

RELAXACIÓ		Fitxa 003
Tema:	Relaxació.	
Nivell:	CM	
Exercici:	“Les olors”	
Objectiu:	Fer servir la imaginació sensorial per treballar la tensió-distensió.	
Execució:	Els alumnes caminaran lliurement per la sala i contactaran mitjançant l'amb el seu entorn: parets, terra, mobiliari, objectes, companys. Han de mostrar amb el seu cos la tensió o distensió que senten en trobar una cosa agradable o desagradable.	
Observacions:	Procurar que el nen no rigui quan l'exercici el fa amb un company.	
Variants:	Fer-ho amb imaginació visual.	
LECTURA		Fitxa 003
Tema:	Lectura.	
Nivell:	CM	
Exercici:	“Banda sonora”.	
Objectiu:	Prendre consciència de les possibilitats expressives de la veu.	
Execució:	Es comença l'exercici fent el coordinador una lectura expressiva del text. Durant la lectura els alumnes hauran de fer els efectes sonors relacionats amb el contingut del text.	
Observacions:	En una segona lectura, els alumnes faran la lectura i els sons conjuntament.	
Variants:	Es pot gravar la lectura final i escoltar el resultat.	
VEU		Fitxa 003
Tema:	Jocs vocals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CM	
Exercici:	“Allarguem el so”.	
Objectiu:	Augmentar la capacitat d'aire i el control vocal.	
Execució:	Els alumnes ocupen un espai a la sala. Hauran de baixar, fins a quedar totalment estirats a terra, dient la lletra O, amb una sola respiració. A un senyal del coordinador, ràpidament s'aixecaran quedant en posició de stop.	
Observacions:	Els moviments corporal i vocal han de començar i acabar al mateix temps.	
Variants:		
COS		Fitxa 003
Tema:	Jocs corporals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CM	
Exercici:	“Abraçades musicals”.	
Objectiu:	Reforçar la confiança interpersonal. Establir contacte físic amb els altres.	
Execució:	Els alumnes es distribuïran per la sala i començaran a caminar seguint el ritme amb una música. Quan para la música, cada alumne haurà d'abraçar al company que estigui més a prop.	
Observacions:		
Variants:	Abraçar amb: entusiasme, sorpresa, alegria, com una mare, ballant un tango... Abraçar-se 2, 3, 4 o més alumnes al mateix temps i seguir ballant. Abraçar-se tots i seguir ballant.	
REFLEXIÓ		Fitxa 003
Tema:	Reflexió.	
Nivell:	CM	
Exercici:	“Mira què fa aquest!”	
Objectiu:	Observar positivament els companys.	
Execució:	Al final de la sessió, es demana a l'alumne que li faci una abraçada al company que hagi fet alguna cosa que li hagi agradat.	
Observacions:	El coordinador intentarà que tots els alumnes puguin rebre una abraça per part dels companys, fent notar alguna cosa positiva.	
Variants:		