

---

# **ARTES ESCÉNICAS:**

## ***música-danza-teatro***

---

### **MÍMICA**

Los juegos de mímica ayudan a los niños a mejorar su expresión corporal y a manifestar sensaciones y sentimientos mediante la comunicación no verbal. Así pues, os proponemos que juguéis en familia. Empieza un voluntario realizando una acción, solo puede hacer gestos, quien la adivina sale a hacer otra acción y la otra persona se sienta con el resto de familia.

Propuestas: podemos imitar diferentes acciones (cocinar, pescar, pintar...), hacer actividades con nuestro cuerpo como subir escalas, estirarse a la cama... También podemos expresar emociones, simular animales, imitar deportes, etc. Por último, os proponemos hacer la mímica musical! En este caso también saldrá un primer voluntario, este pensará en una canción y tendrá que hacer gestos para que el resto la adivine.

### **SOM ELS CAVALLERS**

[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_A8ssplr9w](https://www.youtube.com/watch?v=0_A8ssplr9w)

Esta danza es muy sencilla, para podela hacer nos tenemos que poner en un espacio un poco ancho donde nos podamos desplazar en círculo. Si el espacio no nos lo permite, no pasa nada, también se puede hacer quietos en el mismo sitio. La letra nos va indicando los gestos que tenemos que hacer. A continuación tenés la letra y los movimientos que corresponden en cada parte.

LETRA	MOVIMIENTO
Som, som, som els cavallers, llers, llers. I el que no digui res no te dret a la fiambra I el que no digui res no te dret al seu porró.	En este trozo de la canción nos vamos desplazando haciendo girar el círculo o sino nos movemos por el espacio que tengamos. Lo tenemos que hacer como soldados, marcado mucho el movimiento de los brazos y de las piernas al caminar.
Atenció, cavallers <u>la mà dreta*</u> entrà en accióóóó.	En este momento nos quedamos quietos y escuchamos a la persona que canta, ya que nos dirá que indicación (movimiento) tenemos que hacer en la próxima ronda.
Som, som, som els ...	Hacemos lo mismo que antes pero ahora nos desplazamos moviendo la mano

	derecha (el movimiento que nos haya indicado la persona que canta).
--	---

\*Diferente opciones para poder decir: la mà esquerra, el peu dret, el peu esquerra, el cap, el cul, la llengua, tot el cos...

## FÁBULA

Érase una vez un muchacho llamado Pedro que era pastor de ovejas. Un buen día, aburrido, se le ocurrió gastar una broma a sus convecinos:

- ¡Que viene el lobo, que viene el lobo!

Los campesinos lo oyeron y corrieron con palos y estacas para ayudarlo a ahuyentarlo y evitar que se comiera a su ganado. Sin embargo, no había ningún lobo.

Pedro, les explicó que el lobo se había ido al sentirles llegar y los campesinos volvieron a su trabajo. El muchacho, entusiasmado con el efecto que su broma había provocado, a los pocos días, volvió a hacerlo:

- ¡Que viene el lobo, que viene el lobo!

Y, de nuevo, los campesinos corrieron a ayudarlo, pero de nuevo, no se encontraron con ningún lobo. Y ahí fue cuando se dieron cuenta que les había gastado una broma y se marcharon muy malhumorados.

Días después, estaba Pedro pastoreando y apareció el lobo, esta vz era de verdad y el muchacho aterrado gritó:

- ¡Que viene el lobo, que viene el lobo!

Pero los campesinos, pensando que les engañaba, siguieron trabajando sin hacerle caso. El lobo se comió a varias ovejas del rebaño.

**Moraleja:** Si mientes con frecuencia, no te creerán cuando digas la verdad.

## YOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ&t=61s>

El yoga es una práctica muy beneficiosa que ayuda tanto a la relajación de todo el cuerpo, como a fortalecer músculos y huesos y a mejorar la respiración. A continuación, os proponemos una serie de ejercicios para que podáis realizar en casa. Puesto que son sesiones fáciles, serán perfectas para los niños, y para las madres y padres que quieran acompañarles. Solo necesitaréis disponer de un espacio amplio y de una toalla o esterilla para ponernos sobre ella.