



## SESSIONS DE TREBALL: FITXA 1

### 1. TREBALL PREVI (Moviment i Concentració)

|                  |                                                                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Títol:</b>    | <b>MOVIMENTS RODONS</b>                                                                                                                                      |
| <b>Objectiu:</b> | Treballar el moviment i la concentració dins l'espai.                                                                                                        |
| <b>ACCIÓ</b>     | <b>QUÈ CAL FER?</b>                                                                                                                                          |
| <b>Execució</b>  | Els alumnes es distribueixen per la classe i comencen a fer moviments rodons com si fossin globus. Han d'implicar tot el cos en els moviments sense tocar-se |
| <b>Variants</b>  | Es pot fer al ritme d'una música.                                                                                                                            |

### 2. COMPRENSIÓ LECTORA (Ritme i Dicció)

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Títol:</b>       | <b>UN I DOS</b>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Objectiu:</b>    | Respectar les pauses de la coma i el punt, evitant fer una lectura massa ràpida.                                                                                                                                                               |
| <b>ACCIÓ</b>        | <b>QUÈ CAL FER?</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Execució</b>     | L'alumne començarà a llegir en veu alta. Quan trobi una coma, la marcarà comptant u (1), i continuarà la lectura. Cada vegada que trobi un punt, el marcarà comptant fins a dos (1, 2), fins que el coordinador marqui el final de l'exercici. |
| <b>Grup</b>         | La resta del grup, en silenci, anirà seguint la lectura.                                                                                                                                                                                       |
| <b>Variants</b>     | Les marques d'1 i d'1 i 2 poden anar acompanyades per cops de mans. També poden estar marcades per un altre company, sempre en veu alta.                                                                                                       |
| <b>Observacions</b> | (Espai per a notes sobre la claredat i el ritme de lectura)                                                                                                                                                                                    |

### 3. JOCS VOCALS (Preparació d'Articulacions)

|                     |                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Títol:</b>       | <b>MOU LA CARA</b>                                                                                                         |
| <b>Objectiu:</b>    | Preparar les articulacions pels exercicis de veu.                                                                          |
| <b>EXERCICI</b>     | <b>ACCIÓ I DETALLS</b>                                                                                                     |
| <b>EL XICLET</b>    | Imaginem que estem mastegant un xiclet i el movem per tota la boca. Fem globus cada vegada més grans.                      |
| <b>LES GANYOTES</b> | Amb la cara fem les ganyotes més estranyes que puguem, forçant al màxim la musculatura de les galtes, mandíbula, llavis... |
| <b>LA PIRULETA</b>  | Durant una estona fem veure que estem llepant una piruleta´                                                                |
| <b>LA MOTO</b>      | Fem vibrar els llavis com si fóssim una moto.                                                                              |
| <b>LA TOS</b>       | Tossir en diferents tons o notes: (agut, greu, a cops, llarg, com un malalt, tos nerviosa, per cridar l'atenció...)        |
| <b>EL SOMRIURE</b>  | Intentarem somriure sense obrir la boca durant un minut, forçant molt el somriure.                                         |

### 4. JOCS CORPORALS (Ús de l'Espai)

|                                      |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Títol:</b>                        | <b>DESPLAÇAMENTS</b>                                                                                                                                                              |
| <b>Objectiu:</b>                     | Treballar les direccions de l'espai. Mantenir l'atenció i la concentració.                                                                                                        |
| <b>ACCIÓ</b>                         | <b>QUÈ CAL FER?</b>                                                                                                                                                               |
| <b>Execució</b>                      | Caminar per l'espai amb l'esquena recta i dirigint la mirada al lloc cap a on anem. Al senyal de " <b>stop</b> ", no es mou res. Al senyal de " <b>ja</b> ", canviar la direcció. |
| <b>Variants (Maneres de Caminar)</b> | Caminar de la manera que indiqui el coordinador: normal, ràpid, lent, cap enrere, sense fer soroll, tocant les parets, amb el cul, arrastrant una cama...                         |
|                                      |                                                                                                                                                                                   |

| <b>ACCIÓ</b>                      | <b>QUÈ CAL FER?</b>                                                                                                                    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Variants (Personatges)</b>     | Caminar com persones de diferents edats i característiques: nadons, alumnes, vells, embarassades, amb coixesa...                       |
| <b>Variants (Transformacions)</b> | Caminar amb transformacions corporals: amb una cama enguixada, amb talons alts, arrastrant un pes, com un executiu amb molta pressa... |

## **5. REFLEXIÓ (Consciència del Treball)**

|                  |                                                                                                                                                                   |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Títol:</b>    | <b>AVUI HEM FET...</b>                                                                                                                                            |
| <b>Objectiu:</b> | Fer conscient a l'alumne del treball de classe.                                                                                                                   |
| <b>ACCIÓ</b>     | <b>QUÈ CAL FER?</b>                                                                                                                                               |
| <b>Execució</b>  | Al final de la sessió, els alumnes estirats al terra i amb els ulls tancats, escolten al coordinador, mentre aquest repassa els exercicis i conceptes treballats. |