

EL CIRC: l'art del repte

PRIMERA SESSIÓ

ACTIVITAT 1: Els àtoms

Caminant per l'espai com si fóssim àtoms, sense xocar, ens agrupem en...(2,4..tots)

ACTIVITAT 2: Palmada

En rotllana fem una palmada seguint el tempo que marca el que inicia l'activitat (com si fos una onada)

ACTIVITAT 3: Onomatopeies

En rotllana, el ZIP – passa la palmada-, el JUMP – salta un- , el BOING – rebot i canvia el sentit-, el KABUM – canvia de jugador.

ACTIVITATS 4: Noms asseguts

En rotllana asseguts, un en mig de peu, aquest diu un nom de la persona que s'ha d'aixecar i ell ha d'anar a asseure's corrents al lloc de l'altre abans que el company del costat hi posi la mà.

SEGONA SESSIÓ

ACTIVITAT 1: El mim

En rotllana, obrim la porta per entrar a fer la següent activitat (hem de tenir un punt *fix*)

ACTIVITAT 2: Caminem per l'espai en silenci

Ràpid, lent, en angle recte, agafem una maleta molt pesada, marxo amb la maleta, saludo amb la mirada, m'abraço...

ACTIVITAT 3: Mirall

Per parelles, fem el mirall, caminar fent el mirall.

ACTIVITAT 4: Guia

En parelles, un tanca els ulls i l'altre el guia

ACTIVITAT 5: Regal

Caminem per l'espai i al senyal fem un regal imaginari a la parella que tinguem davant (mímica)

ACTIVITAT 6: Jocs d'introducció de les pilotes de malabars

Caminant per l'espai lliurement:

- Acció 1: Alguns tenen una pilota i quan els sembla paren, la llencen i cauen, els altres han d'agafar la pilota i a la persona perquè no caigui. Es van introduint pilotes
- Acció 2: Els que tenen la pilota paren i la llencen a un company
- Fer les dues accions anteriors aleatòriament

- Portar la pilota amb alguna part del cos i agafar-la sense mans
- Tothom amb pilota caminant amb la pilota a la mà i davant, amb el braç recte (com si ens dirigís la pilota), sense tocar a ningú
- Ara s'ajunten totes les pilotes al centre com si tinguessin un iman

ACTIVITAT 7: Equilibri amb les piques

Fer equilibri amb el cap (pica horitzontal) i provar de caminar sense que caigui. Equilibri amb les diferents parts del cos.