

**EL MEU COS S'EXPRESSA**

**BLOC: Expressió corporal**

**Cicle: Mitjà**

**Curs: 3r i 4t**

**Núm. de sessions: 5+5**

**Competències Bàsiques**

1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual	5. Competència d'aprendre a aprendre
2. Competències artística i cultural	6. Competència d'autonomia i iniciativa personal
3. Tractament de la informació i competència digital	7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
4. Competència matemàtica	8. Competència social i ciutadana

**Objectius**

1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.	6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.	7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.	8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.
4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.	9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.	10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

<b>Continguts del bloc</b>	
Experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació	Adequació del moviment a estructures espacio-temporals.
Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.	Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació
Participació en la creació i interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.	Participació en la realització de balls, danses i coreografies senzilles.
Valoració i apreciació de les diferents formes d'expressar-se.	

<b>Criteris d'avaluació de cicle</b>	
Utilitzar les nocions topològiques per orientar-se a l'espai en relació a la posició de persones i d'objectes.	Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.
Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.	Saltar i llençar objectes coordinadament.
Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.	Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.
Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries	Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Representar amb el cos i amb o sense veu: diferents accions, emocions, sentiments, oficis...</li> <li>• Mostrar interès per comunicar amb el propi cos.</li> <li>• Ser creatiu i imaginatiu per moure el cos.</li> <li>• Participar activament en les activitats proposades amb espontaneïtat i desinhibició.</li> <li>• Interpretar els moviments expressius dels companys/es</li> <li>• Gaudir de les actuacions dels companys de manera respectuosa.</li> <li>• Acceptar treballar, mitjançant el contacte físic, amb diferents companys.</li> <li>• Constatar formes d'expressió amb el cos en tensió i en relaxació.</li> <li>• Interpretar ritmes a través del moviment corporal.</li> </ul>	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber representar amb el cos i sense veu (mímica) diferents accions.</li> <li>• Ser capaç d'exterioritzar i/o contenir sentiments o emocions amb el cos.</li> <li>• Saber representar amb el cos i la veu una acció, història...</li> <li>• Fer servir la creativitat i la imaginació per moure el cos.</li> <li>• Ser capaç de participar en les activitats proposades de forma espontània i desinhibida davant dels altres.</li> <li>• Saber interpretar els missatges que ens volen donar els companys/es en les diferents actuacions.</li> <li>• Gaudir de les actuacions dels companys de manera respectuosa i saber fer una crítica constructiva.</li> <li>• Acceptar treballar, mitjançant el contacte físic, amb diferents companys.</li> <li>• Ser capaç de mantenir el cos en tensió o relaxació segons s'indiqui.</li> <li>• Ser capaç de moure's amb ritme d'acord amb la música proposada.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elefant, palmera, mico:</b> Rotllana drets i un al mig. Quan el del mig assenyala un nen i li diu “elefant” amb els braços ha de fer veure que té una trompa i una cua i els companys de cada costat li han de fer les orelles. Si li diu “palmera” ha d'alçar els braços enlaire i els companys del costat han de fer el mateix inclinant els braços cap el costat contrari simulant les fulles de la palmera. Si li diu “mico” ha de fer el mico i els companys no han de fer res. S'eliminen aquells alumnes que no fan el moviment adequat en el moment que toca. Quan s'ha eliminat a tothom es canvia el del mig.</li> <li>• <b>Carretera:</b> Rotllana, asseguts. Els participants representen que condueixen un vehicle i van passant al seu company de la dreta o de l'esquerra la conducció d'aquest. Hi poden haver canvis de sentit, frenades, direccions... És un joc que ajuda a desinhibir i trencar el gel. També va bé per treballar l'espontaneïtat.</li> <li>• <b>L'escultor:</b> Un jugador fa d'escultor i l'altre de fang. Ha de fer una escultura que quedi immòbil. Variants imitar tots la figura d'un altre escultor.</li> <li>• <b>Titella de fils:</b> per parelles. Un fa moure a l'altre imaginant-se que és un titella i té fils lligats a les mans i als peus. Llavors es pot estirar una orella, el nas, un genoll, etc. Cal tenir en compte si el fil s'estira o s'arronsa...</li> <li>• <b>Pobre gatet:</b> Rotllana asseguts a terra i un al mig de quatre grapes que fa de gat. El gat s'ha d'acostar a un company i fer-li llàstima. El company l'ha de compadir i acaronar-lo tot dient-li “pobre gatet...”. A cap dels dos se'ls pot escapar el riure.</li> <li>• <b>Treure la pols al company:</b> per parelles, fer veure que s'espolsa el company, se'l neteja per tots els “racons”, li posa bé la roba...</li> <li>• <b>Tren de rentat:</b> Es divideix la classe en dos grups, un grup forma un túnel, col·locats en dues fileres una davant de l'altre i l'altre grup passa a poc a poc pel mig com si fos un cotxe. Passos: 1- es mulla el cotxe amb aigua: els que fan de túnel amb la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproduir amb el màxim d'exactitud possible l'escultura “model” i mantenir una posició amb tensió.</li> <li>• En l'activitat es valorarà la capacitat de relaxació de l'alumne/a que fa de titella.</li> <li>• En aquesta activitat es valorarà la capacitat de contenir i/o expressar les emocions.</li> <li>• En aquesta activitat es valorarà l'acceptació del contacte físic amb diferents companys/es.</li> </ul>
--	---

- punta dels dits toquen el cotxe.
- 2- sabó: freguen el cotxe amb el palmell de la mà.
- 3- escombretes: rasquen amb els dits tot el cotxe.
- 4- posen aigua (repetim el punt 1)
- 5- cera: freguen suaument el cotxe amb el palmell de la mà.
- 6- assecat: el freguen amb la roba i el bufen.

Quan ho ha fet un grup es pot fer un canvi de rols.

- **L'embolic:** es col·loquen en rotllana agafats de la mà, menys 4 o 5 nens que surten del gimnàs. Els de la rotllana es van embolicant entre ells sense deixar-se de les mans. Quan creuen que ja estan prou embolicats criden als de fora i aquests han d'intentar desembolicar-los sense que es trenquin de les mans.
- **La mula tossuda:** es col·loquen en parelles amb característiques semblants de pes i alçada. Un puja a collibè de la mula la qual caminarà si el genet li diu coses boniques i agradables (guapo, simpàtic, generós...) i el tracta bé i amb afecta. Com més bé ho faci més ràpid anirà la mula i a la inversa.
- **Salutacions:** desplaçament lliure per l'espai i anar saludant a qui ens trobem de diferents maneres; amb la mà, com un soldat, una abraçada...
- **Salutacions internacionals:** igual que l'anterior però quan l'educador/a diu el nom de l'habitant d'un país aquests s'han de saludar de la manera que ho fan en el país habitualment: els indis aixequen la mà i diuen "hao", els esquimals es freguen el nas, els japonesos es posen les mans al costat del cos i inclinen el cos una mica endavant, els catalans es donen la mà, etc.
- **Som nombres i lletres:** Individual o amb petit grup estirats a terra han de representar nombres o lletres segons convingui. Poden ser inicials del seu nom, el número dels anys que tenen...
- **Escrivim a l'esquena:** en parelles, un/a alumne/a escriu a l'esquena de l'altre/a una lletra, paraula curta, número,... i l'altre/a ho ha d'endevinar.
- **Fotos d'expressions i/o emocions,** imitar les diferents imatges de

manera estàtica i analitzar-ne el context (què li passa, perquè li deu passar, què li passarà). Després fer-ho en moviment i allargar l'acció o història que ens suggereix. Les fotos utilitzades en aquesta activitat les poden haver fet ells mateixos amb anterioritat.

- Jugar en grup o individual amb una **pilota invisible**.
- **El director d'orquestra**: un alumne/a de la classe se'n va del gimnàs i els que estan a dins trien un director d'orquestra que l'hauran d'imitar. El que fa de director pot fer veure que toca diferents instruments. Llavors quan entra el que està a fora ha d'endevinar qui dirigeix l'orquestra. El que dirigeix ha de vetllar perquè no el descobreixin.
- **Com ho fem si...** Masteguem xiclet, seguim una mosca, recollim euros, aixequem una capsa pesada, intentem tocar el sostre, netegem vidres, fa pudor, escopim, tenim els llavis enganxats...

#### **Desenvolupament:**

- **Llegir els llavis**: endevinar les paraules que diu el company només llegint els llavis.
- **Sumar gestos**: Rotllana drets. El qui comença fa un gest o moviment curt. Tots el repeteixen alhora. Després el segon el repeteix i n'afegeix un altre, i així successivament fins que es fa la suma dels moviments de tots.
- **Accions i sons**: S'ha de representar a nivell individual o en grup, el so i el moviment de:
  - L'objecte: campana, flauta, rellotge, aixeta oberta, helicòpter, cotxe, moto, quad, consola, ambulància, telèfon...
  - L'acció: badallar, tossir, mastegar, xarrupar, roncar, escurar la gola, rotar, sanglotar, mocar-se, fer un esforç, xisclar...
  - Oficis: paleta, futbolista, pagès, mecànic,...
  - Situacions: portar un gos a passejar, collir bolets, torrar castanyes, cantar en una coral,...
- **Improvisació**: córrer i en un moment determinat improvisar una acció individual en un lloc concret (mímica durant 10 segons). Variant: fer dues accions complementàries amb la primera

- En aquesta activitat observarem la capacitat d'improvisació individual.
- Valorarem la capacitat de treballar en equip i de gaudir de les actuacions dels companys de manera respectuosa i saber fer una crítica constructiva.

parella que et trobis. Ex: un xuta una pilota i l'altre l'atura.

- **La historieta:** s'explica la mateixa història a cada grup i l'han de representar, però un grup la farà rient, l'altre plorant, l'altre enfadat, a càmera lenta, en andalús... Fem pizza gegant: En rotllana i de peu, hem de fer una pizza entre tots. Primer amassem la massa, passem el corró per aplanar-la, la fem rodar per sobre el cap amb la mà per tal de fer-la rodona i comencem a posar els ingredients (seran els/les nens/es que proposaran els ingredients). Exemple: sucar el tomàquet, tallar la ceba i tirar-la, col·locar les olives, anxoves, escampar el formatge, etc. Obrim el forn i col·loquem la pizza a dins, i la deixem coure. La nostra proposta és que els alumnes calculin 10 minuts. Mentrestant farem un altre joc i quan passin els 10 minuts traurem la pizza del forn i ens la menjarem entre tots.
- **La història continua:** expliquem l'inici d'una història i cada grup li dóna una continuïtat i un final. Ho representarem davant de la resta de la classe.
- **Representar una història** tots alhora mentre el mestre la va explicant. Exemple: explicar un dia sencer, des de que es lleven fins que se'n van a dormir.
- **Representar una situació concreta** (ciutat, selva, mar, granja...) amb música de fons adequada a la situació. Cadascú representa un element d'aquest context, estàtic o dinàmic.
- **Representar individualment** un personatge amb l'ajut d'un objecte que el nen/a ha escollit prèviament (pots de iogurt, escombra, galleda, un raspall de dents, una flor, un pijama, un pintallavis, etc).
- **El còmic:** agafar una revista o còmic (Cavallfort, Tretzevents...) i fotocopiar una historieta. Ho podem de diferents maneres: 1. Vinyetes sense lletra, 2. Vinyetes amb lletra, 3. Vinyetes sense dibuix, però amb diàleg. En els dos primers casos es podrà fer inventant-se el diàleg o bé gestualment. En el darrer cas s'hauran d'inventar el gest, els personatges, la situació, etc.

- Representar una obra curta de teatre (un acudit, un conte conegut, inventada per ells,...)

- **Imitar màquines:** per grups, cada alumne tindrà una targeta amb la imatge o nom d'una màquina que n'haurà d'imitar el soroll i el moviment (telèfon, microones, ordinador, assecador de cabell, màquina de rentar roba, aspirador...), els altres hauran d'endevinar quina màquina és. Variant: amb els mateixos grups hauran de triar una màquina de les representades anteriorment i entre tots hauran de representar-la sense fer el so, només amb moviment.
- **Imitar una màquina però en cadena.** En petits grups de dos o tres, es pensen el funcionament d'una màquina en sèrie. Per exemple, el primer alumne fa un cucurutxo d'un gelat, el següent i posa les boles i el tercer posa l'embolcall.

#### **Síntesi-reptes:**

- **Per què serveix...** A partir d'un objecte imaginari altres funcions (pica, paper de diari, pilota, cons, cercles...). Per exemple: un con serveix de barret, de gelat, de tamboret, de taula, de binocles...
- **Parlar amb nombres:** mantenir una conversa (to de diàleg) però en comptes de fer servir paraules fer servir nombres, no és important el que es diu, sinó que el company t'entendrà gràcies el to de veu i l'expressió.
- **Representar una obra curta de teatre** (un acudit, un conte conegut, inventada per ells,...)  
Exemple de teatre elaborat per nens i nenes de 6è:  
<http://www.youtube.com/watch?v=EeEKInphOLO&feature=related>  
Exemple de teatre elaborat per nens i nenes de segon: "la rateta que escombrava l'escaleta."  
<http://www.youtube.com/watch?v=XqVk3PUMK38&feature=related>
- **Ombres xineses.** exemple d'obra d'ombres xineses elaborada per alumnes de cicle inicial: <http://www.youtube.com/watch?v=33WWBNznnSw&feature=related>

### Observacions

- Hi ha la possibilitat d'enregistrar amb càmera de vídeo o de fotografia algunes de les activitats. Ho poden fer ells mateixos i així treballarem la competència digital. També cal preparar la música per realitzar diferents activitats.
- Per realitzar aquesta unitat es necessària la preparació prèvia d'alguns materials, per exemple: cartonets amb diferents animals, oficis, màquines, emocions, accions... Seria bo tenir làmines i historietes de còmics diversos: cavallfort, tretzevents...
- Per realitzar el treball d'ombres xineses es necessita diferent material: focus o projector, paret blanca o llençol, elaborar els titelles o les siluetes dels titelles.
- Per l'avaluació es poden establir uns ítems per a valorar les representacions o coreografies realitzades en grup:
  - Les representacions tenen un començament i un final clar i definit.
  - Utilitzen correctament l'espai.
  - Segueixen les pautes proposades.
  - El to de veu és adequat.
  - Tenen en compte el no donar l'esquena al públic.
- Per poder valorar i fer una avaluació sumativa o final procurarem interpretar tota la informació recollida durant la unitat didàctica i veure fins a quin punt s'han assolit els objectius previstos tant a nivell individual com de grup classe.