 5 paraules poden variar en funció del que es vol treballar.	
Variants:		