

# Projecte BÀsket Beat

## Formador: Josep M<sup>a</sup> Aragay

Josep M<sup>a</sup> Aragay és el creador del mètode BÀsket Beat que té per objectiu aprendre música a través del bàsket.

Basket Beat converteix la pilota de basquetbol en el nostre instrument de música que emet el so greu quan la botem contra el terra (“DUM”) i el so agut quan la piquem amb la mà oberta i els dits separats (“TAK”).

### Primera part: Consciència de la pulsació. El compàs de 4/4.

#### Exercicis:

- 1- Tots en rotllana comença el formador botant la pilota seguint la següent seqüència:

♪ Z Z Z

- 2- Al cap d'una estona de fer l'exercici anterior, tothom fa mitja volta i es fa el mateix cara en fora.

**Objectiu:** *Arribar a que tots els participants unifiquin la pulsació.*

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells a partir de Cicle Mitjà de Primària.

#### **CM** **CS**

- 1- Seguint en la mateixa distribució en l'espai ara el formador proposa altres seqüències rítmiques:

♪♪Z Z

♪♪♪Z

♪♪♪♪

Primer es presenten per separat i després es fan totes seguides creant el següent ritme:

4/4: ♩ Z Z Z | ♩ ♩ Z Z | ♩ ♩ ♩ Z | ♩ ♩ ♩ ♩ |

Aquests exercicis fan que els participants estiguin en un estat d'alerta constant i que es faci un silenci només trencat pel so del colpejar les pilotes a terra.

**Objectiu:** *Arribar a que tots els participants realitzin els ritmes proposats alhora.*

**Assignació de cursos:** aquesta proposta ja és molt més complicada, es podria realitzar a partir de cicle Superior de Primària.

## CS ESO

- 1- Seguint en la formació de rotllana, es proposa fer un bot amb la pilota en un primer temps i en el segon dir el propi nom. Tots seguits i sense perdre el tempo.

♩ nom ♩ nom ♩ nom ♩ nom

- 2- Quan l'exercici anterior ja s'ha fet diverses vegades, es proposa dir, en comptes del propi nom, el nom d'un altre, essent aquest qui li tocarà botar la pilota i dir un següent a l'atzar. Tothom ha d'estar molt alerta per si diuen el seu nom.

**Objectius:** *Aprender el nom de tots els participants. Intentar no trencar el ritme.*

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a l'escola a partir de Cicle Mitjà sense pretendre seguir el tempo a la perfecció. És un bon exercici per treballar en grups nous, que no es coneixen o per presentar-se. Si es vol fer seguint la pulsació correctament seria adequat a partir de ESO. És un exercici complicat ja que hi ha noms molt curts com ara Ruth i noms molts llargs com Estefania que fan que sigui molt difícil no trencar el ritme. La segona part és molt més difícil ja que requereix un alt nivell l'atenció de tots els participants.

## CM CS ESO

- 1- Partint del primer exercici: ♩ Z Z Z , i estant col·locats igualment en rotllana, s'inicia la roda en dos llocs diferents , quan es comprova que

va bé, es torna a fer, iniciant en tres punts i després en quatre i cinc. És curiós comprovar que pel camí es perden línies d'inici.

- 2- Seguint la pulsació és fa un bot en cada temps, un per un, seguint la direccionalitat de la rotllana i quan el formador, o qualsevol membre diu "canvi" es canvia la direcció.

**Objectiu:** *Seguir la pulsació i estar alerta dels canvis de direcció.*

**Assignació de cursos:** aquesta proposta es podria realitzar a partir de Cicle Mitjà de Primària.

**CM CS ESO**

**Segona part: Creació pròpia.**

Cadascú pensa un exercici per treballar la pulsació:

- 1- Seguint en la col·locació en cercle, s'inicia una sèrie fent un bot cadascú i la persona que vulgui pot dir "salta". Amb aquesta consigna la persona que li tocava botar no ho fa i faria el següent bot el següent.
- 2- Caminar lliurement per l'espai a l'hora que es va botant la pilota seguint la pulsació intentant posar una mica de gràcia en els moviments.
- 3- Tornant a la posició de cercle, realitzar 4 passos endavant, 4 enrera, 4 cap a la dreta i 4 cap a l'esquerra . Sense deixar de botar la pilota seguint la pulsació.
- 4- En la mateixa posició fer un bot al lloc i un altre una mica en diagonal per passar-li la pilota al del costat. S'ha d'estar molt alerta sobretot de la pilota que rebem i no tant de la que enviem.

**Objectiu:** *Inventar formes de portar la pulsació.*

**Assignació de cursos:** **CS ESO**

Cadascú es pensa un ritme i els altres el repeteixen:

- 1- Estant en rotllana, cada persona pensa un ritme i els altres el repeteixen. Apareix el treball de l'agut i el greu i les corxeres. L'agut i el greu es

creen a partir de diferents formes de colpejar la pilota: en botar-la a terra aconseguim el greu "Dum" i picant-la amb la mà oberta i dits separats aconseguim l'agut "Tak".

**Objectiu:** *Crear diferents ritmes amb la pilota.*

**Assignació de cursos:** **CS** **ESO**

Per trencar la dinàmica, el formador proposa tancar els ulls i comptar sense cap ordre per part dels participants. Una persona diu 1, una altra diu 2, una altra diu 3,... i s'ha d'aturar quan diverses persones diuen el número alhora. Nosaltres no vam passar del 5. Llavors obrim els ulls i botem la pilota tantes vegades com el número màxim assolit.

**Treball de corxeres:**

- 1- Es realitzen diferents ritmes amb corxeres, primer tots alhora i després per grups. Els ritmes treballats són:

♪ Z Z Z

♪ ♪ Z Z

♪ ♪ ♪ Z

- 2- Dividim la rotllana en dos grups, una meitat fa 8 corxeres i s'atura i després ho fa l'altra meitat.

- 3- 8 corxeres un grup i l'altre contesta,  
4 corxeres un grup i l'altre contesta,  
2 corxeres un grup i l'altre contesta,  
2 corxeres un grup i l'altre contesta.

- 4- Per parelles, intercanviem les pilotes seguint el següent ritme: ♪♪ Z Z Z

- 5- Dividim la rotllana en tres grups i cadascú segueix un ritme diferent:

1- Z Z Z ♪ | Z ♪ Z Z | Z Z Z ♪ | ♪ Z Z Z | ♪ ♪ ♪ ♪ ||

2- Z Z ♪ Z | ♪ Z Z Z | Z Z ♪ Z | ♪ Z Z Z | ♪ ♪ ♪ ♪ ||

3- ♪ Z Z Z | ♪ Z Z Z | Z ♪ Z Z Z | ♪ Z Z Z | ♪ ♪ ♪ ♪ ||

Aquests ritmes primer es fan per separats i després tots junts fent un bucle. Per acabar en el moment de fer les quatre negres finals ens desplaçem.

**Objectiu:** *Treballar a l'uníson diferents ritmes .*

**Assignació de cursos:** **ESO**

Per acabar proposa que individualment es faci una petita composició rítmica utilitzant: ♩, ○, ♪, ♫ i Z.

**Objectiu:** *Composar ritmes amb les notes treballades anteriorment.*

**Assignació de cursos:** **ESO**



# La dramaturgia de la dansa

## Professorat: Companyia El Conde de Torrefiel

### Títol activitat: Introducció teòrica

La companyia de teatre El Conde de Torrefiel ens ha parlat de la dramaturgia de la dansa, entesa com “el text del moviment” que ordena el llenguatge de la dansa perquè arribi al públic.

En la dansa el dramaturg és qui compona i lliga els diferents elements, de la mateixa manera que el guionista ho fa en el cinema.

En un espectacle de dansa ens preguntem “què t’ha provocat” en comptes de “de què va”, parlem més de sensacions i emocions, passa com amb la música, no és quelcom racional.

En general els espectacles de dansa volen crear i posar-te en un “estat”, no explicar-te una història.

A la dansa cal tenir en compte els cinc sentits, tot dona missatges i claus de lectura (els colors, les llums, la gestualitat, la música, l’espai...).

La dramaturgia està en tot, i cal tenir-la en compte també **a l’hora de preparar una classe amb nens i nenes**, depenent dels materials que fem, de la llum, de la música, de l’ús de l’espai, de la informació que donem o deixem de donar...provocarem una o altra reacció dels alumnes.

### Títol activitat: Descriuim una imatge

**Objectiu:** *Descodificar una imatge, descriure, interpretar i posar títol.*

### Desenvolupament:

Projecció d’una imatge (8 creus de color rosa en un paisatge àrid)

- 1- Fem una descripció objectiva i detallada de tot el que hi veiem.
- 2- Interpretació subjectiva: què creiem que significa,
- 3- Posar-hi un títol.
- 4- Posada en comú de les descripcions que han fet els diferents alumnes i reflexió de com els símbols s’interpreten i descodifiquen de diferent manera depenent de la cultura.  
A l’art contemporani sovint no hi ha codis per desxifrar-lo i ens creen conflictes (ex: posar un orinal enmig d’un museu, No reconeixem aquella forma en aquell lloc i ens crea un conflicte).  
A la dansa el conflicte està en la forma (ex: ens posen el vídeo: *Seadler’s Wells, del Royal Ballet of Flandes*, amb una música moderna que no lliga amb el ballet clàssic, es crea un conflicte entre la música i la forma.

Assignació de cursos: **CM** **CS**

### **Títol activitat: Punts de vista**

**Objectiu:** *Intentar canviar el punt de vista.*

#### **Desenvolupament:**

- 1- Posen tres músiques diferents i amb cada música has d'escriure una frase, encapçalada per:
  - a) NO EM REFIO DE LA GENT QUE...
  - b) UNA VEGADA LA MEVA MARE EM VA DIR...
  - c) A L'ESTIU DE 1998...
- 2- "Canvi de perspectiva": es demana a algú que llegeixi la seva frase i introdueixen canvis, per exemple canviar el gènere i/o el nombre, en comptes de "jo" a "nosaltres, o vosaltres, o ells, o ella", canviar l'entonació, posar persones davant, al costat o darrera del qui llegeix, llegir-ho estirat a terra, posar diferents persones en rotllana i llegir-ho en primera persona del plural... tots aquests canvis fan que la perspectiva i fins i tot el significat canviïn.

**Assignació de cursos:** **CS**

### **Títol activitat: Què veiem?**

**Objectiu:** *Composar una imatge de manera contradictòria i agosarada.*

#### **Desenvolupament:**

- 1- Una persona es col·loca en una **postura neutra** neutra al centre, els que se la miren van dient coses projectant-les sobre aquesta persona, depenent del que es digui farà que la imatge que et crees vagi variant i imaginis llocs i escenes diferents.
- 2- La persona es col·loca en una postura no neutra, la que vulgui, i es repeteix el mateix amb un grau més de dificultat.
- 3- S'hi afegeixen tres persones més.

**Assignació de cursos:** **CM CS**

#### **REFLEXIÓ FINAL:**

Tot ens condiciona i com a mestres ho hem de tenir en compte perquè la manera com preparem la classe condicionarà les energies dels alumnes. Hem d'intentar sorprendre'ls, crear ambients diferents, buscar el conflicte i allò que no s'esperen, i crear contrapunts "tu crides...jo et parlo suau..."





# Professorat: Juan Carlos Lèrida. Coreografo y bailarín. Flamenco

## **Introducció:**

Durant aquesta sessió el Bailaor, coreògraf i professor Juan Carlos Lèrida ens a conduït amb molta sensibilitat de forma sencilla, entenedora i apasionant, a través del moviment, el compàs i la música, ha habitat l'espai que envolta el món del flamenco a entendre'l i sentir-ho com un llenguatge més, sense complicacions. Arribant a tancar la sessió per: "fiesta por bulerías".

## **Títol: Atenció i compàs**

**Objectiu:** Treballar l'atenció i mantenir una determinada pulsació rítmica.

## **Desenvolupament:**

1. En cercle llançar una palmada al company i seguir-la, cap una direcció i l'altre a diferents velocitats i mirant-se als ulls i dient el nostre nom. Deprés afegirem a la palmada una planta (cop de peu a terra) sincronitzant-lo amb aquesta.

**Assignació de cursos:** Inf Cl CM CS EE

## **Activitat:**

### **Títol : Mans "flamencas"**

**Objectiu:** Experimentar el moviment de mans, rotacions i les diferents col·locacions i tensions.

## **Desenvolupament:**

1. En cercle experimentem amb moviments lliures, més aviat lents, de braços i mans la rotació d'aquestes a partir del canell dirigit pel dit menovell/petit que és el que dirigeix el moviment.
2. Amb les cames paral·leles fem rotacions del tronc, cap a un costat i l'altre, ahora fent servi el moviment de mans "flamencas". Experimentem un cert control i la tensió dels braços i mans en moviment prestant atenció a la música mantenint el compàs que marca.
3. En moviment fem 3 passos, ens aturem i estirem mans al cel com si agaféssim algo i ens ho portem cap a nosaltres amb mans tancades

controlant la intensitat del moviment en consonància amb la música. Alhora respirem quan pugem braços i exhalem al baixar-los.

4. Ens col·loquem en 2 grups uns representen la guitarra i d'altres el cante", amb un "cante libre" "granaina o malagueña". Bellugarem braços i mans segons la intensitat que marca la música. Haurem d'afinar l'oïda per anar compassats amb el cante" o la guitarra i dansar d'acord amb el que ens marca o suggereix. Des del nostre lloc podrem fer servir tots els espais de la sala als que arriben els braços i mans buscant possibilitats de moviment, tensió i distensió.

**Assignació de cursos:** Inf CI CM CS EE

**Títol :** TANGOS FLAMENCOS

**Objectiu:** Conèixer, seguir i ballar la pulsació rítmica d'un dels "palos flamencos" més coneguts: El tango: 2x4= 8 compassos.

**Desenvolupament:**

1. Amb compàs per "tangos" (2x4) compàs de 8 temps fem espetec (pitos, chasquidos...) amb els dits seguint el compàs en diferents temps, després amb palmades.
2. Seguirem amb moviment lliure però subtil el compàs de tangos, després obrint i tancant amb un peu, anant acostumant-nos i integrant el compàs amb el moviment.
3. En dos grups fem diagonals allargant braç i cama i canviant, fent rotació (espiral) amb el tronc i anar avançant a compàs per tangos.
4. Seguim amb les diagonals però ara a meitat del compàs, 4 temps, ens aturem i fem 4 compassos més girant en el lloc i fent servir la cintura, mans i braços.
5. En gran grup experimentem, amb palmes sordes i planes, el compàs per tangos a temps i a contratemps, improvisem.

**Assignació de cursos:** CI CM CS EE

**Activitat:**

**Títol :** Por Bulerias!

**Objectiu:** Conèixer, seguir i ballar la pulsació rítmica d'un dels "palos flamencos": La buleria. Compàs 3x4= 12 compassos.

**Desenvolupament:**

1. Amb 12 pòsits o paperets enganxats a la paret en 2 files de 3 i 3 files de 2 experimentem el compàs de 12 temps de la "buleria". Marquem un

cercle al final de totes les files, que serà on està l'accent del compàs "por bulerias" i després o marquem amb palmades. Després experimentarem canviant de lloc el pòsit on està el cercle

2. En cercle seguim el compàs o pulsació rítmica i incorporem la respiració i exhalació.
3. Col·locats en cercle, amb cames paral·leles i flexió de genolls amb el mocador agafats per dos extrems el belluguem, em passem de ma, fem circumferències i rotacions.
4. Ens col·loquem darrere enganxat al pantaló (zona lumbar) el mocador i caminant amb la sensació de què alguna cosa, el mocador, ens persegueix. Ens aturem i girem en el lloc des d'una espatlla i l'altre fent espirals i incorporem les mans flamencas" desembolicant l'espiral.
5. En diagonals fem 6 passos endavant i 6 endarrere pujant i baixant el mocador al compàs de "bulerias".
6. Marquem el compàs amb els peus picant a terra amb dos peus i amb a compàs i doblant-lo.
7. Expandir i contreure el cos a partir d'un cop a terra donat amb el peu. Després "zapateamos" para celebrar no per a queixar-nos, seria la consigna.
8. Diferenciem el so de la punta, del tacó, de la planta picant a terra. Zapatear és tot el cós. Articulem des del genoll d'amunt a baix per a picar a terra, de forma natural.
9. Amb els ulls tancats seguim els "zapateos" d'en Juan Carlos i els intentem reproduir. Després som nosaltres els que inventem "zapateaos" i els companys els repetim.
10. Seguim la música amb braços (1 compàs de 12 temps) i les baixem amb un "zapateao" però nomès mig compàs, 6 temps i piquem 3 cops a terra, tancant el "zapateao". Després ho farem en 2 grups enfrontats.
11. En cercle, piquem les mans contra el cos, les freguem com si tinguessim "nuttella" a la roba o com si ens la volguessim treure.
12. Entrem en el tempo per buleries, marcant el compàs amb una espatlla o peu. Caminant i convinant amb braços.

13. Fem una "llamada por bulerías". Piquem 3 cops amb el peu a terra i amb la ma.
  
14. "Fin de fiesta por bulerías" amb "bulerías de Jerez". Ballem fem servir els recursos treballats.

**Assignació de cursos:** Inf CI CM CS EE

**Reflexió final:**

En Juan Carlos Lérda ens a aportat una visió del aprenentatge de la dansa, en aquest cas el flamenc, tant complexa, de forma senzilla, subtil i profunda, guiant-nos, dirigint-nos des de la passió per aquesta, sense trobar gaires obstacles i deixant-nos experimentar.

Potser és aquesta una altre fórmula, estratègia..., que els docents hem de posar més en pràctica? La passió de fer i transmetre, la sensibilitat, el no jutjar, el plaer...

Crec que hem pogut saber que és sentir el : Duende del Flamenco.

## Professora: Helena Lizari

Ens va fer una proposta de moviment per a infants de 0 a 5 anys. Ella parteig que el moviment aporta grans beneficis pel creixement dels infants. "Els primers aprenentatges han de ser experimentats amb el cos. L'acció, el fer, motiva la capacitat sensitiva, el descobriment del cos, de la nostra identitat, el meu espai i el de l'altre... Cal ensenyar a fer sortir l'expressió corporal, la creativitat per assentar la seguretat, l'autoestima i el respecte en un mateix."

**Títol activitat: La Kinestesia del nen.**

**Objectiu:** Regular l'equilibri i les sinèrgies, (les accions voluntàries coordinades) necessàries per qualsevol desplaçament del cos.

**Exercicis:**

**Estirats d'esquena al terra:**

Moure el cap, aixecar les mans, aixecar les cames (tenim més moviments i descobrim els desequilibris i les espirals... i ens girem de ...

**panxa al terra:**

Puc posar les mans al terra i aixecar la panxa, si doblego els genolls i em poso a quatre grapes, veig el que tinc al darrera i amb més prespectiva. Després puc fer balanceig i seure.

Més tard arriba el gateig. Després fent força amb els braços i cames ens posem drets i podem caminar per l'espai.

**Drets:** caminem i ens fixem com recolzem els peus al terra. Fem una rotació de pelvis, treiem pit, amb la barbata endavant. (notar la sensació sentim en caminar així).

Caminar, baixar el cos fins rodolar el cul per terra i tornar a pujar amb el cos arrodonit. Saltar, córrer...



**Títol activitat: Consciència de l'espai i l'escolta. Respecte a si mateix i als altres.**

**Objectiu:** Expressar-se a través del moviment, trobar la coordinació tan individual com col·lectiva.

**Exercicis:**

Caminar per l'espai, intentar no tocar-nos.

Entre les persones hi ha un fil que jo, amb les tisores, el vaig tallant.

Imaginem una peixera, els peixos passen entre ells sense tocar-se. Cada cop més ràpid...

Mentre em moc per l'espai, penso amb una persona. A la senyal el vaig a buscar i l'abraço. A la senyal m'allunyo el màxim possible...

Escollim un tema: L'aigua, i després ens movem... Agafo un got d'aigua, bec l'aigua i ens imaginem com baixa l'aigua per dintre del meu cos.

Fem el moviment més gran, com caminaria amb el moviment de l'aigua..

Plou moltíssim...

Un riu i un pont molt estret per passar-lo (equilibris). Només hi ha una línia.

**Parelles:**

El joc del mirall: un es mou i l'altre l'imita.

L'imitador ara ha de recordar tots els moviments que ha fet el creador...

(Cal entrenar el cos per recordar el que acaba de fer sense fer servir el cap, només amb la sensació corporal que ens queda).

Incorporem el contacte amb la parella. A través del pes de l'altre sabem i podem conèixer el nostre pes...

Un fa de ninot i l'altre de persona. Amb molt de carinyo, cal investigar i cal ESCOLTAR, el pes del company per posar-lo a dintre d'una capsa.

**Objectes: un full de paper de diari per alumne, pilotes...**

Què puc fer amb aquest objecte?

Com em puc desplaçar amb ell?

Altres propostes: el full és una illa i jo em faig petit i em poso a sobre...vaig cap a les altres illes amb un peu, amb peus junts, amb les mans i peus al terra...

Faig una pilota amb el full i ens el passem entre els companys...

Investigo diferents formes de traslladar la pilota amb el cos, sense que caigui al terra...

Encara la faig més petita, la pilota, i bufant la desplaço...



**Grup:**

La mitat de la classe és espectador i l'altra meitat balla... quan s'atura la música els ballarins queden congelats i els espectadors van a buscar l'estatua congelada que els agrada i l'imiten. El primer quan ja té l'imitador marxa a fer d'espectador i el segon fa de ballarí.

**Títol activitat: La dansa i el traç.**

**Objectiu:** materialitzar el moviment amb el nostre traç. Dibuixar el moviment. Necessitem paper d'embalar al terra o bé a una paret. Un retolador per infant.

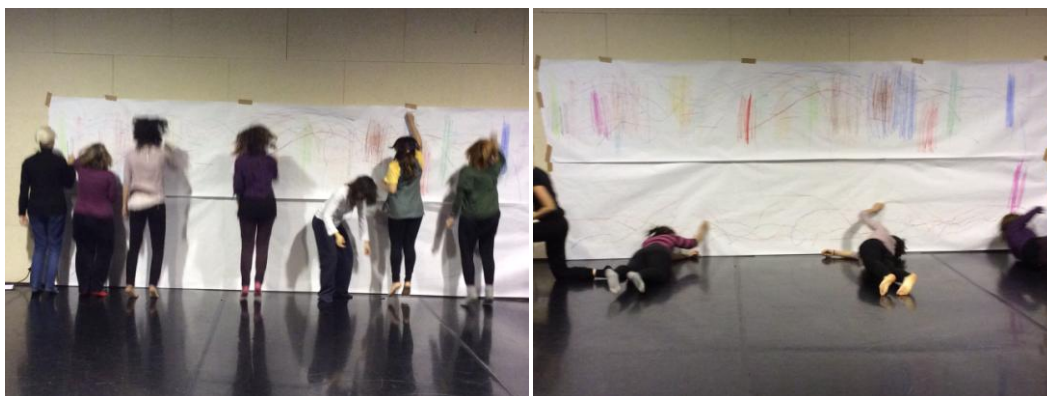
Què passa si fem una volta i pintem..

Què passa si faig un salt i només pinto quan volo.

Què passa si ens posem davant del paper i només saltem.

Què passa si rodo pel terra..

Què passa si camino i faig un moviment d'un costat a l'altre i marxo.



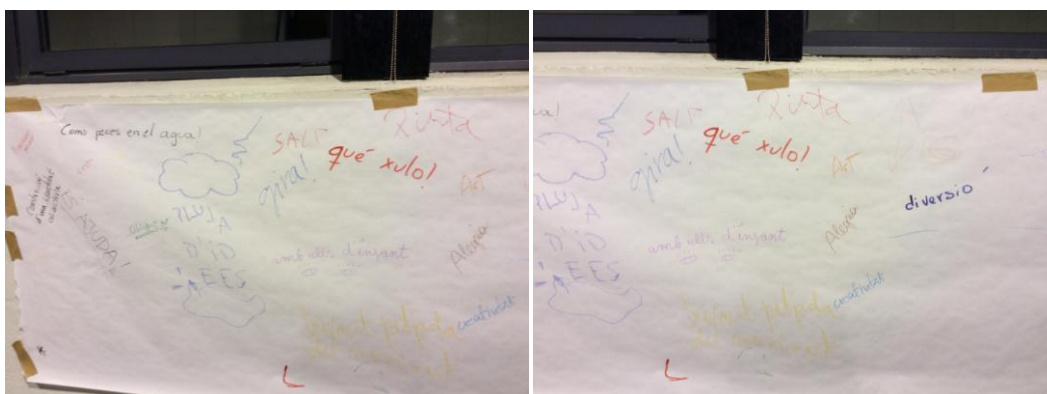
**Títol activitat: Relaxació.**

**Objectiu:** Respirar.

**Exercicis:** Estirats al terra, com una estrella de mar (posició oberta).

Busquem la calma, ens escoltem i fem atenció a la nostre respiració. Posem les mans a la panxa. Acompanyem aquest moment de calma amb una imatge agradable: les onades del mar, un objecte nostre que ens agrada molt, la sorra de la platja...

*En un tros de paret l'Helena, va posar un paper d'embalar i durant tota la sessió, qui va voler, anavem escrivint el que ens suggeria el moment.*



**Assignació de cursos:** El projecte és per educació infantil, però jo crec que és aplicable a tots els nivells de primària.

Inf  
CI  
CM  
CS



## Professorat: PERE FAURA, dansa i cinema.

En aquesta sessió en Pere ens proposa fer partitures. Les partitures són descripcions escrites de trossos d'escenes de musicals coneguts. Hi ha diferents maneres de descriure el moviment, es pot fer una descripció objectiva, es pot descriure el sentiment que transmet l'acció o es pot simplificar el moviment amb una paraula, un so o una onomatopeia. L'interessant és com posar paraules a l'acció i com omplir la falta d'informació quan s'interpreta una partitura.

### **Títol activitat: Escalfament**

**Objectiu:** *Preparar el cos per fer una activitat física.*

- Desplaçaments per l'espai a velocitat 1, caminant canviant de direcció endavant i endarrera.
- Desplaçaments per l'espai a velocitat 2, caminant ràpid endavant i endarrera.
- Desplaçaments per l'espai a velocitat 3, caminant més ràpid com si perdéssim l'autobús també endavant i endarrera.
- Desplaçar-nos a velocitat 4, córrer per l'espai endavant i endarrera procurant no xocar amb els altres.
- Desplaçaments per l'espai a velocitat 5, corrent a màxima velocitat endavant i endarrera.
- Caminar endavant, endarrera i de costat, canviant constantment de direcció sense parar.
- Desplaçaments per l'espai a velocitat 3 endavant, endarrera i de costat, canviant constantment de direcció sense parar.
- Desplaçar-nos per l'espai a velocitat 4 endavant, endarrera i de costat, canviant constantment de direcció sense parar.
- Caminar per l'espai movent només els dits.
- Caminar movent dits i braços, investigant diferents maneres de moure'ls.
- Caminar movent dits, braços i espatlles. Ens fixem en una persona i la intentem copiar.
- Caminar movent dits, braços, espatlles, cadera i cap. Ens fixem en dues persones.
- Caminar movent dits, braços, espatlles, cadera, cap, genolls i turmells. Copiem les dues persones en les que m'he fixat.
- Caminar movent dits, braços, espatlles, cadera, cap, genolls i turmells cada cop més ràpid fins arribar al màxim, llavors baixem d'intensitat fins arribar a moure'ns a càmera lenta.
- Caminar llançant les mans a l'aire cap a diferents direccions, primer una mà i després l'altra.
- Caminar llançant el cap a l'aire en diferents direccions.
- Caminar llançant a l'aire els peus, primer un i després l'altre.
- Caminem llançant mans, peus, i cap. Anem combinant. Ens tornem a fixar en les dues persones d'abans.

- Caminem llançant peus, cap, braços, nas, colze, turmell i espatlla, cada cop més ràpid.
- Recollir aire amb la mà i el braç dret, amb l'esquerre i amb els dos a la vegada.
- Recollir aire amb les cames.
- Recollir aire amb les cames i els braços.
- Combinem tirar i recollir amb braços i cames.
- Tirem i recollim coordinant-nos amb un/a company/a.
- Caminar en múltiples direccions amb les mans obertes a punt per tocar, protegir i xocar, augmentant la velocitat.
- Caminar cada cop més a poc a poc fins trobar un lloc a l'espai on ens quedem drets amb les cames juntes, tanquem els ulls i pensem on estan les dues persones en les que m'he fixat. Ens posem de puntetes i baixem.
- 



**Desenvolupament:** Juguem al joc d'endevinar pel·lícules en diverses versions. Hem vist trossos dels musicals Grease, Singing in the rain, Billy Elliot, Chic to chic, Mary Poppins, West side story, Flashdance, A Chorus line, Saturday night fever, Dirty dancing.

**Objectiu:** Reproduir amb el cos una sèrie de moviments a partir de la visualització d'imatges o de la descripció oral i escrita.

- Dues persones fan de reporters i descriuen oralment els moviments que només elles dues estan veient a l'ordinador. La resta es divideix en dos grups, un grup balla el que estan descrivint i l'altre grup ha d'endevinar quina pel·lícula estan representant. Després es repeteix canviant els rols.
- Es fan dos grups, un grup es posa de cara a la pantalla i reproduceix amb el cos el que veu, l'altre grup es posa d'esquenes a la pantalla i ha d'endevinar quina pel·lícula és.
- Es fan dos grups. Un grup es posa d'esquenes a la pantalla, l'altre grup de cara a la pantalla. El grup que mira la pantalla descriu per escrit en un full el que està veient. El grup que està d'esquenes observa com escriuen. Es fa canvi de rol, els que escrivien es posen d'esquenes i els que estaven d'esquenes ara escriuen el que veuen. En acabar s'intercanvien les descripcions i cadascú intenta reproduir amb el cos el que llegeix.
- Ens distribuïm asseguts per l'espai. Sortim de tres en tres a llegir i ballar la descripció que ens ha tocat.

**Material:** ordinador, projector, pantalla, papers i llapis.

**Assignació de cursos:** aquesta proposta es recomana a partir de cicle mitjà de primària però es pot adaptar baixant el nivell de dificultat per cicle inicial de primària.

**CM CS**



# El circ i el moviment

## Professorat: Roberto Magro

### Introducció històrica a la seva persona i al circ

Director durant dos anys de La Central del Circ, parla de la importància de l'acte creatiu al circ, i especialment en relació a l'objecte; un moment d'escolta, de sensibilitat, on ún es sent lliure.

Comenta que la dansa, el circ i el teatre presenten entre ells menys barreres que abans.

Rememora la història del circ des de la seva creació per Philippe Astley en 1768, parlant del *Royal Circus* de Londres, dels inicis amb les acrobàcies a cavall, a la introducció dels animals, el nomadisme del circ, de l'origen i la transmissió familiar del circ clàssic, de l'estructura dels espectacles amb el presentador i el número, fins arribar al Nou Circ, Circ Modern i/o Circ Contemporani. Comenta la creació en la França dels anys vuitanta, de companyies com *Cirque Bonjour*, on circ, teatre i dansa, s'ajunten en una nova gramàtica, una nova sintaxi, una nova manera d'escriure el circ. Es busca el costat creatiu al entrar-hi el teatre. Comenta la sortida dels animals, tot que espectacles com el de *Baró d'Evel* mantenen la presència poètica del cavall i els ocells.

Respecte als espectacles de creació, explica que en l'actualitat hi ha una part conceptual, creativa, a afegir al treball físic. Li agrada el circ perquè transforma la realitat en metàfora, gràcies al gran poder de creació i evocació d'imatges que té. Sosté la necessitat que per crear aquestes imatges, l'artista ha de conèixer la tècnica que té entre mans. Ha de saber moure's i crear un vocabulari diferent, buscant la diferència en la manera de fer. L'artista és lliure, fràgil,... sempre en relació als seus límits, límits que coneix molt bé per poder superar.

Explica l'impacte que té l'apertura d'escoles, per exemple, *l'École Nationale de Cirque* d'Annie Fratellini. En l'actualitat es diplomem en el món 1600 artistes de circ a l'any.

El circ arribar a ser l'art que ara fascina perquè permet la fusió sense límits de la dansa, el teatre físic, el teatre contemporani. El circ és l'art de la diversitat i aporta eines pedagògiques també per el circ social, introduint el desig de jugar i la idea que a través del joc es poden transmetre valors: escolta sensible, negociació del conflicte, desenvolupament de la consciència, superació de la por, ajuda constant, entre d'altres.

En el circ, la consciència corpòrea és important, per la qual cosa proposa algun exercici:

#### a) CONCIÈNCIA CORPÒREA

**Títol activitat:** "Confio en els altres"

**Objectiu:** *Deixar-se caoe enrera confiant en la sustentació que faran els companys/nyes.*

**Desenvolupament:**

- vaig al centre, silenci, crido el meu nom, i em deixo caure enrera;
- els companys/nyes de la zona van ràpidament a posar les mans per sustentar-me i esmorteir la caiguda.

**Assignació de cursos: CS**



Imatge 1. Deixar-se caure enrera, acceptant i confiant esser “aturat/ada, acompanyat/ada”pels companys/nyes (Font: C. Busto).

**b) ESCALFAMENT**

**Títol activitat:** “Nanet”

**Objectiu:** *Escalfament físic: saltar a la gatxoneta, amn els peus junts, com un nan, endavant.*

**Desenvolupament:** en fileres, ens desplaçem endavant per l’espai en aquesta posició.

**Assignació de cursos: CM CS**



Imatge 2. Avançar endavant per l’espai a la gatxoneta (Font: C. Busto).

**Títol activitat:** A “fons”

**Objectiu:** *Escalfar físicament.*

**Desenvolupament:** en diferents fileres, avançar fent fons endavant

**Assignació de cursos:** **CM** **CS**

**Títol activitat:** “Rodolo i salto”

**Objectiu:** *Escalfar físicament i coordinarse amb un company/companya.*

**Desenvolupament:** Per parelles, un dels dos avança rodolant pel terra i l'altre l'ha de saltar i depassar de diferents maneres.

**Assignació de cursos:** **CS**



Imatge 3. Proposta per parelles en la que un dels participants salta sobre el company/nya que rodola (Font: C. Busto).

**Títol activitat:** “Glissant”

**Objectiu:** *Escalfar físicament i coordinar-se un mateix.*

**Desenvolupament:** *Deslliçar-se pel terra a la dreta i l'esquerra cada cop més ràpid*

**Assignació de cursos:** **CS**

**Títol activitat:** “Traccions”

**Objectiu:** *Escalfar físicament i treballar la força de membres superiors.*

**Desenvolupament:** tracció de braços a quatre grapes, amb possibilitat de recolzar els genolls a terra.

**Assignació de cursos:** **CS**

**c) MALABARISMES:** combinació de per exemple dos elements i almenys un *hàndicap* (2 boles i una mà, tres boles i dos mans, etc.)

**Títol activitat:** “Vosté és super!”

**Objectiu:** *Dissociar segments (en aquest cas, d’ambdues mans)*

**Desenvolupament:** mà dreta polze aixecat (Súper) combinada amb mà esquerra, índex que assenyala (Vosté), i canvi de mans i de posicions dels dits.

**Assignació de cursos:** **CM** **CS**



Imatge 4. Proposta de coordinació que combina l’activitat d’ambdues mans en una proposta combinada (Font: C. Busto).

**Títol activitat:** “Carícia”

**Objectiu:** *Dissociar segments (en aquest cas, d’ambdues braços)*

**Desenvolupament:** coordinació amb una certa complexitat d’ambdós braços amb diferents frases (canviant de dreta a esquerra).

**Assignació de cursos:** **CS**

**Títol activitat:** “Malabarejar una pilota”

**Objectiu:** *Llençar i rebre una pilota amb les mans.*

**Desenvolupament:** tenint el cos disposat a “rebre una pilota”, els peus sota el maluc, el centre una mica avall, llenço una bola i la bola “torna a casa”, a la mà que l’espera avall i al costat del maluc.

**Observacions:** hi ha diferents maneres de llençar; pràcticament la de l’avantbraç. Llenço a nivell dels ulls, dins un quadrat imaginari, per controlar millor; intento no mirar la bola.

**Variante jugada:** ens desplaçem caminant i dient “hola” amb l’altra mà

**Assignació de cursos:** **CM** **CS**

**Títol activitat:** “Compartint parella”

**Objectiu:** *Dissociar i coordinar el llençament de la pilota i el “tocar” un punt del cos del company*

**Desenvolupament:** la parella diu tres parts del cos, i el que té la bola, la llança i ha de tocar una de les parts del cos del company, i després l'altra, i l'altra.

**Variante:** l'acció es realitza abans de caure la pilota, en el mateix moment, o després de caure. Provar-ho, intentant controlar les diferents possibilitats.

**Assignació de cursos:** **CS**

**Títol activitat:** “Tercer temps”

**Objectiu:** *Tocar una part del cos, abans de la caiguda de la bola*

**Desenvolupament:** **individualment**, tornem “a casa” i llenço i recullo la bola, però toco el taló, o bé el pit, o bé el genoll, abans de recollir-la.

**Variante:** toco dues parts del cos abans de recollir la pilota/ o bé, toco tres parts del cos abans de recollir la pilota

**Assignació de cursos:** **CS**



Imatge 5. Tercer temps en la progressió a 3 pilotes (Font: C. Bustó).

Vam finalitzar la sessió començant el treball de coordinació amb dues pilotes. Moltes gràcies!!