

Títol:	LES CORDES EMOCIONALS (Jocs corporals)
Objectiu de la Sessió:	Treballar la coordinació física en grup, la tensió i distensió corporal i la representació d'una emoció col·lectiva.
Material:	Cap (Només el cos).

TENSAR I AFLUENTAR (Execució)

Què farem? El grup simula que està unit per cordes invisibles que es tensen i es relaxen en funció d'una emoció o situació.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Els alumnes estan en grup de 4 a 6 persones, col·locats a prop els uns dels altres.
Fase 1 (La Corda)	S'imaginen que estan units per cordes invisibles (de la mà al peu, de l'esquena al cap, etc.).
Fase 2 (Emoció)	El coordinador anomena una emoció que fa tensar (p. ex., <i>Ràbia, Fàstic, Por</i>). El grup ha d'estirar les cordes (allunyar-se lentament) i tensar els cossos, expressant l'emoció.
Fase 3 (Canvi)	El coordinador canvia l'emoció per una que fa afloixar (p. ex., <i>Tendresa, Calma, Son</i>). El grup ha d'afloixar les cordes (apropar-se lentament), buscant el contacte i la relaxació.
Moviment	Es fa la transició entre els dos estats de tensió-distensió, a un ritme lent i conscient.

OBSERVACIONS I VARIANT

QUÈ CAL FER?	
Observació	Avaluar la diferència física entre la tensió i la distensió, i la consciència de l'espai i el cos dels altres companys.
Variante	Les cordes es poden trencar: a l'ordre de "Trencament!", el grup ha de caure a terra de forma dramàtica per la pèrdua de connexió.