

RELAXACIÓ		Fitxa 010
Tema:	Relaxació.	
Nivell:	CS	
Exercici:	“Tocat i enfonsat”.	
Objectiu:	Controlar i relaxar el cos per segments.	
Execució:	Drets per parelles. Un es col·loca amb els ulls tancats i l'altre se situa darrere, amb els ulls oberts, i va donant petits tocs al company a diferents parts del cos, que s'han de relaxar automàticament en ser tocades: Una darrera d'una altra, fins que tot el cos relaxat, caigui suaument a terra.	
Observacions:		
Variants:	El mateix exercici es pot realitzar amb música i ritme suau o seguint el ritme d'una música més ràpida.	
LECTURA		Fitxa 010
Tema:	Lectura.	
Nivell:	CS	
Exercici:	“Traducció simultània”.	
Objectiu:	Millorar la comprensió del text.	
Execució:	Donar un text i demanar a l'alumne que la llegeixi en veu alta en un idioma diferent de l'escrit.	
Observacions:		
Variants:	Treballar el canvi d'una llengua a una altra i a la inversa.	
VEU		Fitxa 010
Tema:	Jocs vocals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CS	
Exercici:	“Què dius?”.	
Objectiu:	Treballar l'observació i la vocalització.	
Execució:	Els alumnes es col·loquen en fila índia; l'últim ha de passar-li un missatge (paraula, frase, etc.) al primer a través de tots els seus companys. Ha de vocalitzar exageradament però sense emetre cap so. Per passar el missatge l'alumne s'ha de girar totalment fins a quedar cara a cara amb el company.	
Observacions:	No es pot emetre cap tipus de so ni recolzar-se amb els gestos.	
Variants:	Es pot vocalitzar amb el mínim cabdal d'aire.	
COS		Fitxa 010
Tema:	Jocs corporals (tècnica i expressió).	
Nivell:	CS	
Exercici:	“Improvisació”.	
Objectiu:	Desenvolupar la creativitat.	
Execució:	Es fan grups de 5, 6 o 7 alumnes. El coordinador els dóna un títol. Ex: “Una tempesta a mitjanit”, “La butlleta de loteria”, “He perdut les claus”, “No puc sortir de l'ascensor”, “Aquesta maleta és meva”... El coordinador els hi dóna 5 minuts per a què parlin i decideixin una història amb el títol planejat. La història ha de tenir un principi, un nus i un final, ben marcat i treballat. Després hauran de representar-la davant dels companys. (S'ha de parlar). Haurà de ser una història curta, i cada alumne no pot fer més que un personatge.	
Observacions:		
Variants:		
REFLEXIÓ		Fitxa 010
Tema:	Reflexió.	
Nivell:	CS	
Exercici:	“La postal”.	
Objectiu:	Avaluar l'activitat.	
Execució:	A cada alumne se li dóna una postal, i haurà d'escriure a un amic o familiar (real o imaginari), les sensacions que ha tingut sobre un exercici determinat, sobre una sessió completa, o una seqüència d'exercicis. Quan tots han acabat, es llegeixen en veu alta.	
Observacions:		
Variants:		