



Un espectacle de cap a peus

Ens embarquem en una actuació de principi a fi: triem la cançó, assagem, fem exercicis de relaxació i escalfament abans de sortir, i finalment cantem davant del públic.

Objectius

- Aprendre a preparar una actuació amb tot el que comporta: concentració, preparació física, estudi, treball en equip i coneixement d'un mateix.
- Aprendre a reconèixer i gestionar les nostres emocions.
- Viure i experimentar, en primera persona, una actuació escènica.

Materials

- Cartolines.
- Vídeo de la [Suite núm. 1 de J. S. Bach](#), interpretada per Pau Casals.

Informació

**Durada**

Diverses sessions

**Cicle educatiu**

Primària – Cicle mitjà

**Valor**

Esforç i autoestima

**Tipus d'activitat**

Música



Orientacions metodològiques

En aquesta activitat, proposem als nens i nenes que organitzin i duguin a terme una actuació musical. Per aconseguir una determinada qualitat artística, assumirem el procés següent, tal com aconsellava Pau Casals:

Per començar, cal una **preparació** prèvia. Dividim els alumnes en grups perquè preparin una cançó, que hauran de presentar a la resta de la classe. Un cop fet, es tractarà de posar un títol a l'actuació i escriure'l en una cartolina.

A continuació **verbalitzem les pors, els pensaments**, etc. Conjuntament fem una llista de tot allò que preocupa els alumnes respecte a l'actuació: estar nerviosos, tenir por de la reacció del públic, no saber-se la lletra, etc. Entre tots proposarem idees: com ho podem solucionar?

Aleshores, hem d'**estudiar i assajar** la cançó per parts, escoltant-nos bé. Prèviament, escollim un director o

directora perquè faci un seguiment dels assajos: quan calgui farà repetir els fragments que no surtin prou bé, per afinar més, per seguir bé el ritme, per memoritzar la lletra, per millorar l'articulació verbal o vocal, etc.

L'**escalfament corporal** ens servirà per posar el nostre cos a punt, tranquil·litzar-nos i afavorir la concentració. Proposem uns quants exercicis per fer escoltant el preludi en sol major de la [Suite núm. 1 de J. S. Bach](#):

1. Ens donem petits copets amb les mans a la cama dreta, des del turmell fins al maluc. Després fem el mateix amb les dues mans, com si ens estigués-

sim dutxant. En acabar, comparem la sensació que percebem de la cama que hem escalfat amb l'altra, encara freda. Tot seguit, escalfem la cama esquerra.

2. Ens agafem les espatlles amb les mans i fem cercles lents cap endavant i després cap enrere. A continuació, els cercles seran cap endavant amb el braç dret i cap enrere amb el braç esquerre. Quan ja coordinem bé els moviments, canviem la direcció dels cercles de cada braç.

3. Amb els genolls una mica flexionats, agafem aire obrint els braços lateralment i duent-los cap amunt fins a ajuntar les mans damunt del cap. Aguantem la respiració, premem fort les mans i les portem



cap al pit. Esperem uns segons i deixem anar l'aire de cop estirant els braços cap endavant. Repetim unes deu vegades el mateix exercici.

4. Amb l'índex i el polze d'una mà premem els orificis nasals. Deixem passar l'aire per l'orifici dret i inspirem comptant fins a vuit. Aguantem la respiració vuit segons tapant els dos orificis i deixem anar l'aire durant vuit segons per l'orifici esquerre. Al cap de vuit segons, repetim el mateix començant per l'orifici esquerre. Fem vuit repeticions més.

5. Cada grup es posa en cercle i s'agafen tots de les mans amb els ulls tancats. Individualment, prestem atenció a percebre els batecs del propi cor i el pols de les mans dels nostres veïns.

6. Ens espolsarem els nervis sacsejant totes les parts del cos i també fent sonar la veu.

7. Cada grup es pot inventar un ritual per desitjar-se sort abans de començar la cantada.

Ha arribat l'hora de l'**actuació**. Cada grup sortirà a l'escenari a cantar la seva cançó.

En acabat, **celebrem** l'esdeveniment. Després dels aplaudiments del públic, escrivim o dibuixem en un paper sobre algun aspecte de l'actuació que hagi estat agradable per als alumnes, i els l'oferim com a regal. Podem penjar els papers al voltant de la cartolina amb el títol de cada actuació.

Com a cloenda, podem **reflexionar i valorar** com ha anat. Entre tots fem una llista d'aquells aspectes que ens han ajudat a gaudir de l'actuació: la bona preparació; pensar en alguna cosa especial abans de començar; no mirar a ningú en concret durant l'actuació; respirar fondo abans de començar; haver triat una cançó que ens agrada molt; somriure; etc. Comparem el que ens ha passat amb el que havíem escrit a la primera llista.

Descobreix l'oferta educativa de Pau Casals.

Si vols continuar aprenent sobre música i valors, consulta la nostra oferta educativa a:

<https://www.paucasalseduca.org/activitats-al-museu/>