

RELAXACIÓ		Fitxa 005
Tema:	Relaxació.	
Nivell:	CS	
Exercici:	“Mecano humà”.	
Objectiu:	Treballar les articulacions. Prendre consciència del propi cos i el del company.	
Execució: comença	Per parelles. Un de la parella està a terra, estirat amb els ulls tancats; l'altre a treballar, una per una, totes les articulacions del cos del company, a poc a poc i seguint les instruccions del coordinador (primer els dits, després la mà, el braç...).	
Observacions:	No passem a les variants fins que no estigui assolit l'exercici inicial.	
Variants:	L'exercici pot fer-se també amb tres persones (cada una treballa un braç), amb quatre (treballen els dos braços i una cama), amb cinc (els dos braços i les dues cames...).	
LECTURA		Fitxa 005
Tema:	Lectura	
Nivell:	CS	
Exercici:	“Mastegant paraules”.	
Objectiu:	Treballar la vocalització i la dicció.	
Execució:	El coordinador donarà una lectura als alumnes i els farà llegir per torns, un tros del text. Els alumnes hauran de llegir fent sonar totes i cadascuna de les lletres de cada paraula. Al mateix temps que llegeixen obriran molt la boca per a fer-ho.	
Observacions:		
Variants:		
VEU		Fitxa 005
Tema:	Jocs vocals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CS	
Exercici:	“Vibració”.	
Objectiu:	Treballar l'aparell fonador.	
Execució: “O” i	Dempeus, amb el cos relaxat, col·loca suaument una de les mans sobre la gola. Aspira l'aire pel nas (silenciosament i lentament). Col·loca la boca en posició de en espirar pronuncia 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 intentaràn fer un so nasal.	
COS		Fitxa 005
Tema:	Jocs corporals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CS	
Exercici:	“Una paraula, una estàtua”.	
Objectiu:	Desenvolupar l'expressivitat corporal.	
Execució:	Tot el grup es col·loca en cercle. El coordinador diu una paraula i un alumne surt al centre a representar-la com una imatge fixa.	
Observacions:		
Variants:	Formar una foto col·lectiva; els participants han d'adaptar-se i complementar-se ràpidament, sense parlar. Es quedaran estàtics. Els alumnes, per torns, van dient paraules que els seus companys interpretaran corporalment. Ex: Estar content; preocupat; trist; amariat; anar en avió; detenir a un lladre; curar a un malalt; jugar al parc; la mare està enfadada; juguem a bales; pintem un quadre; ens burlem...	
REFLEXIÓ		Fitxa 005
Tema:	Reflexió.	
Nivell:	CS	
Exercici:	“Com és? Dibuixa-m'ho.”	
Objectiu:	Capacitat per passar de l'expressió oral a l'expressió gràfica.	
Execució:	Al final de la sessió i per parelles, els alumnes escullen una paraula que defineixi el treball realitzat i se'ls demana que facin un dibuix representatiu (senzill, petit).	
Observacions:		
Variants:		