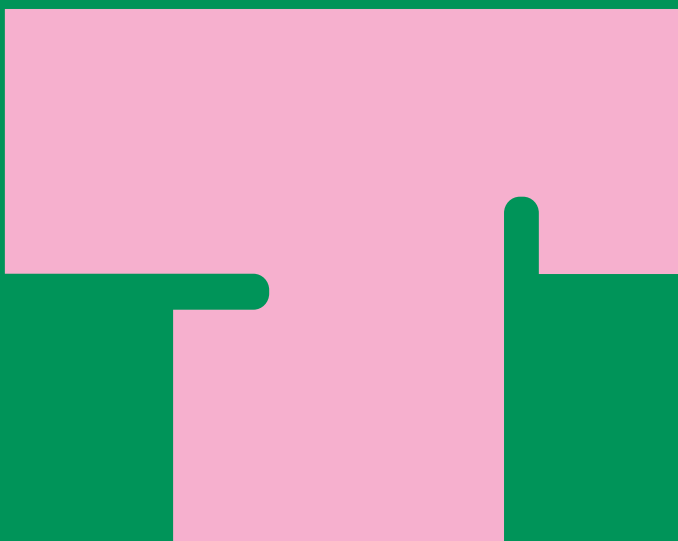
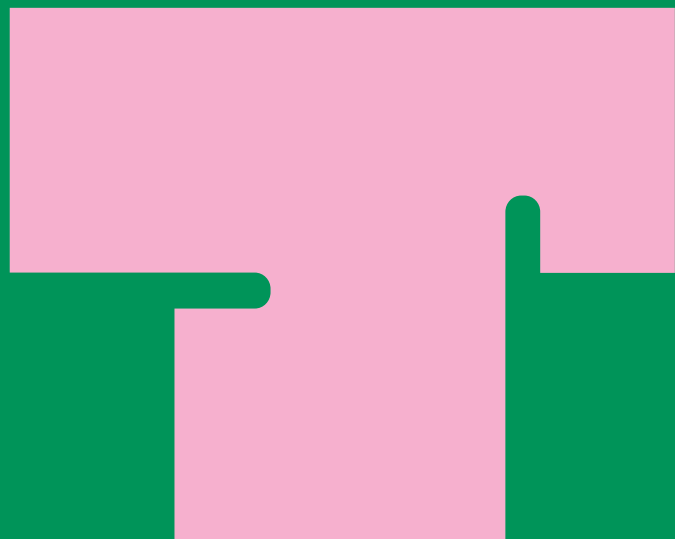




Diputació
Barcelona

Guia didàctica
Cosint cançons

Anem al



Arts escèniques
i musicals



Guia didàctica del programa

Anem al teatre

Arts escèniques i musicals



Cosint cançons

Cia. Factoria Mascaró

Educació Infantil

Curs 2026-2027



**Diputació
Barcelona**

Índex

Presentació	4
Objectius	4
Sinopsi.....	5
Per què treballar l'espectacle a l'escola?	6
Com encaixa l'espectacle en el curriculum?	7
ACTIVITATS	10
01 Juguem amb els colors de l'espectacle	11
02 Joc del mirall ballat	13
03 Rodolins i això què son?	15
04 Què sona?	17
05 3, 2, 1... acció!	19
06 Relaxem-nos	21
Bibliografia i webgrafia	23
Per saber-ne més	24
Abans de tancar	25

Presentació

Anem al teatre és un programa organitzat per la Diputació de Barcelona i els ajuntaments. Ofereix, en horari escolar, espectacles d'arts escèniques i musicals per l'alumnat de tres a divuit anys que cursen educació infantil (segon cicle), educació primària (primer, segon i tercer cicle) i educació secundària (ESO, batxillerat i cicles formatius de grau mitjà).

Objectius

- Familiaritzar l'alumnat amb les arts escèniques mitjançant el coneixement de la diversitat de propostes teatrals i musicals.
- Contribuir a la creació de nous públics de les arts escèniques i musicals.
- Afavorir el desenvolupament de la sensibilitat artística de l'alumnat.
- Oferir als centres educatius recursos artístics de qualitat vinculats al currículum escolar.
- Garantir un itinerari coherent i complet d'activitats artístiques per a cada nivell educatiu.
- Articular programacions artístiques de qualitat adaptades a les diferents etapes educatives.
- Donar a conèixer els espais escènics del municipi i del seu entorn territorial.
- Reforçar i complementar les polítiques culturals i educatives locals mitjançant la col·laboració entre els àmbits educatiu i cultural.
- Garantir la igualtat d'oportunitats d'accés de tot l'alumnat a l'oferta artística, amb independència del territori.



Sinopsi



Cosint cançons

Cosint cançons és un nou espectacle multidisciplinari per a infants, un somni que transportarà els nens i nenes al món de les emocions i les sensacions a través de la dansa, la música, la poesia i el joc.

L'espectacle vol donar a conèixer la dansa i la cançó tradicional als més petits des d'una perspectiva innovadora i contemporània. Les accions que se succeeixen a l'escenari van acompanyades d'elements visuals i dos ballarins i un músic, que s'encarreguen de fer viatjar al públic d'una cançó a una altra.

A través d'una creació coreogràfica contemporània que beu de l'arrel tradicional, la gestualitat i els moviments dels ballarins dialoguen amb la música i amb la narrativa del gènere de la cançó tradicional i d'autor, com també amb l'electrònica.

A més, a l'espectacle s'utilitzen signes de la LSC (Llengua de Signes Catalana) per crear i expressar la dansa, els poemes i la coreografia. Us presentem una proposta delicada i íntima, que no deixarà indiferent als infants!



Durada: 45 minuts



Vídeo



Programa de mà



Per què treballar l'espectacle a l'escola?

La programació de l'Anem al teatre destaca per la qualitat artística i la idoneïtat pedagògica de les obres. Hem analitzat la proposta escènica identificant-ne les potencialitats per treballar amb l'alumnat i com aquestes, no només encaixen en el currículum sinó que també, esdevenen font d'inspiració pel desenvolupament d'activitats pedagògiques.

01. Ritme. Desenvolupament del pensament hipotètic i la curiositat

- El pensament anticipat i creatiu: Els infants fan hipòtesis i imaginaris propis a partir de situacions obertes, desenvolupant la capacitat de preveure, inventar i crear des de la curiositat i l'exploració activa.
- L'expressió oral i la formulació d'hipòtesis: Amb diàleg i les preguntes obertes, l'alumnat aprèn a verbalitzar idees, a construir significat i a compartir el seu pensament de manera comprensible i respectuosa.
- El respecte per les idees dels altres i el diàleg compartit: Les converses en gran i petit grup fomenten l'escolta activa, el respecte per la diversitat de punts de vista i la capacitat d'arribar a acords en un ambient de confiança i col·laboració.

02. Moviment. Expressió corporal i musical espontània

- La coordinació motriu i el ritme corporal: Amb activitats rítmiques i de moviment es reforcen la motricitat global, l'esquema corporal i la sincronització amb estímuls musicals, essencials per al desenvolupament psicomotor.
- La connexió entre cos, emoció i música: Els infants expressen sentiments i estats d'ànim a través del moviment i la música, fomentant la seva regulació emocional i l'autoconeixement de manera lúdica i natural.
- La llibertat d'expressar-se i comunicar-se amb gestos i sons: Les propostes obertes afavoreixen la creativitat i la iniciativa personal, respectant els ritmes individuals i potenciant la comunicació espontània en un entorn segur i expressiu.

03. Juguem amb les paraules. Rimes i rodolins

- L'atenció al so i a la musicalitat del llenguatge: Les rimes i els rodolins permeten jugar amb el so de les paraules, reforçant la percepció auditiva i la discriminació fonològica de forma lúdica i espontània.
- El desenvolupament del llenguatge oral i el vocabulari: A partir del joc verbal, els infants aprenen paraules noves, enriqueixen el seu vocabulari i milloren l'articulació, l'entonació i la fluïdesa expressiva.
- El gust per la llengua i la creativitat verbal: Es potencia el plaer per jugar amb les paraules i crear-ne de noves, promovent la creativitat lingüística i despertant l'interès per la lectura i l'escriptura des de les primeres edats.



Com encaixa l'espectacle en el curriculum?

Les competències clau de l'educació infantil s'entenen com un conjunt d'habilitats i coneixements essencials per al desenvolupament integral dels infants.

Aquestes competències estan interrelacionades i es desenvolupen a través de diverses experiències d'aprenentatge en diferents contextos.

L'espectacle incideix especialment en:

- **Consciència i expressió culturals:** Es posa en valor les manifestacions artístiques com a font de coneixement, emoció i expressió. A través de la música, la dansa, el joc dramàtic i la manipulació creativa, els infants adquireixen sensibilitat estètica i consciència cultural.
- **Comunicació lingüística:** Creació de rimes i rodolins, converses a la rotllana, el respecte pel torn de paraula i l'enriquiment del llenguatge oral. Es treballa també la comprensió auditiva i l'expressió oral, així com l'atenció als altres i la construcció col·lectiva del discurs.
- **Pensament creatiu:** Activitats d'expressió lliure com la improvisació musical, el joc simbòlic i les produccions col·lectives. L'infant és protagonista actiu del seu procés creatiu, afavorint el pensament divergent i la capacitat d'imaginar solucions diverses.
- **Personal, social i per aprendre a aprendre:** En les activitats en grup: escolta activa, empatia, capacitat per arribar a acords, respecte per les opinions dels altres i col·laboració.



EIX 02. Un infant que es comunica amb diferents llenguatges

COMPETÈNCIA #01

Interpretar, comprendre i expressar missatges, emprant recursos i coneixements basats en la pròpia experiència, per avançar en la comunicació i la construcció de nous aprenentatges.

SABERS

Intenció i elements de la interacció comunicativa

- Aprendre a comunicar-se a través del cos, el gest i la mímica igual que els ballarins de l'espectacle, imitant moviments, expressant emocions amb el rostre i utilitzant el silenci com a forma d'interacció.

Comunicació oral. Expressió, comprensió i diàleg

- Les cançons i paraules senzilles que apareixen a l'obra (platerets, arracades, arbre, núvol, mar...) esdevenen estímuls per ampliar vocabulari i jugar amb el llenguatge (rimes, rodolins, petites dramatitzacions).

COMPETÈNCIA #02

Expressar-se de manera entenedora, personal i creativa mitjançant diferents llenguatges, explorant-ne les possibilitats i gaudint-ne, per respondre a diferents contextos comunicatius.

SABERS

Llenguatge i expressió corporal

- Recreació d'escenes de l'espectacle amb jocs simbòlics (dormir amb coixins, apagar un foc, pedalar en bicicleta) gaudint del joc dramàtic.
- Viure Cosint cançons desperta la seva curiositat i els anima a crear petites dramatitzacions i danses pròpies a l'aula.

Llenguatge i expressió musical

- Cantar i jugar amb les cançons de l'obra, experimentant amb la seva veu de manera lúdica.
- A partir de l'observació i escolta els nens i nenes recreen escenes amb moviments, instruments i petites dramatitzacions pròpies.

Literatura infantil

- Escolta de cançons i paraules poètiques que després reproduïxen i reinventen a l'aula amb rodolins i jocs de rima com a font de plaer.



EIX 03. Un infant que descobreix l'entorn amb curiositat

COMPETÈNCIA #01

Observar i reconèixer característiques de materials i elements i establir relacions entre ells, mitjançant l'experimentació i la manipulació sensorial, per avançar cap a estructures de pensament cada vegada més complexes desenvolupant habilitats de raonament matemàtic.

SABERS

Diàleg corporal amb l'entorn. Exploració d'objectes i materials

- A través dels objectes i elements que apareixen a l'espectacle (teles, coixins, fustes, bicicletes simbòliques, arbres, mar, núvols), els infants observen, exploren i identifiquen parts de l'entorn proper i natural, desenvolupant curiositat i respecte cap a ells.

COMPETÈNCIA #02

Desenvolupar, de manera progressiva, diferents formes de raonament i procediments del pensament científic, a través de l'observació i la manipulació, per iniciar-se en la interpretació de l'entorn i respondre de manera creativa als diferents reptes i situacions.

SABERS

Experimentació en l'entorn. Curiositat, pensament científic, raonament lògic i creativitat

- Els infants experimenten amb salts, tombarelles, moviments amb teles i jocs d'equilibri inspirats en les danses de l'espectacle.
- Relacionen els colors, objectes i accions vistes a l'obra amb experiències del seu entorn quotidià (el mar, el bosc, la bicicleta, els bombers).



ACTIVITATS



ABANS de l'espectacle

01 Juguem amb els colors de l'espectacle

Objectiu general

Explorar la relació entre colors, música i emocions a través del moviment corporal i la creativitat.

Objectius específics

- Identificar i discriminar colors bàsics i secundaris.
- Relacionar música, color i emoció.
- Afavorir l'expressió corporal i el moviment creatiu

Descripció

L'activitat comença amb la preparació de l'espai: a terra o penjades a les parets es col·loquen teles grans de colors diversos (blau, verd, taronja, lila, rosa, marró i vermell).

La mestra convida els infants a seure en rotllana i observar atentament totes les teles, posant nom als colors i compartint entre tots quines coses coneixen d'aquest color (per exemple, el blau del mar, el verd dels arbres, el vermell del foc).

Tot seguit, la mestra posa música amb diferents ritmes i intensitats. Quan la música sona, va dient en veu alta un color i els infants han de desplaçar-se fins a la tela que correspongui. Un cop l'han trobat, la consigna és inventar un moviment o una petita dansa que representi una emoció associada a aquell color. Així, si el color és blau, els infants poden moure's suaument com si fossin onades; si és vermell, poden saltar o córrer amb molta energia; si és verd, poden balancejar-se com si fossin arbres al vent.

La mestra pot afegir reptes per fer el joc més ric i variat: moure's sols, en parelles o en petits grups; inventar petites històries col·lectives (per exemple, amb el taronja representem una posta de sol); o afegir instruments de percussió perquè els infants acompanyin el moviment amb so.

Potencialitat

S/E

Durada

45 minuts

Agrupament

- Grup classe

Espai

- Aula

Material

- Targetes amb imatges i/o paraules per imitar





ABANS de l'espectacle

Descripció

El joc també es pot enriquir convidant els infants a verbalitzar què han sentit mentre es movien: “Quan ballava amb el blau em sentia tranquil”, “amb el vermell em sentia amb molta força”.

Finalment, l'activitat pot tancar-se amb una petita creació conjunta: cada color correspon a un tipus de moviment, i totes juntes creen una “dansa dels colors” que es pot repetir seguint l'ordre que decideixi la docent o l'alumnat. Aquesta dansa es pot enregistrar en vídeo o mostrar a altres grups de l'escola, de manera que es converteixi en un record col·lectiu i una experiència artística.



DESPRÉS de l'espectacle

02 Joc del mirall ballat

Objectiu general

Afavorir l'atenció, la concentració i la comunicació no verbal mitjançant el joc d'imitació i la dansa.

Objectius específics

- Fomentar la concentració i l'atenció als moviments de l'altre.
- Desenvolupar la coordinació i la imitació.
- Treballar la comunicació no verbal i el respecte pel company/a.

Descripció

El joc del mirall es presenta com una activitat vinculada directament amb l'espectacle, ja que els ballarins s'imitaven i jugaven a ser el reflex l'un de l'altre. Primer, la mestra explica a la classe que farem "de miralls" i pregunta si saben què fa un mirall: reflectir tot el que veu. Per entendre-ho millor, es poden fer petites demostracions amb gestos senzills davant d'un mirall real de l'aula.

Després, els infants es reparteixen per parelles. Un d'ells serà la persona que "fa els moviments" i l'altre el seu "mirall". Es comença amb gestos molt lents i senzills (moure les mans, aixecar un braç, girar el cap) perquè el company pugui imitar sense dificultat. A poc a poc, s'anima als infants a fer moviments més variats amb tot el cos: ajupir-se, caminar de puntetes, girar, balancejar-se... La mestra posa música de guitarra suaument de fons, per donar un caràcter artístic i connectar amb l'ambient de l'obra.

Quan han practicat uns minuts, es canvien els rols: qui feia de mirall passa a fer de model i a l'inrevés.

Potencialitat

S/E

Durada

50 minuts

Agrupament

- Individual

Espai

- Aula

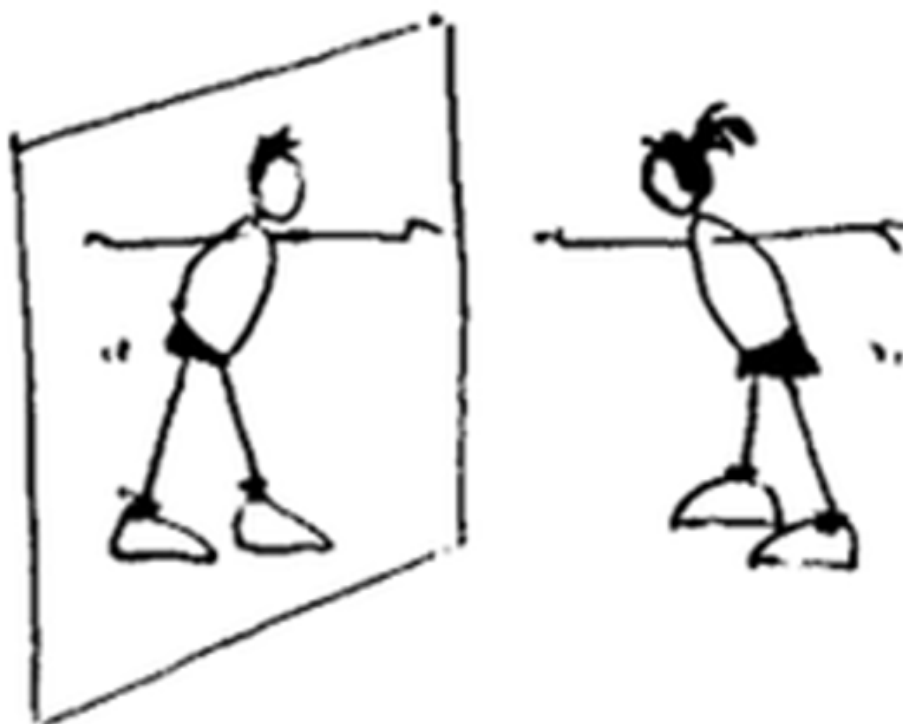
Material

DESPRÉS de l'espectacle

Descripció

Més endavant, es pot complicar l'activitat proposant fer-ho en grups de tres o quatre o bé amb tot el grup classe: la mestra fa de guia i tots han d'imitar els moviments alhora, com si fos una gran coreografia col·lectiva.

El tancament de l'activitat consisteix en una petita conversa en rotllana, on els infants poden compartir com s'han sentit: si era fàcil o difícil seguir els moviments, si els agradava més fer de mirall o de model o si els ha fet riure veure's imitant-se. Aquesta reflexió ajuda a prendre consciència de la importància de l'atenció, la concentració i el respecte pels companys.



DESPRÉS de l'espectacle

03 Rodolins i això què son?

Objectiu general

Inventar-se entre tota la classe alguns rodolins.

Objectius específics

- Conèixer què és un rodolí.
- Veure'n les característiques (rimen les últimes paraules).
- Buscar objectes de la classe o noms dels alumnes que acabin rimant.
- Fer algun rodolí entre tots els infants.

Descripció

Aquesta activitat uneix el llenguatge amb el joc musical i rítmic.

Es parteix de paraules senzilles que han aparegut a l'obra (platerets, arracades, arbre, núvol, camí, mar...) i es convida els infants a buscar altres paraules que rimin amb elles.

La mestra escriu les paraules a la pissarra i els infants les van repetint en veu alta, jugant amb el so final, les piquen per síl·labes.

Un cop han trobat algunes rimes, es poden inventar petits rodolins, que poden ser divertits, absurds o poètics. Per exemple: "Els platerets són molt estrets"...

Cada rodolí es diu en veu alta amb ritme i es pot acompanyar picant de mans, de peus o amb instruments senzills, de manera que els infants notin que les paraules també tenen música. També es poden dir amb veu forta i fluixa.

Per fer l'activitat més visual, es poden preparar targetes amb les paraules i dibuixos que les representin.

Potencialitat

S/E

Durada

50 minuts

Agrupament

- Grup

Espai

- Aula

Material

- Pissarra i guixos
- Imatges diverses amb paraules que rimen per ajudar als i a les alumnes



DESPRÉS de l'espectacle

Descripció

Els infants les poden col·locar amb parelles (les que rimen) i enganxar-les en un mural col·lectiu. Així, es crea un racó de rimes i rodolins que queda a l'aula com a record i com a material per continuar jugant en dies posteriors i treballar la consciència fonològica.

La mestra també pot convidar a inventar altres rodolins en grup, amb el nom dels alumnes, dels familiars, dels amics i amigues, d'animals, de joguines, etc., repetint-los totes plegades com si fossin petites cançons. Així fomentem la cohesió i el sentit de pertinença.

El tancament de l'activitat és una petita representació: cada grup recita un rodolí davant dels altres, com si fos un petit espectacle, celebrant així la creativitat lingüística.



DESPRÉS de l'espectacle

04 Què sona?

Objectiu general

Crear un instrument senzill i experimentar sons.

Objectius específics

- Desenvolupar la motricitat fina.
- Conèixer diferents materials i com sonen.
- Potenciar la creativitat i la participació activa.

Descripció

L'activitat s'inicia amb una petita conversa en rotllana: la mestra pregunta si recorden els sons i instruments que van escoltar a l'espectacle. A partir de les respostes, es treuen instruments senzills a l'aula: maraques, campanetes, tambors, triangles, així com la proposta de fer sons amb el cos (picar mans, peus, cuixes).

En una primera fase, cada infant té temps per experimentar lliurement amb l'instrument que més li cridi l'atenció. La consigna és escoltar bé què passa quan el fan sonar: sona fort o fluix? Ràpid o lent? Quin moviment del cos acompanya millor aquest so? La mestra dona pistes i paraules senzilles per ajudar-los a descriure el que senten.

Després, es proposen petits jocs col·lectius: l'alumnat toca molt fort i més tard molt fluix; primer toca de pressa i més tard molt lent; uns quants infants toquen i els altres fan silenci per escoltar-los. Aquesta dinàmica permet treballar la concentració i el respecte pels torns. També es pot acompanyar una cançó coneguda: mentre sona, els infants hi posen ritme amb els instruments.

Potencialitat

S/E

Durada

50 minuts

Agrupament

- Grup classe

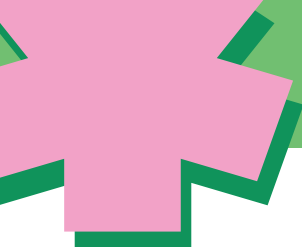
Espai

- Aula

Material

- Ampolles de iogurt o aigua petites buides
- Arròs o llegums
- Cinta adhesiva
- Gomets o pintura per decorar.





DESPRÉS de l'espectacle

Descripció

Finalment, la classe es transforma en una petita “orquestra”. Cada alumne tria un instrument i la mestra dirigeix com un director d’orquestra: ara toquen tots junts, ara només els del triangle, ara només els que piquen de mans... El resultat és una creació musical improvisada que sorprèn i emociona, ja que totes han contribuït a fer música en equip.

Com a tancament, es fa una posada en comú: què han descobert del seu instrument? Quin els ha agradat més? Els ha agradat més tocar sols o en grup? Aquesta conversa els ajuda a posar paraules a les seves vivències musicals.



DESPRÉS de l'espectacle

05 3, 2, 1... acció!

Objectiu general

Potenciar la imaginació col·lectiva i la motricitat global a través d'una narració compartida representada amb el cos.

Objectius específics

- Desenvolupar la imaginació i la narració col·lectiva.
- Fomentar la motricitat global i el moviment creatiu.
- Treballar la cooperació i la participació grupal.

Descripció

L'activitat comença amb un moment d'anticipació i d'imaginació compartida. La mestra convida l'alumnat a seure en rotllana i els explica que avui faran un viatge tots junts en una bicicleta molt especial, una bicicleta imaginària que pot portar-los a qualsevol lloc que vulguin visitar.

Per preparar l'ambient, a l'espai de l'aula es col·loquen algunes cadires en fila, cordes que dibuixin el contorn d'una bicicleta gegant o fins i tot teles de colors que ajudin a delimitar l'espai de joc. Els infants són convidats a pujar a la bicicleta simbòlica, assegurant-se que tothom té un lloc i que entre totes formen part del vehicle.

Un cop "a sobre" de la bicicleta, la mestra dona la primera consigna: comencem a pedalar! Els infants belluguen les cames com si pedalegessin, primer lentament, després una mica més de pressa, i fins i tot simulant pujades i baixades d'una muntanya. Aquesta primera part serveix per escalfar el cos i entrar en la dinàmica del joc simbòlic.

Potencialitat

S/E

Durada

50 minuts

Agrupament

- Grup

Espai

- Aula de música

Material

- Instruments de percussió senzills: tambors, triangles, panderores, maraques, xilòfons.



DESPRÉS de l'espectacle

Descripció

A partir d'aquí comença el viatge. La mestra guia la narració i proposa diferents parades en el trajecte. Per exemple:

Al mar: la bicicleta arriba a la platja. Els infants baixen i es transformen en peixos que naden, en crancs que caminen de costat o en onades que es balancegen suaument. Poden afegir sons amb la veu per imitar el soroll del mar o fins i tot bufar suaument com si fossin el vent marí.

Al bosc: les nenes i els nens es mouen com animals diversos. Alguns decideixen ser ocells i volar amb els braços estesos, d'altres fan de conills que salten o de tortugues que caminen lentament. També poden ser arbres que es mouen al compàs del vent o fulles que cauen a terra.

Com a bombers: la mestra explica que al final del carrer hi ha un foc i que cal apagar-lo ràpidament. Els infants agafen "mànegues imaginàries" i fan veure que llancen aigua amb molta força. Alguns poden fer de bombers que condueixen el camió i d'altres de persones que ajuden a controlar el foc.

Aquestes escenes es poden ampliar amb música de fons que acompanyi cada ambient: una cançó suau per al mar, sons d'ocells per al bosc, ritmes ràpids i enèrgics per a l'escena dels bombers. D'aquesta manera, la proposta es converteix en una experiència multisensorial que combina moviment, expressió corporal, imaginació i escolta atenta.

Un element clau és donar protagonisme als alumnes: a mesura que el joc avança, se'ls pot animar a ser ells qui decideixin les següents parades del viatge. Poden proposar anar al circ, a una festa, al desert, a la lluna o fins i tot dins d'un conte. Cada infant pot tenir el seu torn per proposar una nova parada i el grup la representarà col·lectivament. Això afavoreix l'autonomia, la creativitat i el respecte cap a les idees dels companys.

Per fer l'activitat més completa, es poden introduir petits reptes o consignes addicionals: "Ara pedalegeu molt ràpidament perquè plou i ens hem de refugiar". "Hem punxat una roda, com podem reparar-la?". "Fem una cursa amb altres bicicletes!". Aquests petits incidents en el viatge ajuden a mantenir la motivació i el dinamisme alhora que fomenten la resolució col·lectiva de situacions.

El tancament de l'activitat pot adoptar diverses formes segons els interessos del grup. Una possibilitat és enregistrar tot el viatge en vídeo i després veure'l plegats a la pantalla de la classe, comentant quins moments han estat els més divertits o sorprenents. També es pot recollir en un mural amb dibuixos dels infants, on cada un representi la seva parada preferida. Una altra opció és convidar un altre grup de l'escola o les famílies i fer una petita representació col·lectiva, on cada escena del viatge es converteixi en una minióbra dins de l'espectacle final.

En definitiva, aquest "viatge en bicicleta" no és només un joc de moviment sinó una experiència global que combina expressió corporal, creativitat, treball en equip i llenguatge oral. Cada sessió és diferent, perquè depèn de les idees i aportacions dels infants i això la converteix en una proposta rica, oberta i amb infinites possibilitats de repetició i variació.



DESPRÉS de l'espectacle

06 Relaxem-nos

Objectiu general

Aprendre a tranquil·litzar-nos després d'activitats dinàmiques.

Objectius específics

- Prendre consciència de la respiració.
- Escoltar música tranquil·la.
- Millorar l'autoregulació emocional.

Descripció

Després de dies intensos o activitats molt actives, la mestra proposa una estona de calma i connexió corporal per ajudar els infants a rebaixar el ritme, escoltar-se i sentir-se bé amb el propi cos. És una activitat que també pot servir per tancar una sessió o una jornada escolar amb serenor.

La proposta comença creant un ambient tranquil i acollidor: es baixa la llum de l'aula (si és possible), es posa música suau o sons de la natura i es convida els infants a estirar-se còmodament a terra, sobre estoretes, coixins o mantes.

Amb veu suau i pausada, la mestra guia la relaxació mitjançant visualitzacions senzilles i imatges properes al món dels infants.

Per exemple:

"Tanquem els ulls... posem les mans a la panxa i notem com puja i baixa quan respirem... molt a poc a poc... som com globus que s'inflen molt grans... i després es desinflen..."

Potencialitat

S/E

Durada

50 minuts

Agrupament

- Grup

Espai

- Aula

Material

- Manta o estoretes
- Música suau
- Plomes



DESPRÉS de l'espectacle

Descripció

També es poden afegir altres imatges:

- Som fulles que cauen suaument d'un arbre.
- Estem flotant dins d'un núvol de cotó fluix.
- Ens abriga el sol suau del matí i ens escalfa la cara i el cos...
- Estem nedant al mar i ens deixem portar per les onades.

L'objectiu és afavorir la respiració profunda i conscient, la presa de consciència corporal i la capacitat de visualitzar i imaginar amb calma, sense presses ni exigències.

Després de la relaxació, es pot fer un petit retorn a la realitat amb una frase de tancament ("mou els dits dels peus... estira't com un gatet... obre els ulls quan estiguis preparat/da..."), i una breu conversa per compartir com s'han sentit, si han notat el cos més tranquil o si els ha agradat imaginar-se en aquest estat.

Aquesta activitat és ideal per ajudar els infants a:

- Identificar i regular emocions
- Recuperar-se després d'estímuls forts
- Practicar el silenci, l'escolta interna i la pausa

Amb la pràctica regular, pot esdevenir una eina molt útil dins la dinàmica diària de l'aula.



Bibliografia i webgrafia



Per saber-ne més

Aquí trobareu recursos pràctics vinculats amb l'espectacle per enriquir les propostes pedagògiques:

- Contes de la col·lecció *Bon dia, música!* (per introduir instruments de forma senzilla i atractiva).
- Fragments de concerts per a nens de l'Orquestra Simfònica de Barcelona i Nacional de Catalunya (OBC).
- Vídeos curts d'orquestres infantils o grups de dansa per observar instruments i moviments.
- *Loopimal o Rhythm Cat* per explorar ritmes i seqüències musicals.



Abans de tancar



El programa Anem al teatre disposa d'una pàgina web, en la qual hi podeu trobar tota la informació general sobre el programa, així com les guies didàctiques que es corresponen amb els espectacles.



Si us plau, no oblideu omplir l'enquesta d'avaluació que trobareu al web.

Les vostres valoracions, suggeriments i opinions ens ajuden a millorar l'oferta cada temporada.

Gràcies per venir al teatre





**Diputació
Barcelona**

Àrea de Cultura



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació