

<b>RELAXACIÓ</b>		<b>Fitxa 006</b>
<b>Tema:</b>	Relaxació.	
<b>Nivell:</b>	CS	
<b>Exercici:</b>	“El cos pesant”.	
<b>Objectiu:</b>	Tenir consciència del procés de control respiratori.	
<b>Execució:</b>	Estirats a terra amb les cames juntes i els ulls tancats, cada nen/a, inspira lentament pel nas i expira lentament per la boca.	
<b>Observacions:</b>	Jugar amb la imatge de què el meu cos pesa més en cada expiració. Podem acompanyar l'exercici d'una música suau.	
<b>Variants:</b>	El mateix exercici, però emetent sons: “o”, “a”...	
<b>LECTURA</b>		<b>Fitxa 006</b>
<b>Tema:</b>	Lectura	
<b>Nivell:</b>	CS	
<b>Exercici:</b>	“Fluix-fort”.	
<b>Objectiu:</b>	Treballar el control vocal i del volum.	
<b>Execució:</b>	El coordinador donarà un text als alumnes i aquests l'hauran de llegir per torns. Primer, llegiran un paràgraf amb la veu natural. (donant intenció al que llegeixen) . Després, el tornaran a llegir molt fluixet, quasi xiuxiuejant. I al final el llegiran amb tota la potència de la seva veu.	
<b>Observacions:</b>	No es tracta de xisclar (quan ho ha de fer amb tota la potència), sinó de projectar la veu.	
<b>Variants:</b>	Alternar el volum de lectura cada vegada que llegeix un nen.	
<b>VEU</b>		<b>Fitxa 006</b>
<b>Tema:</b>	Jocs vocals (tècnica i expressió)	
<b>Nivell:</b>	CS	
<b>Exercici:</b>	“Resisteix!”.	
<b>Objectiu:</b>	Augmentar la capacitat d'aire i controlar l'emissió de sons.	
<b>Execució:</b>	Tots els alumnes fan una filera frontal en una paret de la sala. Hauran de caminar a poc a poc d'una paret a l'altra, deixant anar l'aire, sense fer cap tipus de so. No es pot respirar fins que no arribin a l'altra paret. Poden anar augmentant el nombre de desplaçaments sense respirar (dues vegades, tres....)	
<b>Observacions:</b>		
<b>Variants:</b>	El mateix exercici però dient la lletra “O”	
<b>COS</b>		<b>Fitxa 006</b>
<b>Tema:</b>	Jocs corporals (tècnica i expressió).	
<b>Nivell:</b>	CS	
<b>Exercici:</b>	“Emocions”.	
<b>Objectiu:</b>	Expressar emocions només a través del cos i del gest.	
<b>Execució:</b>	Col·locats per la sala, han d'expressar d'un en un, les emocions que digui el coordinador: Ex: Sorpresa, por, ràbia, solitud, enveja, alegria, dubte, abatiment, avorriment, alleujament, amor, ansietat, gelosia, cautela, curiositat, desconfiança, hostilitat, indecisió, perplexitat, seguretat, satisfacció, timidesa, vergonya, orgull...	
<b>Observacions:</b>	Després, aquestes emocions s'hauran d'aplicar a una situació dramàtica. La situació la pot marcar el coordinador, o la poden decidir els alumnes.	
<b>Variants:</b>		
<b>REFLEXIÓ</b>		<b>Fitxa 006</b>
<b>Tema:</b>	Reflexió.	
<b>Nivell:</b>	CS	
<b>Exercici:</b>	“Què has après?”	
<b>Objectiu:</b>	Prendre consciència del treball de classe.	
<b>Execució:</b>	Al final de la sessió i asseguts en rotllana, es demana a cada alumne que, breument, digui el que ha après amb els exercicis realitzats.	
<b>Observacions:</b>		
<b>Variants:</b>		