

EXERCICIS D'ESCALFAMENT

Activar-se en moviment

- ✓ Caminar de puntetes, sobre els talons...
- ✓ Estirar-se fins al punt màxim.
- ✓ Moure els braços en diferents direccions.
- ✓ Moure el tors sense moure els peus.
- ✓ Volar, caçar mosques.
- ✓ Caminar per l'aula de diferents formes:
 - a. tranquil·lament
 - b. amb una motxilla pesadíssima
 - c. amb presses, perquè perdrem l'autobús
 - d. eufòrics perquè estem enamorats
 - e. enfurismats perquè ens han acusat d'una cosa que és mentida
 - f. deprimits
 - g. mecànicament, com robots

Es pot afegir una frase (per exemple una dita o refrany) que s'ha d'anar dient d'acord amb la forma en què estem caminant.

Preescalfament muscular

Es forma un cercle amb els alumnes i mitjançant ordres, ells mateixos comencen a moure cada part del seu cos, prestant atenció a les consignes; cada part a moure busca ocupar el major espai possible.

Expressió corporal amb música

Es posa una música i els alumnes s'han de moure d'acord a allò que els seus sentits capten.

Amor a distància

Separats a una distància comencen a expressar carícies amb les mans; l'altre subjecte ha de percebre en el seu cos aquestes carícies.

Joc de confiança

Diversos alumnes es col·loquen en cercle i un al mig, el qual es deixa caure lliurement; el cercle l'haurà protegir perquè no caigui a terra.

L'últim guanya

Cursa a càmera lenta. Qui arriba últim guanya.

Modelant la distància

En parelles, es modelen a la distància; l'escultor ha d'expressar quina part del cos està modelant i l'altre ha d'adoptar la postura que fixa l'escultor.

Realitzar accions

Empènyer carretons, un cotxe, una caixa, un piano... Tirar d'una corda, d'una galleda d'un pou, arrossegat un matalàs, un mort, una galleda, una pila de llibres...

Seguir el líder

En ronda, es mouen d'acord amb el que fa el líder, que anirà alternant-se amb altres alumnes.

Moure's com...

...un peix, un arbre, un escurçó, una formiga, un gat...

Joc del mirall

Per parelles, un alumne fa una acció i l'altre l'imita.

Caure per...

...desmai, per ebrietat, com un paperet, aixafat per un piano...

Seure i aixecar-se...

De diferents seients.

Nedar en sec

Recolzat sobre un sol peu.

Equilibrista de circ

Caminar pel damunt d'una línia.

Tirar i/o arrossegar...

...diferents elements.

Caminar...

...esquena amb esquena.

La mosca...

...a la cara.

Formigues al cos

Treure'ns les formigues del nostre cos sense utilitzar les mans.

Sumant i restant amb el cos

De manera individual amb els ulls tancats i utilitzant música cada alumne comença a moure una part del seu cos, a consideració del coordinador, que va sumant cada vegada més parts del cos; després va restant fins a arribar a la immobilitat total

Moviment de preescalfament

En el lloc determinat, un peu comença a ocupar l'espai que ens envolta; després es canvia de peu. Aquests moviments han de ser lents al principi, imprimint cada vegada més gran ritme.

Preescalfament a lloc

Es comencen a fer massatges als dits dels peus, després als turmells i així fins arribar al cap, primer lentament i després més de pressa.

Ronda de ritme i moviment per l'espai

Cadascú busca el seu ritme. Primer s'addicionen paraules, gestos i veus i després s'addicionen sentiments (por, desconfiança, alegria, plaer de trobar-se amb l'altre); després d'això s'explicaran un secret. La finalitat de l'exercici és aconseguir un grau de confiança entre el grup.

Seqüència de moviments pactats

Es busca una seqüència de moviments que s'han pactat abans; es poden addicionar parlaments o veus. Després en ronda de grup cada integrant ha de repetir aquest moviment. Aquest exercici permet observar com es va definint la personalitat de cadascú.

Ronda de ritme i moviment amb estop

A la paraula estop tothom es queda immòbil i s'observa com ha quedat; es fixa en la ment la seva postura, la seva mirada, el seu pensament; fem una fotografia d'aquest moment congelat.

Muntanya russa

Fer una ronda agafats de la mà. No han de deixar-se anar; cada integrant comença a realitzar el seu moviment intern, es pot deixar portar o conduir. L'exercici finalitza quan es trenca la ronda.

Toro i torero

Box a distància.

Dansar...

...com un ninot de drap.

Com estic a l'espai

Caminada en l'espai, sense consignes, sense direcció preestablerta; primer cursa i després estop. Demanar a un participant que es descrigui com se sent parat, quins suports té, com se sent a l'espai.

La festa d'una part

Tots asseguts i amb estímul musical, ballem asseguts en una cadira; en un moment, les cames es rebel·len i ens condueixen a la pista, les cames ballen mentre la resta el cos s'hi nega.

La màquina humana

En grups de 5 o 7 es tracta de formar màquines que funcionin, amb moviments o desplaçaments en el lloc. Cada component tindrà un so propi que haurà de coordinar amb el so del conjunt. Se li pot afegir dificultat traient punts de contacte amb el terra.

El camí de Damasc

Dos grups; es munta una trajectòria al terra de manera sinuosa, zigzaguejant. Els integrants de l'altre grup recorren el camí amb un mirall a l'alçada dels ulls i apuntant-lo cap al sostre; no es pot mirar a terra.

L'ombra

Dos participants; un segueix l'altre com si fos la seva ombra, fa tots els moviments que l'executant realitza.

Caminar per l'espai amb ritmes

A partir d'un ritme lent, que va accelerant de manera continuada, cal anar unint punts en l'espai; després, a poc a poc, desaccelerar també de forma contínua.

Les articulacions. Moviment de les parts del cos

Els alumnes es posen drets en cercle. Han de moure les articulacions del cos per l'ordre que el professor digui.

dits de la mà	canells	colzes	espatlles	coll
cintura	malucs	genolls	turmells	llengua

En la segona fase d'aquest exercici, amb les articulacions que el professor digui hauran d'expressar accions concretes. Primer el

professor en dirà algunes, que hauran de representar tots alhora, i després els alumnes, un per un, n'hauran d'inventar de noves.

tocar el piano	tocar l'arpa	fer mitja
escriure a màquina	pintar-se les ungles	pintar una paret
batre ous	trucar a la porta	pintar un quadre
fer anar un tornavís	fer anar una maneta	engegar una moto
dirigir la circulació	ser un eixugaparabrises	aixecar peses
fer a esgrima	remar	volar amb avió
volar amb ala delta	volar amb paracaigudes	volar amb globus
nedar	fer massatges	tenir gana
tenir set	seguir la pilota de tennis	gallina picotejant grans
adormir-se	seguir el vol d'una mosca	fer de nina articulada
fer el borratxo	recollir coses de terra	conduir un cotxe
remar	ballar	muntar a cavall
passi de models	moure's com un elefant	esquiar
asseure's i aixecar-se	anar amb bicicleta	agenollar-se
ballar el can-can	anar de puntetes	caminar de talons
xutar la pilota	passar la corda fluixa	...

OBJECTIU: Moviment del cos.

Bufetades

Es posen per parelles. Un dona una bufetada a l'altre de la següent manera: la mà a l'alçada de la cara, s'hi queda molt a prop. Quan la mà arriba (i no abans), l'altre gira la cara a la vegada que pica de mans (que soni!). Pot aixecar la cama per amagar el cop.

Després es repeteix però només una parella i els altres miren.

Variant: Bufetades alternatives.

Quan et piquen, t'ajups i li piques tu.

Quan et piquen, t'enfades i l'hi tornes.

OBJECTIU: Coordinació corporal.

Siamesos

Els alumnes es col·loquen per parelles.

S'uneixen per qualsevol part del cos (espatlla, natges, galtes, orelles, peus, etc.). Evitar les parts més convencionals com les mans, els colzes...

Realitzaran les accions següents:

- es desplacen lliurement per l'espai
- s'asseuen a terra
- s'aixequen
- salten per damunt d'un obstacle

- pugem dalt d'una cadira
- ballen

Es pot fer amb quatre o cinc persones unides per diferents parts.

OBJECTIU: Acceptar el contacte corporal i desplaçar-se de forma no convencional.

La dutxa

Els alumnes es distribueixen per parelles. Un ha de dutxar l'altre i viceversa. L'acció ha de ser minuciosa: ha de desvestir el company peça a peça, l'ha de mullar, ensabonar, esbandir, eixugar i vestir. Ha de procurar visualitzar els objectes que utilitza i ha de seguir una seqüència lògica. L'altre ha d'ajudar-lo i participar en l'acció. S'ha d'asseure a la banyera, ha de reflectir les sensacions dels objectes (l'aigua, el sabó...)

Primer ha de sortir una parella tota sola. Després, sortiran tres o quatre parelles al mateix temps, com a màxim.

Al final, hi haurà una posada en comú de les impressions. S'ha de veure quines reticències o inconvenients hi ha hagut.

Altres accions: arreglar la corbata al company, maquillar-lo, prendre les mesures per a un vestit

OBJECTIU: La relació.

Formes obertes i tancades

Fase A

L'alumne evoluciona lliurement, fent postures i posicions que ocupin molt d'espai i fem sentir les articulacions que ja coneix.

Fase B

A partir de posicions obertes, l'alumne es mou i evoluciona cap a posicions tancades.

Els alumnes es posen en rotllana, el professor fa diferents propostes obertes i tancades:

Propostes obertes:

- l'estirament d'un gat
- el salt d'un jugador de bàsquet
- estirar-se
- arribar a un objecte dalt d'una prestatgeria alta
- prendre el sol a la platja

Propostes tancades

- dormir en posició fetal
- amagar el cap tímidament
- arraulir-se pel fred
- reacció davant d'un cop a l'estómac
- posició defensiva del boxejador
- posició de seure creuat de mans i peus

Finalment, cada alumne ha d'inventar una nova posició oberta i una de tancada i la de representar davant dels altres.

OBJECTIU: Cos i imitació. Moviment lliure, formes obertes i tancades, imitació gestual.

Formes angulars

Fase A

Els alumnes evolucionen lliurement movent-se com un robot. Han d'intentar que totes les articulacions es moguin. Caminaran endavant, endarrere, se saludaran, cauran a terra, etc.

Fase B

Cada alumne s'inventarà una seqüència de moviments i els anirà repetint fins a seure's en una cadira.

Fase C

Cada 5 alumnes faran una carrera amb el seu robot, d'un costat a l'altre de la sala. No es tracta d'arribar primer, sinó de mantenir fins al final el moviment.

OBJECTIU: Moviment i coneixement del cos.

Moviment corporal

Els alumnes caminen per l'espai i, quan soni un senyal, es mouran segons la instrucció del professor. Quan soni de nou el senyal, tornaran a caminar amb normalitat per tot l'espai:

Fase A

- ràpidament
- lentament
- separant al màxim totes les parts del cos
- com si fossin vells
- com si estiguessin sota una dutxa d'aigua freda
- com si fossin de goma

Fase B

Quan el professor digui "toqueu..." amb la màxima rapidesa i sense triar la persona, els alumnes realitzaran l'acció:

- toqueu-ne un
- toqueu-ne dos
- toqueu-ne tres
- toqueu-ne quatre
- toqueu qui us toqui
- no toqueu qui us toqui
- toqueu amb el cap
- toqueu amb les espatlles
- toqueu amb les natges
- toqueu a la màxima distància

(cal caminar entre cada "toqueu...")

Fase C

Els alumnes es col·locaran en cercle i realitzaran els següents moviments:

- Formes pendulars: oscil·lació de tot el cos (pèndol d'un rellotge, una planta moguda pel vent, la marea, l'anar i tornar de les ones...)
- Formes de robot amb molles, elàstics (ninots mecànics amb moviments de ressort, una pilota que rebot, els braços d'un boxador...)
- Formes vibratòries, tremolor del cos (terratrèmol, vidre d'una porta en trencar-se, tremolor del fred...)

OBJECTIU: Moviment del cos i desinhibició corporal.

Els animals

La meitat dels alumnes caminen per tot l'espai. A un senyal del professor, comencen a fer-ho lentament. El professor dirà el nom d'un animal. Els participants s'hi aniran transformant. Això es notarà primer en les cames, després en el tronc, en les mans, la cara i finalment en la veu.

A més del moviment, han de tenir en compte l'actitud i el caràcter de l'animal:

- l'arrogància del gall
- l'elegància del gat
- la brusquedat del goril·la
- la pesantor de l'elefant o de l'ós
- la gràcia d'una gasela
- la sinuositat de la serp

- la ferocitat del lleó
 - l'agilitat del cangur
- OBJECTIU: Imitació i control corporal.

Quadres

Preparació: es fan grups i el proper dia cada grup portarà una làmina d'una pintura o fotografia on intervinguin tants personatges com membres té el grup (poden ser persones, animals, plantes, objectes...).

Fase A

Els alumnes preparen les composicions i les assagen (han d'haver triat el quadre a casa i han de portar-ne una reproducció).

Fase B

El quadre entra en moviment.

Fase C

La composició representarà un objecte de la vida quotidiana (bicicleta, cotxe, llit, tisoires...).

OBJECTIU: Imitació, composició plàstica corporal.

El tub

Fase A

A la vida quotidiana a vegades ens trobem en llocs on hi ha molt poc espai i molta gent (metro, ascensor, autobús...).

En grups de 7, es col·loca un alumne al mig i els altres 6 es posen on cercle agafats per la cintura per tal que quedi un espai molt reduït. El del mig ha d'intentar moure's i notar la pressió dels companys sobre ell. Ha d'intentar sortir.

Fase B

Es farà el mateix però el tub serà imaginari; l'alumne intentarà moure's fins a sortir-ne.

Fase C

Els alumnes caminen lliurement per la sala; a una indicació del professor, fan com si les parets s'anessin estrenyent. Per tant l'espai

en el qual es mou el grup es redueix. Novament el professor dóna la consigna que les parets s'han estret encara més. No és possible evitar el contacte. El sostre de la sala va baixant. L'espai s'anirà reduint fins que tots es trobin encongits i en contacte amb els altres.

OBJECTIU: Contacte corporal i situació en l'espai. Comprovar les dificultats de moviment en un espai petit.

El titella

Fase A

Per parelles un fa de titella i l'altre el fa moure fent-lo canviar de posició i fent-li moure els braços, les cames, el cap, doblegar-lo, estirar-lo...

Fase B

Un és el domador i l'altre és el submís.

El domador ordenarà amb paraules alguna acció física al submís (saluda, corre, somriu, plora, camina, riu, pentina't, agenolla't...)

Ho ha de fer de forma continuada; quan el submís ho hagi fet, de seguida li dóna una altra ordre. El submís ho ha de fer tot sense pensar.

OBJECTIU: Espontaneïtat, rapidesa, concentració.

Imita la meva manera de caminar

Cal explicar als alumnes que han de caminar per l'aula en totes les direccions, dirigint-se als espais buits i sense xocar amb ningú. Quan el professor es pari, ho hauran de fer ells també. Quan piqui de mans hauran de canviar de direcció. Quan digui "de pressa" hauran d'accelerar i quan digui "a poc a poc" hauran de caminar molt lentament.

Faig la maleta

Tots es posen en cercle. Al centre hi ha una maleta imaginària. El primer comença dient: "Faig la maleta i m'emporto..." i en esmentar l'objecte, la peça de roba... que s'emporta, fa un gest. Per exemple, si són les ulleres, fa el gest de treure les ulleres i ficar-les en la maleta. El següent diu: "Faig la maleta i m'emporto les ulleres i..." i

torna a fer els gestos. Així es van acumulant objectes i coses que cal emportar-se, amb els seus corresponents gestos.

Sóc el que faig

S'entrega a cada alumne un paper amb una acció: corres com un atleta, ets un perruquer i estàs pentinant un client, saluda tots els de la classe, ets el director i intentes que tots els alumnes seguin, escombra enèrgicament, estàs dormint i tens malsons, intenta que algú balli amb tu, muntas a cavall gaudint del paisatge, jugues a bàsquet, neteges les ulleres a tothom encara que no les portin, et pica l'esquena i demanes que te la gratin, ets un forner i estàs fent pa...

Cada alumne ha de moure's per la classe fent l'acció i al mateix temps observar el que fan els altres per comentar-ho després. Al torn següent, els alumnes decideixen quina acció fan.

El mirall (per parelles)

Es tracta d'imitar tots els gestos que fa el company.

Si tu fas..., jo faig...

Comença un alumne que diu: Jo faig... i fa un gest o un moviment determinat. S'adreça a un altre alumne amb aquest moviment. L'altre diu: Si tu fas (repeteix el moviment de l'altre), jo faig (fa un altre moviment). I així successivament.

Imita el que veus

Es divideix la classe en dos: actors/espectadors. Tots els actors surten de l'aula excepte un. El professor li diu quina escena ha de desenvolupar (per exemple treure diners del caixer automàtic, fer-se el lilit, rentar el cotxe...). Entra un participant i veu l'escena. Després entra un tercer, i el segon ha de representar l'escena tal com l'ha vist per a aquesta tercera persona. Així fins l'últim. Al final, normalment l'escena és molt diferent a l'escena inicial. Cadascú comenta què ha fet i què ha vist.

Escenes improvisades

Dues persones surten a l'escenari i representen una escena quotidiana. Quan algú diu "estop", les persones es queden en foto fixa i una persona (per exemple la que ha dit "stop") ha de substituir-ne una, prendre la posició en què havien quedat i començar una nova escena a partir de la postura o posició que ha adoptat en substituir a l'altra persona.

Caminant amb sentiments

Han de caminar per l'espai prenent l'actitud que el professor els proposa (contents, tristos, il·lusionats, decebuts, actius, desganats, concentrats, distrets, tranquils, nerviosos, divertits, avorrits, alleujats, angoixats, segurs, insegurs...)

Primer, sols; després, en parelles; finalment, en grups de 4.

Estàtues de sentiments

En grups de 4, han de crear una escultura que exemplifiqui l'emoció escrita a la targeta. Els companys hauran d'endevinar de quina emoció es tracta.

Imitant caminar

El grup comença caminant en cercle per tot l'espai disponible a l'aula, com més gran el cercle, millor. Després de dues o tres voltes de preescalfament, la persona que va al capdavant de la fila pren una manera peculiar de caminar (arrossegant un peu, amb una mà en alt, amb el pit cap endavant, fent passos llargs o curts, etc.) la resta de la classe imita la manera de caminar del cap de la fila (se li demana que observi atentament com és aquesta manera de caminar: com són els passos, com porta el cos, de quina manera mou els malucs, els braços, la posició del cap, etc.) Després de fer dues voltes, qui està al capdavant de la fila cedeix el seu lloc a la persona que li segueix. Aquesta introdueix una nova manera de moure's, amb característiques diferents de les que tenia el caminar de la persona anterior. Un cop totes i tots han tingut l'oportunitat de ser cap de fila, s'asseuen en cercle i exposen el que han observat de cada participant. Un exemple seria: la Carolina mou massa els braços i va

amb passos molt curts, gira el cap una mica cap al costat i ino
avança gens!

Viatjant amb autobús

El grup interpreta un viatge amb autobús assumint altres identitats: una parella amb un nadó, una persona gran, etc. El grup que observa, pren nota del que està passant perquè, acabada "l'actuació" li toca a aquest grup comentar què és el que passava a l'escena, els qui estaven, què feien, com es movien, què deien...

El domador

En aquest exercici, treballem les indicacions de lloc i els imperatius. Un alumne fa el paper de domador i un altre de tigre. Poden utilitzar una cadira per situar el tigre en les diferents posicions. Li va indicant el tigre el que ha de fer: "Posa't a sobre de la cadira", "Fes un salt a la dreta", "Salta cap endavant / cap enrere".

Diàlegs muts

Treballem la comprensió lectora i l'expressió oral. Es divideix la classe en grups de 3 alumnes i se'ls dóna a cadascun un diàleg diferent que han de representar sense parlar, només amb gestos i sorolls. Els altres grups han d'explicar de què va el diàleg i posar-li veu.

Notícies gestuals

Es demana als alumnes de cada grup que busquin notícies senzilles en català i que facin una versió curta de diari televisiu amb una traducció en gestos. Un dels grups espectadors pot veure la part parlada i l'altre grup veu la part mimetitzada. Es reconstrueix la notícia en conjunt.

Escenificar un passatge històric

Es reparteixen els textos en què s'expliquen els diferents fets històrics. Els alumnes en grups els llegeixen i preparen la representació. La primera vegada ho escenifiquen sense paraules, només amb sorolls i moviment. Es fa una primera ronda d'opinió entre el públic. El grup actor pot donar pistes per ajudar a

interpretar. El representen per segona vegada amb veu. Al final el públic ha d'endevinar de quin episodi famós es tracta.

Digues-m'ho amb sorolls

Hi treballem l'expressió escrita. Es divideix el grup en dos. Cada grup ha de pensar en una història curta que es pugui explicar en uns 5 minuts a través de sons/sorolls i prendre nota només dels punts claus de la història sense redactar minuciosament. Està permès tot tipus de sons/sorolls; la veu només es pot utilitzar per produir sons vocàlics o paraules inintel·ligibles que donin a entendre, per exemple, que en la història té lloc un diàleg o que parlen diferents idiomes (15 minuts de preparació). Passats els 15 minuts, el grup A posa en escena la seva història. Durant la presentació, el grup B, d'esquena a l'escena, pren nota del que creu que està passant per poder narrar després la seva versió de la història. Acabada la presentació del grup A es procedeix a la presentació del grup B. Ara és el grup A que, d'esquena a l'altre equip, pren nota. Acabades les representacions cada grup es retira a intercanviar les seves informacions sobre el que s'ha presenciat i formula la seva versió de la història, aquesta vegada de manera detallada. El grup ha de posar-se d'acord en una versió (negociació). Acabada l'activitat d'escriptura dels grups intercanvien les narracions i comparen les versions originals amb les formulades en les presentacions.

Inventar una història a partir d'un quadre

El professor porta a classe fotografies de quadres en els quals hi hagi almenys dos personatges i les posa per sobre de les taules de l'aula abans que els alumnes entrin. Els alumnes es passegen per la classe veient els quadres i trien un que els agradi. Un cop ho hagin fet, el professor explica l'activitat: han d'imaginar qui són els personatges que apareixen en el quadre, què s'estan dient i buscar companys a la classe per representar l'escena.

L'avorrit

Comparar amb un dia nostre que estem avorrits.

Dificultats corporals

Coix, cec, sense braços...

Expressar amb la mà

Por, amor, pau, odi, alegria...

Descripció...

...d'objectes.

Descripció...

...d'ambients al company.

2.0

Comandaments del caldejament: Estop, Crispetes, Xafarranxo, Acció i Soliloqui. Són 5 paraules que, quan les diu el coordinador, tot el grup respondrà d'una manera específica.

A. ESTOP! - Tots es queden immòbils en la posició que s'hagin quedat. Útil per tancar exercicis.

B. CRISPETES. - Tots exploten amb les paraules que vinguin a la seva ment: una rere l'altra, el primer que se'ls ocorri. Cada vegada més fort fins que el coordinador digui "ESTOP".

C. XAFARRANXO. - Tots s'agafen de les mans i es comencen a enredar els uns amb els altres per formar embolic.

D. ACCIÓ. - Després d'una indicació qualsevol es diu "Acció" perquè comencin a executar-la.

E. SOLILOQUI. - Durant un ESTOP se li demanarà a l'actor que digui què està passant per la seva ment.

Desplaçaments

Es fa un cercle. Es dóna la indicació que es busqui la mirada d'un altre. Quan dues mirades es troben, es desplacen per l'espai, pel centre de la rotllana, per intercanviar els seus llocs. S'asseuran, deixaran de mirar-se i tornaran a començar. A continuació es buscarà una altra persona per continuar. L'objectiu és no deixar de mirar l'altre i anar amb compte de no xocar amb les altres parelles.

Variant 1: En creuar les mirades, llançar un petó a l'altre, fer-li un somriure, una aclucada d'ull, una mirada còmplice, etc. Els intercanvis de lloc poden ser ràpids, lents, "sense gravetat", etc.

Variant 2: No desenganxar mai la mirada de l'altre fins arribar al punt on era aquest. Tot això, per aconseguir la major desinhibició possible.

Deambular

Passejar és caminar per l'espai sense un objectiu. Caminar per l'espai sense xocar amb ningú i sense parlar amb ningú. El coordinador indicarà les variants. Es comença primer mirant a terra. Després als peus dels altres. Després els panxells. Així seguim amb als genolls, el maluc, la cintura, el tòrax, el coll fins a finalment la cara. Ara se'ls dóna la instrucció que mirin els altres però sense deixar-se veure, com si amaguessin la mirada en ser descoberts. Després es demana que se sostingui la mirada uns segons. Ara es poden experimentar diverses formes de deambular: marxant com soldats, volant, com crancs, com ferits o com zombis, ballant, amb pressa, amb lentitud, matant insectes a terra, enfadats, feliços, a peu coix, saludant-se tots, etc.

Fantasia dirigida

El director demana als membres del grup que vagin imaginant un viatge. Pot ser una anada a la muntanya, al bosc, a una ciutat, a l'espai, a través del seu cos, etc. Es donen les indicacions generals de la història per anar-los guiant ("Entren al bosc, hi ha moltes branques i al lluny se sent el soroll d'aigua que cau. Segueixen i arriben fins a una bonica cascada...") però cadascú ha d'imaginar-se'n els detalls. Al final s'ha d'acabar amb alguna cosa tranquil·la que permeti la relaxació neuromuscular.

NOTA: Hi ha tres formes de fer-ho: una forma és estant tots a terra amb els ulls tancats. Es comença deambulant i després tots se'n van a dormir amb una indicació com: "El teu cos es torna molt pesat; i lentament van quedant adormits". L'altra és que tots la realitzin de peu, amb ulls tancats, sense desplaçar-se per l'espai. Una tercera forma es veurà en exercicis per a avançats, on tots es desplacen per l'espai amb ulls tancats.

La taca

El joc on una persona "porta la taca" i, en tocar un altre, aquest últim es converteix en el que porta "la taca". Què és específicament "la taca"? És un joc de persecució; el primer persegueix els altres per complir el seu objectiu, és a dir, canviar de rol. Si d'això últim es tracta podem aplicar infinites variants:

1 - "Taca verinosa": en ser "tacat", la part del cos on va ser tocat "fa mal" i el nou "tacador" ha de desenvolupar la seva funció tocant aquesta zona.

2 - "Taca cadena": si posem l'accent en la col·laboració podem fer que no hi hagi canvi de rol sinó sumatòria de rols, on "el tacador" va ajuntant "tacadors", que han d'estar units formant una xarxa que surt a "tacar".

3 - "Taca escarabat": hi ha infinites variants i combinacions per incentivar ruptures en les formes quotidianes, desenvolupant l'adaptació immediata. En aquest exemple: el "tacat" haurà d'anar a estirar-se d'esquena a terra agitant les extremitats, amb les quals "taca". D'aquesta manera, es convertirà en aliat del "tacador", també "tacant".

4 - "Taca vàter": aquesta és una altra variant per al treball de les formes. Aquí el "tacat" ha de posar cara de fer força i mantenir-se com si estigués assegut en un vàter, amb el seu braç dret estès cap amunt. S'allibera quan un company abaixa aquest braç simulant la cadena del dipòsit d'aigua.

5 - "Taca estàtues": també treballant les formes, en ser "tacat", l'alumne s'ha de congelar en un posat simulant una estàtua.

6 - "Taca cançó": si posem l'accent en la desinhibició, el "tacat" haurà de cantar una cançó fins a ser rescatat per un company.

7 - "Taca personatge": (per a intermedis) quan siguin "tacats" hauran de construir un personatge; aquest ha de variar en cada ocasió.

8 - "Taca pont": un cop "tacats" han de quedar-se quiets al lloc i separar les cames. Els companys a qui pretenguin salvar hauran de passar per l'obertura de les cames.

El gat i el ratolí

Els alumnes formen un cercle estant en parelles. Una parella es convertirà en el gat i el ratolí. Els altres seran "rateres". El gat ha de perseguir la rata i tocar amb la mà. Si ho fa, intercanvien rols. Si el ratolí es col·loca al costat d'una de les parelles del cercle, ja no podrà ser perseguit. En aquest instant es convertirà en ratolí l'alumne de la parella situat a la banda contrària on col·locar el ratolí i haurà d'escapar corrent.

Els tres exercicis de pilota

Amb una pilota per a nens, lleugera, provar això:

A) Que no caigui la pilota.

Per a un mínim 6 persones. Tots formen un cercle. L'objectiu és colpejar la pilota amb les mans o qualsevol part del cos per passar-la a un company, sense que la pilota mai toqui a terra. No és possible subjectar la pilota, només colpejar-la. Cal comptar els cops per tenir un rècord grupal.

B) Voleibol amb nom.

Es juga contra una paret plana, a uns 3 metres de distància. El que iniciï colpejarà la pilota contra la paret i abans que la pilota reboti a la paret dirà el nom de la següent persona en colpejar la pilota. Aquesta persona ha d'anar i colpejar abans que la pilota caigui a terra.

C) Cremats.

El joc consisteix a, per equips, jugar el joc de cremats. Es pinta una línia a terra i un equip es posa a un costat i l'altre a l'altre. L'objectiu és colpejar als membres de l'altre equip en qualsevol part del cos. El colpejat o cremat queda fora del joc. Guanya l'equip que aconsegueixi cremar tots els seus rivals.

Nota: Si una persona aconsegueix atrapar la pilota en l'aire (abans que aquesta reboti a terra i sense que aquesta li rellisqui de les mans ni un moment) obtindrà un punt per salvar a algú del seu equip.

Saltant la corda

Amb una soga llarga, dues persones li donen voltes mentre els altres, un darrere l'altre, entren corrent, salten una vegada i surten. L'objectiu és que la corda mai es quedi sola i que cada persona entri consecutivament. Si un s'endarrereix o trepitja la corda, tots els que ja ho havia aconseguit han de tornar i posar-se al final de la fila.

Deixar-se caure (L'ampolla borratxa)

Etapa 1: Es fan parelles, de preferència amb algú que no parli tant i que tinguin més o menys la mateixa massa corporal. Un tanca els ulls. Se li demana que creui els braços al pit, es mantingui ferm (com una taula) i, quan estigui llest, es deixi caure cap enrere. L'altre ha d'estar preparat per atrapar-lo. Després de 5 repeticions s'intercanvien rols.

Etapa 2: S'afegeix una tercera persona a la parella. El d'enmig es deixa caure cap endavant i cap enrere. Cal recordar que els seus peus han d'estar ben plantats a terra, com si estiguessin clavats.

Etapa 3: 4 o més persones es col·loquen al voltant de la que es deixarà caure. Ells (amb delicadesa) el van atrapant i empenyent als altres companys.

Àngels i Cecs

Per parelles. Un serà el pigall d'un altre que tingui els ulls embenats i li farà fer un passeig on intenti fer que usi els altres 4 sentits (olorarà, tocarà, escoltarà i degustarà). En finalitzar el viatge s'intercanviaran els rols.

Hi ha moltes variants d'aquest exercici:

- 1 - Cec amb Mut: L'àngel serà mut i només podrà comunicar-se amb ell mitjançant el tacte.
- 2 - Pigall sense tocar-lo: el guiarà només amb la veu.
- 3 - Pigall amb so: el guiarà fent només un so específic, com per exemple aplaudiments.
- 4 - Pigall amb cançó: el guiarà cantant una cançó.
- 5 - Passeig fantàstic: El pigall el guiarà per un món de ficció. Li dirà que és en una cova, en un vaixell pirata, en una guerra...

Cercle màxim, cercle mínim, nus

En donar la indicació "Cercle màxim" els actors es donen les mans en cercle i intenten fer que ocupi el major espai possible. Amb "Cercle mínim", el menor espai possible, quedant tots molt junts. Es repeteix 2 o 3 vegades l'exercici. En dir "Nus", sense deixar-se anar de les mans, es ficaran per sota dels braços o cames dels seus companys fins a formar un enorme nus humà. Un dels actors ha de sortir del nus i tractar de desenredar.

Gat (joc) humà

Es dibuixen 3 caselles a terra, de la mida suficient perquè una persona es pugui aturar en cadascuna d'elles. És similar a jugar al gat. Es fan 2 equips de 3 persones. Un equip serà les "X" (tatxes) i un altre els "O" (cercles).

Guanya l'equip que faci una línia amb els seus tres membres: horitzontal, vertical o diagonal.

El joc és per torns. Primer un membre de l'equip X es col·locarà en una casella (la que sigui) i després un membre de l'equip O, i així consecutivament. Si ja hi ha els 3 jugadors de cada equip en l'espai i encara no han guanyat, podran moure (igual per torns) d'una en una de les caselles adjacents horitzontal o vertical.

Rodets

Es col·loquen a terra, estirats cap per amunt, tenint contacte costat amb costat i amb els braços estesos cap amunt, almenys cinc companys. El sisè ha d'anar a dormir cap per avall sobre els abdominals dels que estan al llit, recolzant des del seu cap a la pelvis. Els estirats comencen a girar, tots a la vegada i cap al mateix costat. L'efecte d'aquesta rodada traslladarà el llit com si estigués sobre corrons. És important que el de dalt també tingui els seus braços estirats.

Variant:

Els 5 rodets no es mouen del lloc, sinó que el sisè company es col·loca paral·lel al primer i passa rodant sobre ells. Després, s'acomoda al final i el segon fa el mateix. Així fins que tots hagin rodat sobre els seus companys.

Exercicis en fila (o diagonal)

Tots fan una fila al costat de la paret o en els extrems de l'espai. L'exercici consisteix que un a un vagin creuant un espai marcat d'uns 5 metres fent diferents exercicis de psicomotricitat:

A-Caminant normal.

Quan la primera persona arribi a la meitat, surt el segon i així consecutivament.

B-Saltant de costat.

El mateix, saltant de costat amb les cames obertes i els braços puguen i baixen (com fent papallones, però avançant).

C-Trotant.

Trotant primer a pas iogui (genolls amunt, per sobre de la cintura) i després al revés, intentant tocar els nostres propis glutis amb els talons.

D-Caminant com una bèstia.

Igual, caminant amb mans i braços cap endavant.

E-Caminant com una bèstia cap enrere.

Igual, caminant amb mans i braços cap enrere.

F-Cranc.

Caminant en 4 punts cap a la dreta i en arribar a la meitat cap a l'esquerra.

G-Camell.

Peu dret amb mà dreta. Peu esquerre amb mà esquerra. El camell avança primer el costat esquerre, després el costat dret.

H-Mico.

Caminar cap endavant amb les mans sempre tocant el terra al mateix temps, amb el cap traçant una línia horitzontal respecte al terra, i les cames impulsant i caient juntes.

I-Cangur.

L'actor s'ajup i s'agafa els turmells amb les mans. Avança saltant.

J-Amb les natges.

En aquest surten seguits un darrere l'altre. Fan dos passos i seuen a terra, amb els braços estirats paral·lels i les cames també estirades cap al davant. Comencen a caminar amb les natges, a la dreta i després a l'esquerra, com si fossin els peus. Cal mantenir l'esquena ben recta, formant un angle de noranta graus amb els braços i les cames. En arribar a la meitat, giren sobre el seu eix i l'altra meitat la fan cap enrere.

K-Girs i salts.

Consisteix a anar avançant girant sobre el seu propi eix, amb la mirada (gairebé) sempre en el punt fix de la destinació. Al moment de fer el gir cap a aquest punt fix fins a l'últim moment, que gira ràpidament fins a tornar a assolir-lo. Com els ballarins de ballet. Primer caminant i després barrejant-lo amb salts.

L-Gasela.

Si hi ha espai d'uns 50 m, córrer intentant imitar el pas d'una gasela, primer amb el peu dret, elevat el genoll, el peu esquerre com que l'estires cap enrere, i continues amb el peu esquerre, igual elevat el genoll i estirant el dret cap enrere. Així segueixes alternant.

M-Cames creuades.

Dempeus, costat a costat, dos actors es subjecten per la cintura, estrenyent-se fortament, i creuen les cames, la dreta d'un amb l'esquerra de l'altre, aixecant-les perquè no toquin el terra. Després comencen a caminar tenint en compte que cada un ha de considerar el cos de l'altre com la seva pròpia cama. La idea és caminar i no saltar. La cama (l'actor) no ajuda, és l'altre qui ha de fer tot l'esforç perquè ella, és a dir, el seu company, avanci.

N-Carretons.

Un actor a terra es recolza sobre les mans i l'altre el subjecta pels peus. Un camina amb les mans i l'altre el segueix, com qui condueix un carretó.

O-Ruc-bala.

Un actor es col·loca a la gatzoneta i l'altre li salta per sobre. El que ha saltat es posa a la gatzoneta ara i l'altre el salta. Així consecutivament.

Z-Altres:

Si el professor coneix tècniques d'acrobàcia de sòl (rodades, salts de tigre, girs de carro) o moviments de dansa, parkour, arts marcialis o biomecànica, aquí es podrien afegir per treballar-los. Així també es poden buscar noves formes de caminar en parella, com caminar carregant esquena amb l'esquena de l'altre.

Nota: En tots aquests exercicis s'ha de treballar la sincronització amb els companys de davant, per realitzar els moviments al mateix ritme i tempo que els altres.

El tanc amb líquid

Individualment o per parelles, entrem en un tanc imaginari que ens cobreix per complet. Aleshores, el tanc s'omple d'una de les següents

substàncies. Llavors ens movem com si estiguéssim en aquesta substància i com si poguéssim respirar aquesta substància.

Les substàncies poden ser:

Aigua, Oli, Sorra, Argila o Plastilina, Pilotes de plàstic, Excrement, altres.

Del no-res cap a l'explosió

Un cercle de persones que es miren. Si són 10 per exemple, l'1 mira al 4, aquest al 7, aquest al 10, aquest al 3, aquest al 6, aquest al 9, aquest al 2, aquest a 5, aquest al 8, aquest a l'1. Cadascú ha de prestar molta atenció a aquell que està mirant. L'objectiu de l'exercici és no fer res. Es mira atentament el seu model sense fer res. Però quan el nostre model es mogui un poc, nosaltres ens movem també però una mica més que ell. Com que hi ha algú que també ens mira, i per a qui som el model, ell es mourà una mica més que nosaltres i una mica més encara que el nostre model.

És una escalada. A partir de la instrucció de no fer res, quedar immòbil, arribem a tots els extrems. S'aturarà quan ja no puguin imitar més els moviments.

Els miralls

Per parelles, enfrontats a una distància d'aproximadament un metre, un company es mira al mirall i l'altre farà de reflex. Haurà de tractar de no fer moviments molt ràpids, que són difícils de seguir, com també moviments ocults darrere l'esquena. A l'ordre del professor, es realitzaran canvis de rols per aconseguir que la parella entri en sintonia. Un cop realitzats diversos canvis, la parella anirà efectuant independentment els canvis sense parlar i sense acordar prèviament, sinó que cadascú començarà el seu rol segons les necessitats de cada parella en aquell moment. El que s'intentarà construir és un moviment espontani fet pels dos alhora. El que recomanem per als integrants és no estar sord al que proposa l'altre i no estar mut en una actitud passiva.

El mirall grupal

Es disposen dues fileres per parelles enfrontades i es delimita una zona al pis, a la qual no es pot transgredir, que farà de mirall. L'estructura per parelles és similar a l'anterior; el que s'agrega són

els desplaçaments laterals (dreta, esquerra) del mirall. Com a banda i banda hi ha companys treballant als quals se'ls pot molestar (sense tocar-los); caldrà estar ben concentrats.

Punts de suport

Quan estem dempeus, fem servir 2 punts de suport: dos peus. Si estem amb mans i peus a terra, tenim 4 punts. Si ens asseiem, en tenim 4 també. El professor dirà un número de l'1 al 10 i l'actor haurà de saltar i caure amb aquesta quantitat de punts de suport i quedar immòbil en aquesta posició. (Si és molt complicat, simplement canviar la quantitat de punts de suport buscant explorar la major quantitat de posicions possibles.)

Variants:

Barrejar els punts de suport amb la paret o amb els companys.

Empènyer i estirar

Es col·loquen per parelles. L'exercici és en 5 etapes.

(Primera) L'actor 1 empeny el 2 per l'esquena. El 2 oposa resistència però deixant que 1 el guanyi.

(Segona) L'actor 1 estira el 2 pel braç igual.

(Tercera i Quarta) En finalitzar, inverteixen rols.

(Cinquena etapa) Ara, cadascú pel seu compte, fent ús de la seva memòria corporal, tiren d'una "persona invisible", i igualment l'empenyeran. L'objectiu és tensar i usar els mateixos músculs que han usat en empenyer i estirar la persona real, fent un esforç semblant.

La sèrie de l'escultor i les estàtues o escultures

Són una sèrie d'exercicis on treballen dos rols: l'escultor i l'escultura. En si, l'escultor modelarà l'escultura per crear una estàtua. L'estàtua es quedarà immòbil movent segons li indiqui l'escultor.

Escultura 1: L'escultor toca el model.

Comença l'exercici i cada escultor treballa amb l'estàtua que desitja. Per a això, toca el cos de l'estàtua, cuidant de produir els efectes que desitja en els seus mínims detalls. Cal tocar, modelar, i a cada gest de l'escultor correspondrà un gest en conseqüència, a cada un causa un efecte que no és idèntic.

El professor ha de suggerir que aquest primer exercici duri el temps necessari (dos o tres minuts, o més, segons els participants, l'atmosfera creada, etc.) Perquè l'escultor i el model es compreguin, perquè l'estàtua pugui traduir fàcilment els gestos de l'escultor, vistos i sentits.

Escultura 2: Amb un petit toc.

En aquest s'empenyerà el que hauríeu de canviar usant només el dit índex. Com més fort pressioni, més es mourà la part de l'estàtua en aquesta direcció.

Escultura 3: Bufant a l'argila.

Igual que l'anterior, però en comptes d'usar les mans, utilitza només el vent que bufi per la seva boca.

Escultura 4: (opcional) Molts escultors per escultura.

El mateix, però en comptes de ser un escultor, en seran diversos treballant amb la mateixa estàtua. Requereix una connexió entre els escultors perquè mai parlin entre ells.

Escultura 5: L'escultor mai toca el model.

De nou en parelles. En aquesta segona part, el professor dóna el senyal perquè els escultors s'allunyin dels seus models. No obstant això, han de seguir fent els mateixos gestos que feien abans, quan tocaven els seus models per primera vegada. Les estàtues, que abans veien i sentien aquests gestos, ara segueixen veient, però sense sentir: han, però, de seguir responent com si encara els estiguessin sentint, com si els escultors continuessin tocant.

Així es produeix un model a distància. Els escultors han de seguir fent els gestos realistes; és a dir, els gestos que serien necessaris perquè les estàtues realitzessin els moviments, adoptessin expressions facials o fessin els gestos que els escultors desitjarien que fessin.

Escultura 6 - Els escultors es dispersen per la sala.

Si en l'exercici anterior escultor i model estaven cara a cara, sense obstacles, sempre en línia recta, ara els escultors s'han de moure per tota la sala, tenint abans la cura de moure els rostres dels seus models en direcció al lloc on pretenen col·locar (és a dir: el model, que no posseeix moviments autònoms, no pot buscar l'escultor en cas que aquest surti del seu camp visual).

Escultura 7 - Els escultors fan una única escultura

Allunyant-se el més possible i dins d'una sala on es superposen models i escultors, on la visibilitat està obstruïda, els escultors intenten relacionar els seus models entre si, per formar una sola estàtua multiforme que inclogui tots i tingui un sentit que suggereixi el professor o els mateixos escultors.

Gamma de sentiments

L'apartat més important de l'expressió corporal és l'expressió d'emissions i sentiments.

Exercicis Bàsics:

A) Estàtues Emotives:

Reprès del teatre-estàtua i el psicodrama, fer estàtues (posicions estàtiques) on la corporalitat i el gest mostrin emocions i sentiments: Admiració, Amabilitat, Amor, Arrogància, Avarícia, Bondat, Còlera, Covardia, Comicitat, Compassió, Desig, Dubte, Debilitat, Menyspreu, Desengany, Esperança, Enveja, Energia, Falsedat, Fracàs, Gust, Generositat, Humilitat, Indiferència, Maldat, Pacència, Preocupació, Seguretat, Vergonya, Sinceritat, Tragèdia...

Al principi poden ser individuals, i més tard sumant companys.

B) Màquines emotives:

El mateix que l'anterior, però caldrà donar-li un moviment o acció a les estàtues. Comença passant un integrant, assumeix una posició i repeteix un moviment indefinidament. Una altra persona arriba i se suma a l'acció amb un moviment que "encaixi" com si fos l'engrenatge d'una màquina.

C) Estats físics:

Passar d'un estat físic al contrari. Exemples:

Del dolor a l'alleujament.

De la calor al fred.

De l'alegria a la tristesa.

De la joventut la vellesa.

De la fam a la satisfacció.

Del sobri al borratxo.

Del riure al plor.

De la calma a la fatiga.

Del desig d'anar al lavabo a la calma.

...

I viceversa.

D) Combinar personatges arquetípics amb estats físics i gestos.

Personatge	Estat físic	Gest
nen	cec	fúria
vell	borratxo	alegria
pobre	endormiscat	tristesa
ric	coix	preocupació
polític	dolor	avarícia
sacerdot	fred	humilitat
pandillero	somni	por

Es poden posar 3 ampolletes de vidre; en un s'hi poden ficar paperets doblegats on porti escrit Tipus de personatges. En un altre Estats físics i en un altre Gestos o sentiments. Al final se li pot demanar que cadascú tregui un paperet de cada flascó i que faci una representació on realitzi alguna acció barrejant les 3 condicions.

Vine, puc?

Tots en cercle, prou obert perquè es pugui córrer pel centre. És un joc d'intercanvi de lloc amb una ordre. La persona que inicia crida a qualsevol altre: "Puc?" I l'ha d'assenyalar amb el dit índex, usant tot el braç esquerre estirat des de l'omòplat. Aquesta persona mirant als ulls li contestarà: "Vine", fent un gest amb la mà dreta estirant primer cap al front amb el palmell cap amunt i després doblegant el colze (com portant el palmell de la mà cap a la cara).

Al moment en què la segona persona diu "Vine", el primer anirà cap al segon.

El segon actor immediatament després de dir "Vine", (i abans que el primer arribi) li preguntarà a un tercer "Puc?" Amb la mateixa mecànica. El tercer li contestarà "Vine" i preguntarà a un quart "Puc?", que li contestarà "Vine" i així consecutivament.

- Si el gest o la veu és feble, l'altra persona no contesta.
- Tots han d'anar a màxima velocitat, és un joc d'energia.

No se li pot preguntar "puc" als actors del costat. S'acaba l'exercici quan passin 30 segons en el que el "Vine" i el "Puc" tenen un ritme constant.

El joc dels aplaudiments

Aquest és de ritme. Tots en cercle.

El que iniciï farà un aplaudiment a la persona de la dreta. Aquest contestarà enfront d'ell l'aplaudiment amb un altre aplaudiment; immediatament es girarà i li llançarà un segon aplaudiment a la persona de la seva dreta.

El següent farà el mateix, farà un primer aplaudiment per rebre l'aplaudiment de l'altre i farà el seu segon aplaudiment per al següent de la fila.

Una vegada que completi una volta d'aplaudiments, es pot començar a canviar la direcció dels aplaudiments: després de rebre un aplaudiment, el següent aplaudiment pot tornar a la mateixa persona o llançar a qualsevol altra persona del grup. Aquesta persona contestarà de la forma habitual amb un aplaudiment i llançarà el seu aplaudiment a qualsevol altre. El ritme no ha de canviar; s'ha de mantenir o ràpid o lent tot el temps. Si algú s'equivoca, es torna a començar amb aplaudiments només cap al costat dret.

El joc del "JA"

És molt semblant a l'anterior. Tots en cercle. Aquí fem servir diverses ordres. El professor ha de definir quins seran els gestos per a cada comanda (encara que aquí proposo un gest per cada comanda).

S'inicia llançant un crit de "Ja!", (El moviment bàsic) cap a la dreta juntament amb un cop "de karateka" cap a la dreta amb el braç esquerre.

El següent llança també la seva "Ja!" Amb el mateix gest al següent. Així consecutivament fins a donar una volta.

1) La primera ordre que cal afegir és "HONDOM". Després de la primera volta, quan a algú li toqui dir "Ja", en comptes d'això pot utilitzar HONDOM. HONDOM s'usa estrenyent punys amunt i fent un cop amb els colzes cap avall. L'efecte del HONDOM és invertir la direcció del joc. Si anàvem cap a la dreta, llavors, ara cap a l'esquerra. Qui crida "Ja" per última vegada repeteix una altra vegada el "Ja" però cap a la direcció contrària (i amb el gest l'inrevés).

2) La segona ordre que cal afegir és "AJA TORO". Quan una persona s'equivoca, perquè el joc no s'aturi, el que sigui comença a cridar "AAAAAAAJA TORO" (allargant la primera A). Llavors tots aniran cap al centre i xocaran les mans al moment de dir "Toro". Tornen tots a

les seves posicions ràpidament. La persona que va començar el "AJA TORO" diu un "JA" en la direcció que desitgi perquè el joc torni a començar.

3) La tercera ordre és "ALLÀ". Aquesta comanda, usada quan sigui el teu torn, consisteix a ajupir-se una mica amb les cames obertes, estendre els braços cap als costats, unir el polze amb el dit índex de cada mà amb el palmell cap amunt, i dir "ALLÀ". Allà fa que el "Ja" es salti al següent i li toqui seguir amb el joc al company de 2 posicions més enllà. (És a dir, si l'1 diu "Allà", el "2" no fa res i el "3" continua dient "JA").

4) El quart ordre és "ALLÍ"; és la barreja de "HONDOM" i "ALLÀ". Quan sigui el teu torn, t'atures i fas amb les teves mans com un "Binocular" per veure a través de l'orifici fet entre el teu polze i el dit índex. En dir "ALLÍ" el sentit s'inverteix però saltant-se'n un. (És a dir, si l'1 ha dit "Ja", el 2, "Ja" i el 3 "ALLÍ", llavors el 4 i el 2 no fan res, però l'1 diu "Ja" en direcció contrària a la que va començar.

5) El cinquè ordre és "TWIST"; realment és com un HONDOM, invertint l'ordre del "Ja", però amb la diferència que en dir Twist en el teu torn tots han de fer un gir de 180°, quedant tots d'esquena al centre del cercle. Es tornarà a la posició darrere l'altre twist o després d'un "Aja Toro".

6) La sisena ordre, i potser la més difícil. "FREEZE". El que en el seu torn utilitzi "FREEZE" es quedarà ferm i inflarà els pulmons, com si estigués aguantant la respiració. A partir d'aquí els següents diran "JA" en les seves ments, sense parlar ni fer cap gest. En qualsevol moment algú a qui li toqui dir el "JA" pot recomençar-lo. La condició és que l'iniciï la persona a qui li tocava d'acord al ritme amb què es porta.

7) El setè i últim comando, és "CANON". En fer en el seu torn, es farà el gest d'un tret (subjectant la pistola imaginària amb les dues mans i apuntant amb els dos dits índex) i es cridarà CANNON, apuntant a qualsevol membre, que continuarà amb el joc. El membre a qui li apunten pot contestar el tret amb un "JA" cap a la dreta o esquerra, un "HANDOM", o un altre "CANNON".

En resum, les ordres són

0) JA: moviment o bit bàsic.

1) HANDOM: inverteix el sentit.

2) AJA TORO: Qualsevol el fa servir quan algú s'equivoca per tornar a començar.

3) ALLÀ: Et saltes al següent.

4) ALLÍ: S'inverteix però saltant a l'anterior.

5) TWIST: S'inverteix però tots giren 180 graus, invertint el cercle també.

6) FREEZE: El joc segueix en silenci i sense moviment fins que algú el pari.

7) CANNON: Apuntes a qualsevol perquè aquest continuï el joc. Sempre cal mantenir el ritme. Perdre és el mateix a perdre la vida.

Pilotes de colors

Aquest ja és una mica diferent als anteriors. Tots en cercle, jugaran a llançar pilotes imaginàries. Primer el professor llançarà a algú una primera pilota imaginària, dient "Blava". Aquesta persona farà la mímica d'atrapar i llançar-la a algú més dient "Blava". Quan ja tots hagin llançat la pilota, es llançarà una segona pilota dient "Vermella". Ara hi ha dues pilotes al mateix temps. Cal estar pendents d'on estan les dues cuidant que no llancin ambdues a una mateixa persona. Una vegada que el joc avanci es poden afegir més pilotes: "Groga", "Blanca", "Negra", etc. Tot al nivell que el grup pugui treballar, per mantenir ritme i precisió.

El llop (o la Mort o l'Assassí)

Aquest joc és d'ocultar i descobrir rols. El professor indica que tots tanquin els ulls. Llavors mitjançant tocar el cap a algú, ell triarà aquest com el "Llop" en secret. Llavors demana que tots obrin els ulls i explica: "Tots són ovelles, però entre vosaltres hi ha un llop disfressat d'ovella. Hauran descobrir veient la seva actitud corporal".

-Tots passegen per l'espai intentant descobrir qui és el llop.

-El llop per la seva banda mata les ovelles fent l'ullet (pot ser fer l'ullet 2 vegades).

-L'ovella a qui li piquin l'ullet, farà 5 passos abans de morir i llançarà un crit aterridor.

-Les ovelles que descobreixin el llop (mínim 2) han d'anar cap a ell agafades de la mà i penjar-se per l'esquena. Si és el llop, guanyen matant. Si no ho és, l'ovella a la qual han penjat moren i elles ja no poden matar ningú juntes (haurien de buscar una altra parella).

-Guanya el llop si mata les ovelles o les ovelles si maten tots els llops.

-NOTA: L'ovella morta li dirà al professor qui l'ha matat. Si qui l'ha matat no és el llop, aquesta persona queda fora del joc.

-No és possible parlar durant el joc, només es poden fer gestos.

-El llop no pot matar un altre llop picant-li l'ull, però sí que pot unir-se a una ovella per matar un altre llop penjant-se del coll; és perfectament legal.

-Dos llops no poden unir-se per matar ovelles penjant-se del coll.

-El llop ha d'esperar almenys 10 segons abans de tornar a matar.

L'espasa imaginària

Dos grups, cara a cara, amb un líder davant de cada un d'ells. Actuaran com si portessin a les mans una espasa de fusta. Cada líder, per torns, pot donar un dels sis cops diferents:

1 - ¡COLL!

El cop ha de ser a l'altura de la gola de l'adversari, que s'ha ajupit amb rapidesa, al mateix temps que tots els del seu equip);

2 - PEUS!

És intentant aconseguir els seus peus, mentre l'adversari i el seu equip han de saltar tots a la vegada;

3 - ¡CAP A L'ESQUERRA!

Una estocada a l'esquerra; tots han d'esquivar saltant cap a la dreta;

4 - ¡CAP A LA DRETA!

Una estocada a la dreta; tots han de saltar cap a l'esquerra;

5 - PEL CENTRE!

Una estocada al bell mig del grup; la meitat de l'equip ha d'esquivar cap a un costat i l'altra meitat cap a l'altre;

6 - ¡PEL DAVANT!

Avanç del líder amb la seva espasa; el grup adversari ha de saltar cap enrere. El líder ha de cridar el nom de l'atac i fer la mímica d'atacar d'aquesta forma.

Caminar

1. Els alumnes caminen en línia recta per la sala i no poden fer corbes sinuoses abans d'arribar al final (a la paret, per exemple), o a l'inrevés, només poden caminar fent corbes sinuoses, sense angles rectes.
2. Els alumnes caminen en línia recta amb un objectiu determinat a què es dirigeixen; per exemple, l'assenyalen amb el dit i van directes cap a ell. No poden canviar el rumb fins que hi hagin arribat, però no poden xocar amb altres alumnes.
3. Caminar de diferents maneres: cap enrere, com un animal, a càmera lenta...
4. Fer curses a càmera lenta: a veure qui és l'últim.
5. Trobades amb altres alumnes. Van caminant i cada vegada que es troben de cara amb un altre alumne han de fer alguna cosa: xocar els cinc, abraçar-se, fer una volta al voltant de l'altre... o espantar-lo i allunyar-se'n ràpidament, per exemple.
6. Es limita l'espai d'alguna manera (imaginària o posant obstacles) i ells han de caminar de pressa, com si tinguessin molt aclaparament, però sense xocar amb els altres.
7. Es divideix l'espai en diversos camps. En cada camp cal caminar d'una manera: amb ira, amb alegria, amb tranquil·litat, amb pressa...
8. Tots van per la sala i s'han de fixar els uns en els altres. Quan el professor ho indica, tanquen els ulls i es queden aturats. El professor els fa preguntes d'observació: On és el Manuel? Què posa a la samarreta de la Maria? De quin color són les sabates, els cabells... de...?
9. Uns caminen drets, i altres per terra, de quatre grapes, o arrossegant-se... Cada vegada que es toquen, sigui intencionadament o no, canvien: els que anaven per terra, s'aixequen i comencen a caminar de peu i viceversa.

Sentiment negatiu o positiu

Exercici de caminar i representar un sentiment negatiu o positiu quan es troben algú. Si es tracten els negatius cal parlar-ne després.

Emoció i mímica

Un alumne representa un sentiment o una emoció fent mímica (alegria, tristesa...) i assenyala un altre cap al qual es dirigeix. L'altre ha imitar i anar cap a un altre. Al cap d'una estona o quan el professor ho digui es canvia el sentiment.

Un sentiment (I)

Un alumne representa un sentiment i els altres han d'endevinar quin és.

Un sentiment (II)

Un alumne representa un sentiment i els altres imaginem què diria la persona que el troba en aquest estat d'ànim: em passa això...

Un sentiment (III)

Tots els alumnes representen un sentiment a la vegada.

Un estat d'ànim

Un alumne adopta una postura determinada que representi un estat d'ànim. Els altres alumnes intenten pensar com es trobaria la persona que adopta aquesta postura. Es pot parlar després de com influeix el prendre una postura o una altra per sentir d'una manera.

Discriminació

Entre tots, es tria una persona a la qual s'assenyalarà, aïllarà i, en certa forma, discriminarà. Després cal parlar de com s'han sentit aquesta persona i les altres. També es pot fer amb accions positives: acollir una persona que està sola, oferir companyia...

Joc del sí o no

Per parelles un diu sí i l'altre no, canviant la forma (educadament, amb ràbia, de broma, lligant...). Després es parla sobre si algú ha aconseguit imposar-se, si ha estat més fàcil dir sí o no...

El telèfon atrotinat

Però amb un moviment en lloc d'una frase. Tots tenen els ulls tancats; almenys el que està traspasant el moviment, el que el rep i el que l'ha traspasat abans, si vol, per veure com segueix el seu moviment. Al final es veu què ha canviat.

El guia

Un alumne guia un altre que té els ulls tancats i el porta cap a cinc objectes que hi ha a la sala. Qui té els ulls tancats els palpa. Després obre els ulls i ha de trobar o reconèixer els objectes que ha palpat en l'ordre en què els ha palpat amb els ulls tancats.

El fotògraf amb la seva càmera

El fotògraf porta la seva càmera amb els ulls tancats i quan vol fotografiar alguna cosa deixa la càmera en el lloc adequat; col·loca el seu cap cap amunt o avall i li dóna un copet al cap. La càmera ha d'obrir i tancar els ulls ràpidament, com una càmera de fotos. Això es repeteix cinc vegades. Al final, l'alumne que ha estat càmera ha de dir què és el que ha vist.

Objectes (I)

Agafen un objecte (per exemple, un llapis) i un pensa quines coses tenen una forma semblant (per exemple, un espagueti) i fan mímica amb el que s'imaginen. Els altres han d'endevinar de quina cosa es tracta.

Objectes (II)

El mateix però fent alguna cosa amb l'objecte com si fos una altra cosa. Els altres endevinen què és.

Objectes (III)

Per parelles, es reparteixen papers amb electrodomèstics i els altres han d'endevinar què és.

Objectes (IV)

Es pensa en un objecte determinat i es fa com que se li dóna al següent. Es va passant en cadena. Han d'endevinar de quin objecte es tracta (un anell, un plat molt calent...). Si no ho endevinen es diu què era i es torna a repetir l'exercici.

Escena (I)

Uns representen una escena i els altres li posen el diàleg.

Escena (II)

Escenes molt curtes que després cal repetir a càmera lenta o enrere. Cal començar amb coses molt senzilles! Si se'ls dóna bé es pot cridar "estop" o "canvi" i han de canviar d'enrere a endavant una vegada i una altra o ràpid o lent...

Escena (III)

Es pensen dues actituds o rols contraris i cada alumne n'adopta un (es reparteixen paperets, per exemple). Han de caminar per la sala i trobar el seu contrari.

Escena (IV)

Dos alumnes representen una escena (primer amb mímica, després amb diàleg) i es diu "estop" i es queden en càmera fixa. Ve un altre i en substitueix un. Ha de seguir amb una altra escena segons la interpretació que han fet i que podria servir per a una altra escena.

Disfresses i teles

S'han de disfressar d'una cosa i representar el paper del qual s'han disfressat.

Parelles enfrontades

Un alumne llança el màxim de paraules que pugui en 20 segons. L'altre tracta de retenir-les i li retorna una història.

Parelles "pa i formatge"

Enfrontats a certa distància, fan petites passes alternativament, construint una història complementària fins que es trepitgen.

Mirall i conflicte

De 4: Per torns. El de davant fa de mirall. El de l'esquerra proposa sumes (no superiors a 10). El de la dreta proposa un conflicte. Es tracta de realitzar totes les accions simultàniament.