

FITXA DE P.R.A. – PLANIFICACIÓ, REALITZACIÓ I AVALUACIÓ.



TÍTOL

LA SETENA DIMENSIÓ

Expressió Corporal



DURADA

1 hora i 30 minuts



OBJECTIUS A TREBALLAR

1. Prendre consciència del propi cos.
2. Connectar a nivell no verbal amb un mateix i amb algú altre.
3. Mostrar la nostra dimensió interior.



AMBIENTACIÓ

Descobrim que el “Darth Vader” és una persona reprimida degut al seu passat. Per tal d’ajudar-lo a recuperar el seu poder, mitjançant l’expressió corporal, visitarem la setena dimensió.



MATERIAL

- Micròfon
- Altaveu (x2)
- 40 Bolígrafs
- Música
- Mocadors per tapar els ulls



DISTRIBUCIÓ DE FUNCIONS I TASQUES:

- Música
- Centre d’Interès
- Reflexions
- Espais

FITXA DE P.R.A. – PLANIFICACIÓ, REALITZACIÓ I AVALUACIÓ.



TEMPORITZACIÓ / PLANNING

Exemple de temporització

- 16:00 – Introducció Centre d'Interès
- 16:10 – Danses varies
- 16:20 – Distribució de grups + imatge inicial
- 16:25 – Inici activitat 1: "Body perco" (percussió corporal)
- 16:45 – Inici activitat 2: Dansa lliure
- 17:00 – Inici activitat 3: Reconeixement mans
- 17:15 – Tancament + imatge final



GRUPS:

Dels 6 grups establerts es faran 3 grups: de 24 persones aproximadament.

- Grup 1 – Llop i Malèfica
- Grup 2 – Pokemon i Bruixes
- Grup 3 – Cruela – Joker



DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Ens reunirem a la pista de futbol tota la colònia. Un cop allà apareixeran els soldats imperials que introduiran a través d'una dansa al "Darth Vader".

A continuació és faran les danses: L'Indi i Empaparruska. Les farem junts per introduir-nos a l'expressió corporal. Seguidament ens dividirem en 3 grups que ocuparan els espais interiors.

Els 3 grups funcionaran paral·lelament i de forma independent, i cadascú tindrà els seus monitors.

Un cop distribuïts es realitzaran les següents activitats:

Construir una imatge individualment de com ens sentim en aquest moment.

Body percussion: es començaran en grups reduïts (3) utilitzant només les mans per crear ritmes simples i cada cop s'anirà dificultant i les parts del cos que s'utilitzen. Cada grup acabarà amb una improvisació conjunta.

FITXA DE P.R.A. – PLANIFICACIÓ, REALITZACIÓ I AVALUACIÓ.

Dansa lliure: la finalitat de l'activitat es poder expressar-se i connectar amb l'altre. Es faran parelles i al ritme de la música aniran ballant entre ells. Primer no hi haurà contacte entre ells, progressivament l'espai de contacte amb el cos serà complet. Primer estaran units per un bolígraf que cadascú agafarà amb un dit, després entraran en contacte amb el dit, després amb la mà, colze... finalment tot el cos sencer.

L'activitat s'acabarà amb una reflexió per parelles sobre som s'han sentit i dels rols que s'han anat donant.

Reconeixement de mans: amb els ulls tapats hauran de fer parelles tocar les mans i al cap d'una estona es separaran i haurà de trobar la seva parella amb els ulls oberts identificant les mans.

Cal dir que al final de cada activitat es farà una petita reflexió/valoració sobre el que el grup ha experimentat.

A més a més com ha tancament final es repetirà la reconstrucció de la imatge de com ens sentim en aquest moment i compararem amb la del inici de la sessió.

Tancarem el Centre d'Interès tots junts a partir de la pàgina del conte que ens permetrà trobar la lletra.

Aquesta activitat ha estat elaborada al curs residencial de la Casa de Colònies La Ruca de l'Alberg la Sala l'estiu de 2016.

L'activitat l'ha preparat el grup d'alumnes, monitors i directors: Jordi San Mateo, Carlota, Manonelles, Julia Maestro, Fèlix Hernández, Nil Jansà, Marta Ribera, Carla Vidal, Berta Llonch, Àngels Calvet, Iris Ortega, Bob Sonet, Lorena Resa.