
ARTS ESCÈNCIQUES: música-dansa-teatre

MÍMICA

Els jocs de mímica ajuden als infants a millorar la seva expressió corporal i a manifestar sensacions i sentiments mitjançant la comunicació no verbal. Així doncs us proposem que jugueu en família. Comença un voluntari realitzant una acció, només pot fer gestos, qui l'endevina surt a fer una altra acció i l'altra persona s'asseu amb la resta de família.

Propostes: podem imitar diferents accions (cuinar, pescar, pintar...), fer activitats amb el nostre cos com pujar escales, estirar-se al llit... També podem expressar emocions, simular animals, imitar esports, etc.

Per últim, us proposem fer la mímica musical! En aquest cas també sortirà un primer voluntari, aquest pensarà en una cançó i haurà de fer gestos perquè la resta l'endevini.

SOM ELS CAVALLERS

https://www.youtube.com/watch?v=0_A8ssplr9w

Aquesta dansa és molt senzilla, per poder-la fer ens hem de ficar en un espai una mica ample on ens puguem desplaçar en cercle. Si l'espai no ens ho permet, no passa res, també és pot fer parats. La lletra ens va indicant els gestos que hem de fer. A continuació teniu la lletra i els moviments que corresponen a cada part.

| LLETRA | MOVIMENT |
|--|---|
| Som, som, som els cavallers, llers, llers. I el que no digui res no te dret a carmanyola. I el que no digui res no te dret a alçar el porró. | En aquest tros de la cançó ens anem desplaçant fent girar el cercle o sinó ens movem per l'espai que tenim. Ho hem de fer com uns soldats remarcant molt el moviment dels braços i de les cames al caminar. |
| Atenció, cavallers <u>la mà dreta*</u> entrà en accióóóó. | En aquest moment ens quedem quiets i escoltem a la persona que canta, ja que ens dirà quina indicció (moviment) hem de fer a la propera ronda. |
| Som, som, som els ... | Fem el mateix que abans però ara ens desplaçem movent la mà dreta (o el moviment que ens hagi dit la persona que canta). |

*Diferents opcions per poder dir: la mà esquerra, el peu dret, el peu esquerra, el cap, el cul, la llengua, tot el cos...

FAULA

Un altra activitat que podem fer és llegir un conte. En aquest cas serà una faula (història amb un aprenentatge al final). La podem llegir en família i comentar-la plegats. A continuació teniu la història:

“Hi havia una vegada un nen anomenat Pere, que era un pastor d'ovelles. Un dia, avorrit, va tenir l'idea de gastar una broma als seus veïns:

- *El llop ve, el llop ve!*

Els camperols el sentien i correu amb pals i estaves per ajudar-lo a allunyar-lo i impedir-li menjar el seu bestiar. No obstant això, no hi va haver llop.

Pere va explicar que el llop s'havia anat quan se sentia que arribava i els pagesos tornaren al seu treball. El nen, entusiasmat amb l'efecte de la seva broma havia causat, en pocs dies, ho va fer de nou:

- *El llop ve, el llop ve!*

Els camperols van córrer per ajudar-lo, però de nou, no van trobar cap llops. I en aquell moment es van adonar que havien estat jugant amb ells i havia estat una broma del nen.

Dies més tard, el Pere va anar a pasturar i el llop va aparèixer, aquesta vegada era real i el noi aterrit va cridar:

- *El llop ve, el llop ve!*

Però els camperols, pensant que tornava a ser una broma, continuàvem treballant sense fer cas als crits del nen. Mentrestant el llop es va menjar diverses ovelles de la manada.

Moralina: *Si vas enganyant sovint a les persones que t'envolten, després quan diguis la veritat no et creuran.”*

IOGA

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

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

El ioga és una pràctica molt beneficiosa que ajuda tant a la relaxació de tot el cos, com a enfortir músculs i ossos i a millorar la respiració. A continuació, us proposem una sèrie d'exercicis perquè pugueu fer a casa. Ja que són sessions fàcils, seran perfectes per als nens, i per a les mares i pares que vulguin acompanyar-los. Només necessitareu disposar d'un espai ampli i d'una tovallola o estoreta per posar-nos-hi.