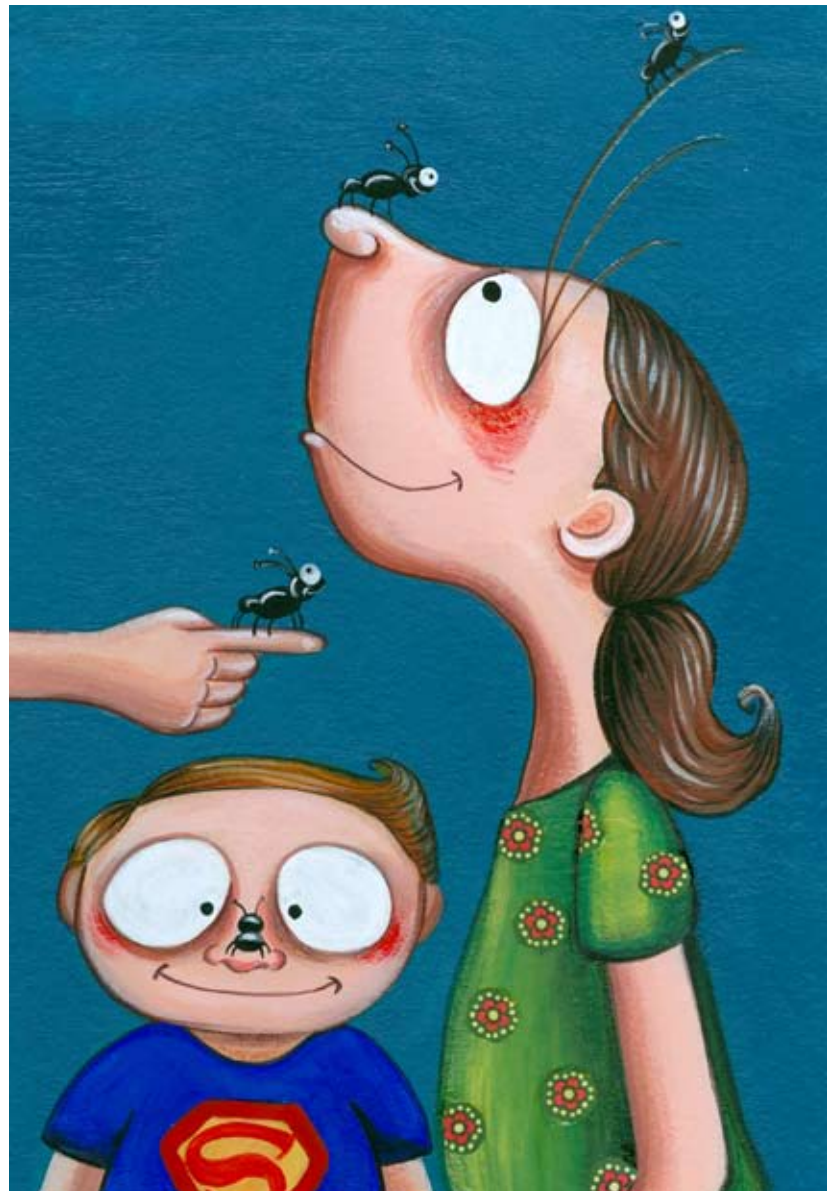
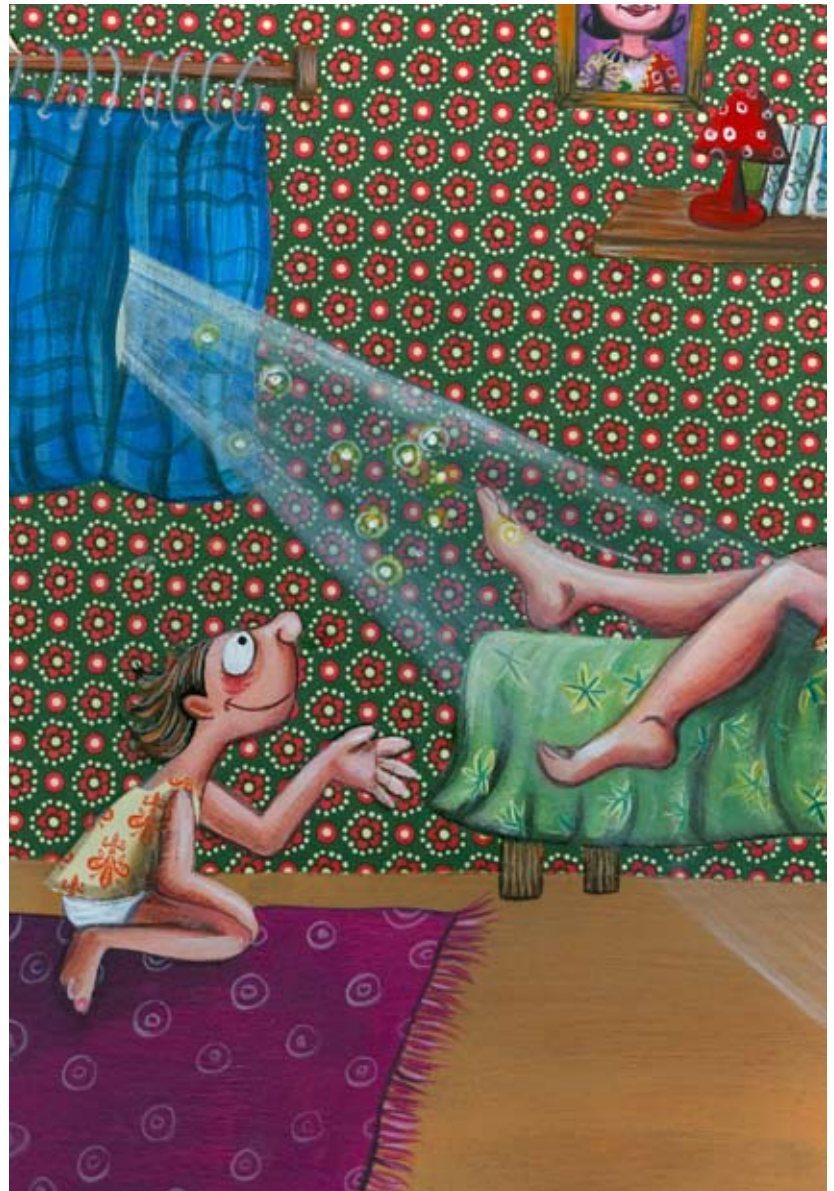
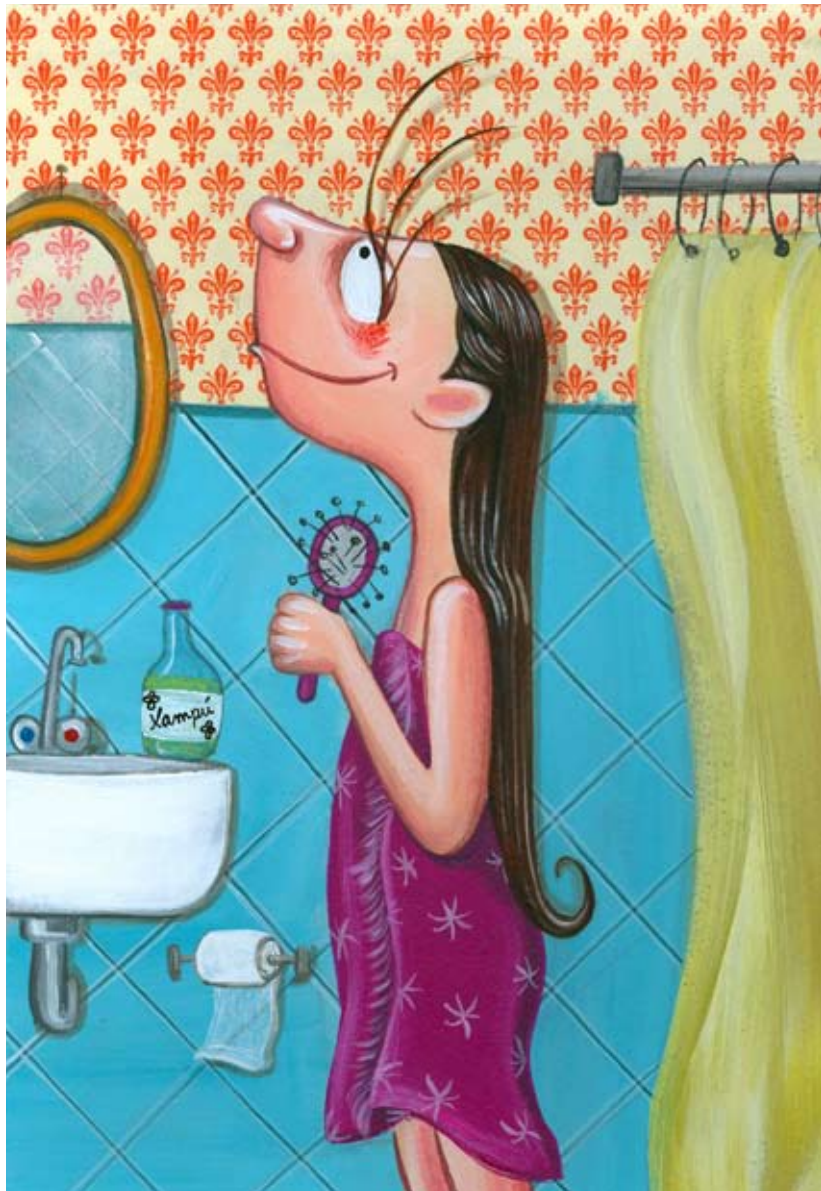


























JOCS I ACTIVITATS JUEGOS Y ACTIVIDADES

JEUX ET ACTIVITÉS en format PDF dans le DVD
GAMES AND EXERCISES in PDF format on the DVD



A1



4-Formigues

FORMIGUES

Mira l'escena **4-Formigues** i fixa't en els moviments que fan els ballarins.

Vols provar de fer -ho tu?

Imagina't que veus una formiga passejant per terra. Segueix-la molt de prop i deixa que et porti per tot l'espai. Recorda que les formigues poden pujar pertot arreu (parets, mobles, portes, etc). Deixa que pugi a la teva mà i que camini per tot el teu cos. No la perdís de vista! T'has fixat en quina forma t'estàs bellugant? Com diries que és aquest moviment? Suau i lligat o bé ràpid i tallat?

Busca un company i passa-li la teva formiga. Segueix el recorregut que fa pel seu cos i passeu-vos-la. Si sou més de dos podeu fer una cadena. La formiga va passant d'un a un altre sense deixar de caminar. Creeu un camí per on pugui seguir avançant. Utilitzeu diferents parts del cos, com per exemple, l'esquena, una cama, un braç, el cul...

Fixa't en com els ballarins fan aquesta cadena. Segurament també hauràs de córrer molt!

Que no et caigui la formiga a terra!

HORMIGAS

Mira la escena **4-Formigues** y fíjate en los movimientos que hacen los bailarines.

¿Quieres probar de hacerlo tú?

Imagina que ves una hormiga paseando por el suelo. Síguela de cerca y déjala que te lleve por todo el espacio. Recuerda que las hormigas pueden subir por todas partes (paredes, muebles, puertas, etc.). Deja que suba por tu mano y que camine por todo tu cuerpo. ¡No la pierdas de vista! ¿Te has fijado de qué forma te estás moviendo? ¿Cómo dirías que es ese movimiento? ¿Suave y encadenado o bien rápido y entrecortado?

Busca un compañero y pásale tu hormiga. Sigue el recorrido que hace por su cuerpo y pásáosla. Si sois más de dos podéis hacer una cadena. La hormiga va pasando de uno a otro sin dejar de caminar. Cread un camino por el que pueda seguir avanzando. Usad distintas partes del cuerpo, como por ejemplo, la espalda, una pierna, el brazo, el culo...

Fíjate cómo los bailarines hacen esta cadena. Con seguridad, también habrás de correr mucho.

¡Que no se te caiga la hormiga al suelo!



A2

EQUILIBRI

Mira l'escena **7-Momentari II**. T'has fixat en quin munt de coses ha de fer en Joan amb el seu cos per poder creuar el riu sense caure a l'aigua? Jugar amb l'equilibri pot ser molt divertit.

Imagina't que hi ha un riu davant teu, que vols passar a l'altra banda i que per fer-ho només tens algunes pedres que sobresurten de l'aigua. Si vols, ajuda't dibuixant amb un guix rodones a terra o bé posant alguns objectes. Intenta creuar aquest riu saltant de pedra en pedra i procura quedar sempre sostingut sobre una sola cama. Si caus a l'aigua hauràs de tornar a començar!

També pots imaginar-te una línia recta i caminar -hi per sobre com ho fan els equilibristes. Observa com et mous. T'has de bellugar molt per quedar-te en equilibri? Damunt de quina cama t'aguanten millor?

Escull una música i balla lliurement ocupant tot l'espai. Quan la música deixi de sonar has de deixar de moure't i quedar-te en equilibri sobre una cama. Prova d'aguantar aquesta posició fins que torni a sonar la música. No posis l'altre peu a terra!

Inventa't formes originals i curioses cada cop que et paris. El teu cos és capaç de fer formes que mai no t'hauries pogut imaginar.



7-Momentari II

EQUILIBRIO

Mira la escena **7-Momentari II**. ¿Te has fijado en cuántas cosas tiene que hacer Joan con su cuerpo para poder cruzar el río sin caerse al agua? Jugar con el equilibrio puede ser muy divertido.

Imagínate que estás frente a un río y que quieres pasar a la otra orilla y que para hacerlo sólo tienes algunas piedras que sobresalen del agua. Si quieres, ayúdate dibujando con una tiza circunferencias en el suelo o bien colocando algunos objetos. Intenta cruzar este río saltando de piedra en piedra y procura sostenerte siempre sobre una sola pierna. ¡Si te caes al agua tendrás que volver a comenzar!

También te puedes imaginar una línea recta y caminar sobre ella como hacen los equilibristas. Observa tus movimientos. ¿Te has tenido que mover mucho para mantener el equilibrio? ¿Sobre qué pierna te sostienes mejor?

Escoge una música y baila libremente ocupando todo el espacio. Cuando la música deje de sonar has de dejar de moverte y quedarte en equilibrio apoyado sobre una pierna.

Prueba de aguantar esta posición hasta que vuelva a sonar la música. ¡No apoyes el otro pie en el suelo! Inventa formas originales y curiosas cada vez que te detengas. Tu cuerpo es capaz de hacer formas que jamás te habrías imaginado.



A3



8-Abraçades

ABRAÇADES

Mira l'escena **8-Abraçades**. De quantes formes diferents es poden abraçar dues persones?

Et proposem un joc per respondre aquesta pregunta.

Posa una música i camina, corre o balla utilitzant tot l'espai. Quan la música deixi de sonar, busca la persona que tinguis més a prop i abraça-vos. Sense deixar-vos anar, baixeu a poc a poc cap a terra fins a quedar-vos asseguts o bé estirats. Torneu a pujar sense desfer l'abraçada. T'ha costat molt? Prova de compensar el teu pes amb el del teu company i així et serà més fàcil pujar.

Prova d'inventar-te diferents formes d'abraçar. També pots fer aquest joc abraçant -te a tu mateix o bé amb grups de tres.

ABRAZOS

Mira la escena **8-Abraçades**. ¿De cuántas formas diferentes se pueden abrazar dos personas?

Te proponemos un juego para responder a esta pregunta.

Pon una música y camina, corre o baila utilizando todo el espacio. Cuando la música deje de sonar, busca una persona que tengas más próxima y abrazaros. Sin separaros, bajad poco a poco hacia el suelo hasta quedar sentados o estirados. Volved a subir sin dejar de abrazaros. ¿Te ha costado mucho? Prueba de compensar tu peso con el de tu compañero y así será más fácil subir.

Prueba de inventar diferentes formas de abrazar. También puedes hacer este juego intentando abrazarte a ti mismo o bien en grupos de tres.



A4

BOSC

El moviment forma part de la natura. Tot es mou. Els núvols, els arbres... Fins i tot, les pedres canvien la seva forma al llarg dels anys per l'erosió del vent o de l'aigua. Mira el dibuix. Imagina't un bosc.

Quines formes tenen els arbres? Com cau una fulla? Com es belluga l'herba quan fa vent?

Separau-vos en dos grups. Escolliu una música que us ajudi a visualitzar aquest bosc. El grup A és el grup dels arbres. Les cames són les arrels, el cos, el tronc i els braços, les branques. Cadascun de vosaltres dóna forma al seu propi arbre. El grup B passeja per aquest bosc de maneres molt diferents, seguint les pautes que va donant algun adult o bé un altre company, com per exemple, passejant tranquil·lament, corrent molt ràpidament esquivant els arbres, ballant a càmera lenta, imitant el moviment de diferents animals del bosc, imitant el vent (suau, fort, a ratxes...), convertint-se en fulles que cauen...

En sentir la paraula CANVI els grups canvien els rols. Proveu de fer aquests canvis en diferents durades, molt espaiats o molt seguits.

Utilitzeu no només els espais que hi ha entre els arbres sinó també els forats que tenen aquests propis arbres (passeu per entre les cames, traieu el cap per entre els braços...).



14-Bosc

BOSQUE

El movimiento forma parte de la naturaleza. Todo se mueve. Las nubes, los árboles... Incluso las piedras cambian su forma con el paso del tiempo por la erosión provocada por el viento o el agua.

Mira el dibujo. Imagínate un bosque. ¿Qué formas tienen los árboles? ¿Cómo se cae una hoja? ¿Cómo se mueve la hierba cuando sopla el viento?

Separaros en dos grupos. Escoged una música que os ayude a visualizar este bosque. El grupo A es el de los árboles. Las piernas son las raíces, el cuerpo es el tronco y los brazos son las ramas. Cada uno de vosotros da forma a su propio árbol. El grupo B pasea por este bosque de formas muy diferentes, siguiendo las pautas que va dando algún adulto o bien otro compañero, como por ejemplo, paseando tranquilamente, corriendo muy rápido, esquivando los árboles, bailando a cámara lenta, imitando el movimiento de distintos animales del bosque, imitando el viento (suave, fuerte, a rachas) convirtiéndose en hojas que se caen... Al oír la palabra CAMBIO, los grupos intercambian sus roles. Probad de hacer estos cambios en diferentes duraciones, muy espaciados o muy seguidos.

Utilizad no sólo los espacios que hay entre los árboles sino también los agujeros que tienen estos propios árboles (pasad por entre las piernas, sacad la cabeza por entre los brazos...).



A5



5-Tari II



12-Momentari III



A6



2-Momentari I

POLS

Mira l'escena **5-Tari II** i escolta atentament el que explica el Tari. Després mira l'escena **12-Momentari III**. Intenta descobrir quin dels ballarins representa aquestes paraules a través del seu moviment.

Si tens a prop una finestra per on entri un raig de llum, veuràs que hi ha milers de puntets bellugant-se per l'aire. Prova de fer-los ballar bellugant els teus braços, girant o saltant. Observa com responen als teus moviments.

Si et costa de veure aquests puntets de pols, també te'ls pots imaginar. Belluga't per l'espai i sent el contacte de l'aire a la teva cara, a les teves mans... Et serà fàcil d'imaginar el recorregut que farien. Juga amb ells.

MOTAS DE POLVO

Mira la escena **5-Tari II** y escucha atentamente lo que explica Tari. Después mira la escena **12-Momentari III**. Intenta descubrir cuál de los bailarines representa estas palabras a través del movimiento.

Si tienes cerca una ventana por donde entre un rayo de luz, verás que hay miles de puntitos moviéndose por el aire. Prueba de hacerlos bailar moviendo tus brazos, girando o saltando. Observa cómo responden a tus movimientos.

Si te cuesta ver estas motitas, también te las puedes imaginar. Muévete por el espacio y siente el contacto del aire en tu cara, en tus manos... Te será fácil imaginar el recorrido que harían. Juega con ellas.

OLORS

Fixa't en el dibuix. Quina és la teva olor preferida? Et proposem dos jocs relacionats amb les olors.

Una altra persona et tapa els ulls i t'ofereix diferents coses per olorar. Has d'intentar només amb l'olor endevinar de quin objecte es tracta. En acabar has de dir si alguna d'aquestes olors t'ha provocat algun record o sensació. Si és així explica-ho.

Creus que es pot ballar una olor o un sabor? Quin moviment li posaries a la xocolata? I al pebre? Enumera diferents olors o sabors i intenta posar-los un moviment. Probablement la xocolata et farà moure d'una manera rodona i suau. En canvi, el pebre et provocarà moviments més ràpids i saltats.

Com ho faries tu?

OLORES

Fíjate en el dibujo. ¿Cuál es tu olor preferido? Te proponemos dos juegos relacionados con los olores.

Una persona te tapa los ojos y te ofrece diferentes objetos para oler. Has de intentar adivinar de qué objeto se trata sólo por su olor. Al finalizar has de decir si alguno de estos olores te han provocado algún recuerdo o alguna sensación. Si es así, trata de explicarlo.

¿Crees que se puede bailar un olor o un sabor? ¿Qué movimiento le pondrías al chocolate? ¿Y a la pimienta? Enumera diferentes olores o sabores e intenta ponerles un movimiento. Probablemente el chocolate te hará mover de una forma redonda y suave. En cambio, la pimienta te provocará movimientos más rápidos y saltos. ¿Cómo lo harías tú?



A7

SORRA

Observa el dibuix. Vols jugar amb la sorra?

Imagina't una platja, en un dia de sol, amb la sorra tèbia. Estira't a terra imaginant que estàs sobre aquesta sorra. Tanca els ulls i relaxa't. Escolta la teva respiració imaginant que és el so de les onades. A poc a poc comença't a moure com si volguessis deixar l'empremta del teu cos a la sorra. Vés ampliant els teus moviments visualitzant el dibuix que vas creant. Dibuixa amb tot el teu cos: els braços, les cames, el cap, l'esquena... Intenta fer un dibuix concret, com un sol o un arbre. Mou-te cada cop més ràpidament fins a rebotar-te com si volguessis arrebossar amb la sorra totes les parts del teu cos. Vés parant el moviment a poc a poc fins a tornar-te a quedar completament quiet, només escoltant la teva respiració.

Com et sents?

ARENA

Observa el dibujo. ¿Quieres jugar con la arena?

Imagínate una playa, en un día de sol con la arena tibia. Estírate en el suelo imaginándote que estás sobre esa arena. Cierra los ojos y relájate. Escucha tu propia respiración imaginándote que es el sonido de las olas. Poco a poco comienza a moverte como si quisieses dejar la huella de tu cuerpo en la arena. Amplía tus movimientos visualizando el dibujo que vas creando. Dibuja con todo tu cuerpo: los brazos, las piernas, la cabeza, la espalda... Intenta hacer un dibujo concreto, como un sol o un árbol. Muévete cada vez más rápido, revolcándote como si quisieras rebotar con la arena todas las partes de tu cuerpo. Ve parando el movimiento poco a poco hasta quedarte totalmente quieto, sólo escuchando tu respiración.

¿Cómo te sientes?



A8

ADORMIR - SE

Hi ha alguna cosa més agradable que aquella sensació que tenim just abans de quedar -nos adormits?

Mira el dibuix. Posa una música que t'agradi i comença a ballar per tot l'espai. Quan sentis l'ordre A DORMIR!, intenta recuperar aquesta sensació i deixa que el vostre cos es vagi relaxant i, com si et desfessis, deixa't caure a poc a poc fins a quedar-te estirat a terra. Quan sentis BON DIA!, estira el teu cos com si t'acabessis de llevar, aixeca't i segueix ballant. Intenta baixar el més a poc a poc possible, sense parar mai el moviment ni pujar el nivell.



12-Momentari III

DORMIRSE

¿Hay algo más agradable que la sensación que tenemos justo antes de quedarnos dormidos?

Mira el dibujo. Pon una música que te guste y comienza a bailar por todo el espacio. Cuando oigas la orden ¡A DORMIR!, intenta recuperar esta sensación y deja que tu cuerpo se vaya relajando y, como si te deshicieras, déjate caer poco a poco hasta quedarte estirado en el suelo. Cuando oigas BUENOS DÍAS, estira tu cuerpo como si acabases de despertarte, ponte de pie y continúa bailando. Intenta bajar muy poco a poco, sin parar el movimiento ni subir el nivel.



A9



6-Lletres



A10



7-Momentari II

PARAULES

Has sentit a parlar mai del poder de les paraules? Les paraules tenen energia pròpia i provoquen sensacions diferents en cada persona.

Feu un cercle i, per ordre, cadascun de vosaltres diu una paraula. La resta reacciona immediatament fent el moviment que aquesta paraula li provoqui. El que l'ha dita observa el grup, fixant-se en com els demés ballen la seva paraula. Us podeu centrar en un tema, com per exemple, emocions, sensacions, colors, etcètera.

Una altra proposta de joc és escriure el teu nom en l'espai fent servir diferents parts del teu cos com si fossin un llapis. Amb la mà, el cap o bé un peu, per exemple, dibuixa el teu nom a l'aire, intentant ocupar el màxim d'espai possible, realitzant moviments molt grans i amplis. Prova diferents formes de fer-ho i queda't amb la que més t'agradi. Fes que un company se l'apregui i proveu de ballar-la junts.

PALABRAS

¿Has escuchado alguna vez hablar del poder de las palabras? Las palabras tienen energía propia y provocan sensaciones diferentes en cada persona.

Haced un círculo y, por orden, cada uno de vosotros dice una palabra. El resto reacciona inmediatamente haciendo el movimiento que esta palabra le provoca. El que la ha dicho observa al grupo, fijándose cómo los demás bailan su palabra. Os podéis centrar en un tema, como por ejemplo, las emociones, sensaciones, colores, etc.

Otra propuesta de juego es escribir tu nombre en el espacio usando diferentes partes de tu cuerpo como si fuese un lápiz. Con la mano, la cabeza o bien un pie, por ejemplo, dibuja tu nombre en el aire, intentando ocupar el máximo espacio posible, realizando movimientos muy grandes y amplios. Prueba de hacerlo de diferentes formas y quédate con la que más te guste. Haz que un compañero se la aprenda y probad de bailarla juntos.

FISICALITAT

Les activitats físiques ens produeixen molt de plaer: córrer, saltar, girar... El nostre cos està dissenyat per fer totes aquestes coses. Ens ajuda a descarregar energia. Però només hi ha una manera de fer-les?

En aquest exercici et proposem que experimentis i que provis diferents maneres de fer-ho. Inventat salts, girs, formes de rodar per terra, de córrer, de caminar. Segur que tens la teva forma particular de moure't. Descobreix-la! Es posa un de vosaltres davant del grup. L'anomenarem el líder.

Ballant lliurement, el líder va traçant un recorregut per l'espai, mentre el grup intenta imitar el més exacte possible tot el que ell fa. Quan la persona que dirigeix el joc anomena una altra persona, el líder canvia. Heu d'intentar que la velocitat dels moviments no sigui gaire ràpida ja que heu de donar prou temps als demés per poder copiar-lo.

FISICALIDAD

Las actividades físicas nos producen mucho placer: correr, saltar girar... Nuestro cuerpo.

Está diseñado para realizar todas estas cosas. Nos ayuda a descargar energía. ¿Pero sólo hay una manera de hacerlo?

En este ejercicio te proponemos que experimentes y que pruebes diferentes maneras de hacerlo. Invéntate saltos, giros, formas de rodar por el suelo, de correr, de caminar. Seguro que tienes una forma particular de moverte. ¡Descúbrela!

Se coloca uno de vosotros delante del grupo. Lo denominaremos el líder.

Bailando libremente, el líder va trazando un recorrido por el espacio, mientras el grupo intenta imitar lo más exactamente posible todo lo que él hace. Cuando la persona que dirige el juego escoge a otra persona, el líder cambia. Tenéis que intentar que la velocidad de los movimientos no sea demasiado rápida para que permita al resto reproducir dichos movimientos.



2-Momentari I



7-Momentari II



12-Momentari III

MOMENTARIS

Què guarda el Tari dins els potets de colors? Com heu vist al llarg de l'espectacle, el Tari hi guarda la seva col·lecció de moments. Segur que vosaltres també en guardeu molts, potser no dins de potets, però sí dins del vostre cap.

Quins són els teus moments preferits? Si tornes a mirar les escenes **2, 7, 12** **12-Momentari I, II i III**, probablement trobaràs més d'un moment del qual també gaudeixes.

Recorda que, com bé diu el Tari al principi de l'espectacle (mira l'escena **3-Tari I**), els moments no són records. Els moments es poden repetir tantes vegades com vulguis i compartir amb els demés.

Et proposem un joc. Pensa durant una estona en els teus moments preferits i tria el que més t'agradi. Ja el tens? No el diguis encara! Intenta explicar-lo als teus companys sense dir cap paraula ni fer cap soroll, només utilitzant el llenguatge del teu cos. La resta del grup ha d'intentar endevinar quin és. Si necessites algú per explicar millor el teu moment, demana la col·laboració d'un company.

MOMENTARIS

¿Qué guarda Tari dentro de los frascos de colores? Como habéis visto, a lo largo del espectáculo, Tari ha guardado su colección de momentos en ellos. Seguro que vosotros también los guardáis, pero no dentro de frascos sino dentro de vuestra cabeza.

¿Cuáles son tus momentos preferidos? Si vuelves a mirar las escenas de 2, 7, 12-Momentari I, II y III, probablemente encontrarás más de un momento del que también disfrutarás.

Recuerda que, como dice Tari al principio del espectáculo (mira la escena 3-Tari I), los momentos no son recuerdos. Los momentos se pueden repetir tantas veces como quieras y compartir con los demás.

Te proponemos un juego. Piensa cuáles son tus momentos preferidos y escoge el que más te guste. ¿Ya lo tienes? ¡No lo digas todavía! Intenta explicarlo a tus compañeros sin hablar ni hacer ruidos, sólo utilizando el lenguaje de tu cuerpo. El resto del grupo ha de intentar adivinar cuál es. Si necesitas a alguien para explicar mejor tu momento, pide la colaboración de un compañero.



10-Pessigolles

PESSIGOLLES

Mira l'escena **10-Pessigolles**. Fixa't que quan la Noemí toca el Joan, el seu cos reacciona amb un moviment. En aquest exercici treballarem a partir d'aquesta idea.

Poseu-vos per parelles. L'un fa servir la seva mà per tocar suauement una part concreta del cos del seu company, l'altre reacciona fent un petit moviment que comença en aquesta part del cos, com un impuls, fins a quedar-se parat un altre cop. Deixeu que la resta del cos segueixi aquest impuls, fent moviments cada vegada més grans tant a nivell d'espai com de durada. Per exemple, si us toquen l'espatlla dreta des de davant, aquesta espatlla farà un moviment que probablement us provocarà girar cap a la dreta. Intenteu tocar diferents parts del cos: genolls, espatlles, malucs, cap, orelles, etcètera.

Un company, doncs, fa ballar l'altre a partir de fer-li pessigolles.

COSQUILLAS

Mira la escena **10-Pessigolles**. Fíjate que cuando Noemí toca a Joan, su cuerpo reacciona con un movimiento. En este ejercicio trabajaremos a partir de esta idea.

Colocaros por parejas. Uno utilizará su mano para tocar suavemente una parte concreta del cuerpo del compañero, el otro reaccionará haciendo un pequeño movimiento que comience en esta parte del cuerpo, como un impulso, hasta detenerse otra vez. Dejad que el resto del cuerpo siga este impulso, haciendo movimientos cada vez más grandes tanto a nivel de espacio como de duración. Por ejemplo, si os tocan el hombro derecho desde delante, el hombro hará un movimiento que probablemente os provocará girar hacia la derecha. Intentad tocar diferentes partes del cuerpo: rodillas, hombros, caderas, cabeza, orejas, etc.

Un compañero, pues, hace bailar al otro a partir de hacerle cosquillas.

