

# SESSIÓ: CLÀUDIA SOLWAT

La formadora Clàudia Solwat estructura la sessió en dues parts ben diferenciades.

## Primera part: Consciència del propi cos i descoberta de l'espai

### Escalfament

#### Exercicis:

- 1- Tos els participants estan en un gran cercle i cadascú diu el seu nom. Primer en una direcció i després en l'altra.
- 2- Tothom tanca els ulls i la formadora va dient coses a fer:
  - a. Fem un scanner de les diferents parts del nostre cos (ella les cita una per una).
  - b. Respirem i portem l'aire a diferents parts del cos.



- 3- Obrim els ulls i freguem les mans una estona. Tapem amb les mans els nostres ulls i respirem. Ens fem un petit massatge al nostre cap, a la cara, estirem les orelles i anem fregant diferents parts del cos.



- 4- Agafem aire alhora que enlairem els braços, deixem anar els braços en el moment que deixem anar l'aire.
- 5- Piquem enèrgicament diferents parts del cos i acabem picant a terra.
- 6- Sacsegem tot el cos enèrgicament.

**Objectiu: Adquirir una major consciència del nostre cos i predisposar-lo per a la posterior activitat**

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i secundària. També es pot realitzar al segon cycle d'Educació Infantil.

**EI CI CM CS ESO**

**Ens relacionem amb l'entorn, l'espai i els altres.**

- 1- Anem caminant lliurement per l'espai. Després d'una estona lliure la formadora va indicant unes consignes:
  - a. Quan trobem algú li fem l'ullet.
  - b. Quan trobo algú li dono el meu pes.
  - c. Caminem enrere.
  - d. Caminem ràpid.
  - e. Cada passa en una direcció diferent.
  - f. Quan pari una persona del grup parem tots.
  - g. Quan arrenqui un el copiem (si va ràpid anem tots ràpid, si va saltant anem tots saltant).
  - h. Qui vulgui pot agafar-se de l'espatlla d'algú i caminar amb ell, podem estar quiets o caminar sols.



**Objectiu: Adquirir una major consciència de les persones que ens envolten i de l'espai que ocupem.**

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i Secundària.

**CI CM CS ESO**

- 2- Escrivim el nostre nom a l'aire seguint diferents consignes:
  - a. Com si portessim un pinzell a la mà.
  - b. Com si el cap fos un pinzell.
  - c. Escrivem amb el colze.

- d. Escrivim amb el genoll.
- e. Escrivim amb el peu.
- f. Escrivim amb el cul.
- g. Lliurement cadascú va escrivint el seu nom variant les formes.
- h. Una meitat ho fa i l'altre mira (després canviem els rols).



**Objectius:** Descobrir que amb el cos també podem escriure. Generar moviments nous amb el propi cos.

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i Secundària.

**CI CM CS ESO**

- 3- Caminem lliurement per l'espai i la formadora diu un número i els participants han de fer grups del nombre de persones que ella ha citat. Després en comptes de nombres les persones s'han d'agrupar per especialitats en les que treballen.
- 4- S'agrupen els participants de 3 en 3. Un es posa al mig i els altres dos un davant seu i l'altre darrera. La persona del mig deixa caure el seu cos cap endavant o cap enrere, les altres dues persones l'agafen.



**Objectius:** Dipositar la confiança en l'altre. Descobrim que el nostre cos pot estar en equilibri i en desequilibri.

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

**CM CS ESO**

- 5- Es fan grups de 8 persones. Els integrants estan en rotllana i una persona al mig amb els ulls tancats. Primer en apremem a ella intentant cobrir totes les seves parts del cos, estem una estoneta perquè l'altre persona senti l'escalfor. Després ens separem, obrim el cercle i la persona del mig sent l'aire que l'envolta i nota que està sol. Es van intercanviant les persones que estan al mig perquè pugui participar tothom.



- 6- Es fan grups de 5 i una persona al mig. Com l'exercici anterior la persona del mig està amb els ulls tancats. Els de fora aixequen els braços ben amunt i els baixen fregant el cos de la persona que està al mig. Com si fos l'aigua d'una dutxa. Es pot fer dutxa suau o dutxa enèrgica.

**Objectius:** Descobrir altres possibilitats sensorials del nostre cos. Adquirir una major consciència del nostre cos

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i secundària.

**CI CM CS ESO**

- 7- Per parelles un tanca els ulls i es deixa portar per l'altre. El portador el passeja per l'espai i després el deixa en un punt de l'espai perquè l'altre investigui aquell lloc tot vigilant contínuament perquè no es faci mal. Quan veiem que ja ha acabat d'explorar aquell lloc el tornem a agafar i el portem a un altre espai. Després es canvien els rols. Ens adonem que l'espai que ens envolta el podem descobrir amb altres parts del cos no només amb les mans.



**Objectiu:** Descobrir l'entorn a través d'altres sentits (sense la vista).

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària. Amb els més petits ho podem fer utilitzant un mocador o antifaç.

**CI CM CS ESO**

Ens posem en grups de tres. Dues persones toquen o generen un estímul a la tercera que roman amb els ulls tancats i respon a aquest estímul amb un moviment. Primer se li presenta un sol estímul i després les dues persones li poden generar estímuls alhora. Després es canvien els rols.

**Objectiu:** Adequar el nostre moviment a una ordre rebuda a través del nostre cos.

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i Secundària

**CI CM CS ESO**



## Reflexions:

“Mola que els alumnes descobreixin el propi cos”

“El cos com a interpretació de l'espai”

Redescobrir un espai quotidià amb una mirada diferent, nova.

En totes les etapes de la vida un se està descobrint el propi cos.

Aquest tipus d'exercicis potencien la creativitat en els alumnes ja que generen nous patrons de moviment.

## Segona part: Accions quotidianes i contes

- 1- Pensem en una acció quotidiana que fem cada dia. La realitzem amb el cos i la repetim en bucle. Després de practicar una estona individualment, la mostrem a la meitat de la classe, després observem a l'altra meitat quan ens l'ensenya.

Un cop fet això es fan grups segons si el que han mostrat passava a la cuina, a l'habitació, pel carrer,... Llavors en el moment de mostrar-ho la formadora va fent unes indicacions:

- Fent cada cop el moviment més gran.
- Fent cada cop el moviment més petit.
- Ràpid i molt ràpid.
- Gran i ràpid
- Seguint el ritme de la música.
- Gran i amb ritme.
- Molt pesat
- ...



Cada grup ho mostra separatament als altres (una persona del grup va dient els diferents tipus de moviment (ràpid, lent, enfadat,...))



**Objectius:** Reconèixer els moviments que fem a diari sense adonar-nos. Augmentar la consciència dels propis moviments i adequar-los a una ordre donada.

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells d'Educació Infantil, Primària i Secundària.

**EI CI CM CS ESO**

- 2- Cadascú agafa un llibre. Es demana als alumnes si volen fer màgia i poden convertir el llibre en qualsevol cosa. La formadora va donant unes indicacions com si expliqués un conte. Per exemple: Ara es posa a ploure i els alumnes converteixen el llibre en un paraigües o ara surt el sol i els alumnes es venten. Ara van per la carretera i el llibre es converteix en el volant d'un cotxe...



**Objectius:** Aprendre a utilitzar objectes quotidians d'una forma simbòlica. Creació de moviments a partir d'un objecte.

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells d'Educació Infantil, Primària.

**EI CI CM CS**

- 3- Ens dividim en 4 grups. Dos dels grups investigaran tos allò que podem fer amb globus i els altres dos el mateix però amb pilotes. Dos dels grups pensen activitats per a Educació infantil i els altres dos per a primària. Després es mostren els resultats.

**Objectius:** Aprendre a utilitzar objectes quotidians d'una forma simbòlica. Creació de moviments a partir d'un globus o d'una pilota.

**Assignació de cursos:** Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells d'Educació Infantil i Primària.

**EI CI CM CS**