

# Caminem i expressem

## Descripció de l'activitat

Farem un exercici d'expressió corporal, improvisació i orientació espacial on tindrem dues premisses: *Actuar (caminar) - Reflexionar (aturar-nos)*.

La cançó *Força* ens anima a lluitar per tal de rescatar la Terra. Per emprendre aquesta lluita hem d'actuar, però també reflexionar. La música d'aquesta cançó ens farà caminar o aturar-nos.

## 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 emprenedoria	Competència 2. Adquirir confiança i seguretat en un mateix.

## Continguts Clau

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

Objectius	Criteris d'avaluació	Indicadors		
		Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Construir composicions col·lectives utilitzant els recursos expressius del cos, partint d'estímuls musicals.	Expressar amb el propi cos, partint d'una cançó i seguint les pautes donades pel docent.	Expressa amb el cos seguint les pautes donades quan ho indica el docent.	Expressa amb el cos seguint el "tempo" de manera autònoma, però sempre utilitza el mateix moviment.	Expressa amb el cos seguint el "tempo" de manera autònoma. Improvisa amb moviments diferents, expressant el que diu la música i la lletra de la cançó.
	Opinar sobre sentiments i emocions sentits en realitzar l'expressió corporal.	Opina sobre sentiments i emocions sentits quan el docent li ho pregunta.	Opina sobre sentiments i emocions sentits, aixecant el braç per participar.	Opina de manera crítica i profunda sobre sentiments i emocions sentits, aixecant el braç per participar.

### Actuacions

*Actuar* - moure's per l'espai seguint la pulsació.

*Reflexionar* - aturar-se i fer un moviment llarg i continuat amb els braços i/o el cos.

- Fem una primera audició sense moviment. L'escoltem i comentem entre tots el missatge que ens vol transmetre.
- Ens fixem, també, que, gairebé sempre, al final de cada frase hi ha una nota molt llarga (però no sempre).
- D'aquesta aturada amb la nota llarga, en diem que és el moment de *reflexionar*.
- De la resta de la cançó, quan la música "camina", en diem que és el moment d'*actuar*.

Com ho fem:

- Ens distribuïm drets per l'espai, separats els uns dels altres.
- Caminem per l'espai seguint la pulsació *Actuar*.
- A les notes llargues ens aturem i fem un moviment llarg i continuat amb els braços i/o el cos. *Reflexionar*.
- A les frases "si ens apaguen la claror que lluu" del compàs 31-34 i "només la lluita ho aconseguirà" del compàs 73-76, hi fem, també, el moviment de *reflexionar*.

- En finalitzar l'última frase (“*Només la lluita ho aconseguirà*”) ens quedem quiets uns segons en una posició d'acció, valenta, d'esperança, optimista...
- El docent fa uns moviments de mostra per assegurar que la totalitat de l'alumnat ho ha entès.

A tenir en compte:

- La direcció en la qual caminem es pot canviar sempre que es vulgui. De fet, és interessant que canviï.
- Podem aprofitar els moments de *reflexionar* per girar-nos suaument cap a la pròxima direcció.
- El moviment llarg hauria de ser cada cop diferent, i seria genial que tingués relació amb el que diu el text en aquell moment.
- Hem de vigilar de no xocar amb la resta dels/de les nostres companys/es.

El primer cop que proposem l'activitat, podem fer-la sense moure'ns del lloc. Ens distribuïm igualment drets per l'aula, però, quan fem el moviment d'*actuar*, podem fer-lo marcant la pulsació amb els peus, sense desplaçar-nos. En aquest cas, seria interessant que el féssim tots amb els ulls tancats, d'aquesta manera, ens podrem concentrar més en la música i en els moviments i no estarem pendents de la resta de companys/es.

Un cop acabada l'activitat, compartim què és el que hem sentit en expressar amb el propi cos el que ens diu la música. El docent pot iniciar la conversa fent algunes preguntes a l'alumnat per tal de fer-los participar.

## Materials

- Àudio de la cançó *Força*.