



JOCS AMB L'ELASTICAT

per a cantar i ballar cooperativament

Propostes didàctiques: Violant Olivares

GOMES ELÀSTIQUES. PER A QUÈ?

- per a sentir-se part d'un grup
- per a promoure la interacció social, la connexió / cohesió del grup a través d'activitats cooperatives
- per desenvolupar la confiança en l'altre
- per assumir petits riscos, desenvolupar l'autocontrol i fer créixer la confiança en un mateix, tant física com emocional
- per a cantar, ballar i seguir la música amb un material diferent i motivador, tou, estètic, molt visual, versàtil i fàcil de fer servir
- per oferir un material inclusiu, adaptable, adequat a totes les edats i necessitats educatives
- per a treballar colors i contrastos (dins-fora, amunt-avall, agut-greu, pizzicato-legato, petit-gran, davant-darrere, dreta-esquerra, lent-ràpid, recte-ondulat, fort-fluix...)
- per a fer figures geomètriques, diagonals, línies punxegudes...
- per a vivenciar estructures musicals, fraseig
- per a reforçar la pulsació
- per a construir rotllanes, rotllanes concèntriques, trens, serps, fileres...
- per a fomentar la creativitat de moviment i tenir ganes d'explorar
- per oferir experiències on llevar importància a l'error i que aquest no sigui un trauma
- per a anar tots a la una i gaudir-ne
- per a desenvolupar la musculatura (també per enfortir la part superior del cos en persones amb cadira de rodes), augmentant la força i la flexibilitat
- per alliberar tensions
- per connectar amb altres àrees de manera interdisciplinària i aprendre de manera vivencial i activa
- per a divertir-se!

(...)

POSSIBILITATS DE MOVIMENT:

- passar-la creuant mans fent-la rodar
- aixecar-baixar, dins-fora
- remar amb braços simultanis o alterns
- balancejar de dreta a esquerra
- estirar enrere
- fer onades
- pinçar com una corda amb una sola mà o mans alternes
- fer-la rebotar a les cuixes seguint la pulsació
- caminar en marxa
- uns agafen, altres canvien de lloc amb un senyal
- fer estiraments asseguts en rotllana de cadires: posar-la sota els dos peus junts i flexionar-estirar genolls; posar-la sota els peus separats, agafar pel mig i estirar amb una mà...
- deixar-la anar tots alhora a la de 3!
- fer-la servir oberta en forma de serp, de tren,...
- fer-les servir amb connector d'estrella per fer formes de flor, molí, teranyina...

(...)

Jocs de presentació i escalfament:

1. Les Saluts
2. L'inverno è passato (dansa processional): Coreografia lliure seguint al capdanser/a (rotllana, cargolar-descargolar, serps, ponts...)
3. Ens connectem tot dansant:

Tzadi katamar (Israel)

Zemer Atik (Israel)

4. Descobrim l'Elasticat: l'adult reparteix l'elàstic descobrint-lo lentament de dins de la bosseta:

Música: Chaloupeé (René Aubry)

5. Improviseu amb l'Elasticat: Experimentem possibilitats del material i escalfem el cos drets creant figures, línies, formes en cadena... Cadascú proposa un moviment i el grup l'imita.

Música: Zydeko (Circ du Soleil)

6. El nostre nom: Experimentem possibilitats del material i inventem un moviment que acompanyi el nostre nom. Cadascú el diu seguint l'ordre de la rotllana, proposa un moviment i el grup l'imita. Fem una roda només amb els moviments, com si fos la nostra coreografia col·lectiva dels noms i després, en grups de 4, creem una frase de moviment a partir dels 4 moviments dels integrants.

Música: Strip-tease (R. Aubry)

Propostes coreogràfiques a partir d'audicions:

1. El rellotge sincopat (Leroy Anderson): AABACDAA

A - drets/es, passar-la rodant a dreta i esquerra
B - balanceig
C - caminar dins la rotllana
D - sacsejar a dalt (ring)
final: estirar i deixar anar!

2. Música per a una pantomima - Poco adagio / Andante molto (W. A. Mozart)

A - marcar 3 moviments, seguint el ritme de negres i congelar al silenci
B - rodar
C - al piano encongir la rotllana i al forte engrandir-la

3. Pizzicato - Ballet Sylvia (Leo Delibes)

A - marcar la pulsació amb la mà a sobre de l'Elasticat i al final de frase, en el pizzicato, picar la mà del company/a
B - quan la música es fa lligada, ens gronxem fent onades
A - idem i acabar picant a una altra part del cos (el cap, el cul...)

4. Marxa del Trencaous (Txaikovski): ABACABA

A - caminar en marxa cap a la dreta i a la 2a part de la frase fer galop. Al cop de plats, salt amb canvi de sentit

B - caminar en marxa cap a l'interior de la rotllana i tornar enrere reculant de puntetes. Repetició

C - aixecar l'Elasticat i fer 4 canvis de lloc seguint les indicacions de l'adult

Moviment creatiu:

1. Fem de bombers/es: Imitem l'ofici de bomber/a en grups representant el camió, la baixada per la barra, la mànega, el rescat, la sirena, etc.

Música: Som els bombers (tradicional)

2. Som amebes!: ens endinsem al fons del mar. Podem col·locar l'Elasticat per la cintura i entrar a dins. Ens movem aleatòriament, deformant el cercle com una ameba.

Música: Abîme (R. Aubry)

3. Som escaladors/es: construïm el cim d'una muntanya ajuntant-nos amunt, mentre que algú es despenja com si en baixés fent rappel...

Música: La muntanya que camina (L'Auditori - El crit de la Terra)

4. Juguem al Pin ball!: en grups de 4, ficats a l'interior de l'Elasticat, estirem enrere i rebotem intercanviant el lloc a un/a company/a.

Música: Gilligan's Island (Pinball music)

Comiat:

Soul Bossa Nova (Francolins)

Valsa dos cavalhos (Estevao Marques) amb octoband



Jugueu, observeu i deixeu-vos inspirar!
Gaudiu fent música i moviment elàstic!!!
Violant

Podeu confeccionar-lo o adquirir el material a:

<http://harmony-games.com/es/producte/elasticat/>

Si ho necessiteu, també podeu contactar amb mi i podeu seguir-me a les xarxes, on anuncio properes formacions i notícies vinculades al món de l'educació:

<https://www.facebook.com/violant.olivares>

<https://www.instagram.com/olivaresviolant/>

<https://twitter.com/ViolantOlivares>

<https://www.youtube.com/channel/UCHt-sB-f-WXcor03XtJDATA>