

Sentim-nos arbres

Descripció de l'activitat

A través d'un exercici de relaxament i concentració corporal, ens identificarem amb els arbres d'un bosc, ens posarem a la seva pell, o, més ben dit, a la seva escorça, per poder aproximar-nos a allò que senten.

La cançó *Record* ens transporta a un moment molt tràgic dels boscos: els incendis.

Dificultat 1

Competència

Competència 8. Improvisar i crear amb els elements i recursos bàsics dels diferents llenguatges artístics.

Connexions amb altres àmbits i competències

Àmbit Artístic	<p>Competència 1. Mostrar hàbits de percepció conscient de la realitat visual i sonora de l'entorn natural i cultural.</p> <p>Competència 7. Emprar els elements i recursos bàsics del llenguatge escènic per expressar-se, interpretar i comunicar-se.</p>
Àmbit d'autonomia, iniciativa personal i empenedoria	Competència 2. Adquirir confiança i seguretat en un mateix.

Continguts Clau

- Recursos, formes, possibilitats comunicatives dels diferents elements i llenguatges artístics.
- Improvisació amb el propi cos.
- Expressió i comunicació de sentiments i emocions a través del cos, el gest i el moviment.
- Valoració personal dels usos expressius i comunicatius del cos.
- Participació respectuosa davant de situacions que comportin expressió corporal.
- Escolta activa.

Objectius	Criteris d'avaluació	Indicadors		
		Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Expressar sentiments i emocions a través del nostre cos.	Expressar amb el propi cos el que ens diu la música, seguint les indicacions donades pel docent.	Es manté en silenci escoltant la música i les indicacions del docent. Expressa a través del moviment.	Es manté en silenci escoltant la música i les indicacions del docent. Explora amb el moviment del cos per expressar-se.	Es manté en silenci escoltant la música i les indicacions del docent. Explora amb el moviment del cos per expressar-se en grup, de manera col·lectiva.
	Opinar sobre els sentiments i emocions sentits en realitzar l'expressió corporal.	Opina sobre els sentiments i emocions sentits quan el docent li ho pregunta.	Opina sobre els sentiments i emocions sentits, aixecant el braç per participar.	Opina de manera crítica i profunda sobre els sentiments i emocions sentits, aixecant el braç per participar.

Actuacions

A través d'un exercici de relaxament i concentració corporal, ens identificarem amb els arbres d'un bosc, ens posarem a la seva pell, o, més ben dit, a la seva escorça, per tal de poder aproximar-nos a allò que senten.

La cançó *Record* ens transporta a un moment molt tràgic dels boscos: els incendis.

- Reflexionem: si nosaltres fóssim arbres, cadascuna de les parts del nostre cos a quines de l'arbre correspondrien?
- Fem un treball d'expressió corporal per tal de crear empatia amb els arbres i tots els éssers vius que conformen un bosc.
- Creem un clima càlid a l'aula, tancant la llum general i deixant-hi només alguna llum indirecta.
- Situem els alumnes a peu dret, escampats per l'aula... Cadascú és un arbre, i, entre tots, formarem un bosc.
- Seguim les indicacions guiades que pot anar dient el docent amb veu suau i música relaxant de fons o bé seguim l'enregistrament que us oferim.

SENTIM-NOS ARBRES

- Tanquem els ulls, respirem tranquil·lament, suaument, relaxem cadascuna de les nostres parts del cos, la cara, les espatlles, els braços, les mans, el pit, la panxa, les cames...
- Imaginem que, dels nostres peus, comencen a créixer unes arrels llargues, profundes i cada cop ens sentim més arrelats al terra...
- Les nostres cames, a poc a poc, es van unint l'una amb l'altra, i comencen a convertir-se en una soca sòlida, ferma, densa, plena de vida...
- Des de la nostra soca es va formant la resta del tronc i es va expandint amunt a través de la nostra panxa i del nostre pit.
- Sentim com la saba, la sang d'aquest nou arbre en què ens estem convertint, puja des de la terra, des de les arrels, cap als nostres peus i per tota la llargada del nostre nou tronc...
- Sentim com els nostres braços es van convertint en dues branques llargues, flexibles, plenes de vida, cobertes de fulles verdes, tendres...
- Les nostres branques van descobrint tot l'espai que ens envolta, explorant, molt a poc a poc, totes i cadascuna de les parts que envolten el nostre tronc. Finalment, s'enlairen buscant el sol...
- L'escalfor del sol ens reconforta, ens dona energia..
- Un vent suau, amb olor de mar, ens fa moure les branques molt suaument i les fa dansar com si seguissin una dolça melodia...
- Sentim el pessigolleig de les papallones que s'acosten a besar-nos el brots més tendres, els que es troben en les nostres mans... Passegen entre els nostres dits i juguen a perseguir-se...
- Rebem amb il·lusió unes petites gotes d'una pluja fina i refrescant que ens fa sentir molt bé...
- Els nostres sentits estan ben oberts, rebent aquests regals de la natura...
- De mica en mica, sentim una olor estranya, una olor desconeguda que ens provoca malestar...
- Notem una escalfor cada cop més insistent que ve de la nostra dreta...
- És una escalfor irresistible... és FOC...
- El nostre tronc i les nostres branques intenten fugir d'aquesta cremor i s'inclinen cap al costat oposat, però les arrels es mantenen fermes a terra, i no podem escapar...
- Comencem a notar que les nostres fulles, les branques, i, finalment, el tronc, es van empetitint, es van assecant, van perdent la seva frescor, la seva energia... i es van convertint en un esquelet de cendra, quiet, dur, eixut... gairebé sense vida...
- Notem el silenci i la desolació del bosc... Intentem plorar però les llàgrimes se'ns han assecat...
- Sentim unes ganes immenses de ressorgir, de tornar a viure...

- De sobte, intuïm la frescor d'uns núvols que s'acosten i que ens porten una pluja esplèndida, plaent, reconfortant...
 - Notem com, al costat de la nostra soca, just envoltant els dits dels nostres peus, hi comencen a créixer nous brots, noves flors... La vida reneix al nostre voltant...
 - A poc a poc, els núvols es van trencant i van deixant lloc a un sol tímid, que, aquest cop, ve acompanyat d'un arc de Sant Martí gegant que pinta de colors el nostre bosc...
 - Lentament, despertem d'aquest somni i ens tornem a sentir plens de vida, d'esperança, d'il·lusió... I podem, d'aquesta manera, retornar a la natura tots els seus colors.
-
- Expliquem, compartim i comentem com ens hem sentit.
 - Reflexionem sobre què podem fer nosaltres per salvar els boscos i la natura.
 - Proposem una acció a fer. Que sigui una acció realista, assolible.

En aquesta activitat, hem pogut identificar-nos amb uns arbres que pateixen un incendi a través de l'expressió **teatral** més senzilla, la que només requereix del nostre propi cos. Aquesta sensació, però, ens la poden transmetre, també, qualsevol de les altres arts: pintura, escultura, literatura, dansa, cinema, música, fotografia...

Si volem seguir treballant l'expressió de les emocions a través de l'art, podem fer-ho a l'activitat *Expressem amb l'Art*.

Materials

- Àudio de la cançó *Record*.
- [Àudio de *Sentim-nos arbres*](#).
- [Pauta d'observació docent](#).