

## **Annex 2. Guia d'orientacions per als mestres per a introduir o millorar les sessions de dansa lliure a les escoles en l'etapa dels 3-6 anys**

1. Cal rebre una mínima **formació** en dansa lliure, i si pot ser estar en formació contínua. No cal que sàpiga ballar molt bé, sinó que ha de conèixer les tècniques i els exercicis que es fan, tenir els objectius clars i confiar en aquest treball.
2. Cal disposar d'un **espai** gran com pot ser un gimnàs, una sala o un pati exterior. Ha de ser ventilat i lluminós, preferentment amb llum natural. Ha de ser un espai càlid i acollidor, amb el terra de linòleum o parquet, que convidi a utilitzar-lo. No és necessari que hi hagi un mirall. Pel que fa als **materials**, cal disposar-ne d'alguns com pilotes, cercles i teles, encara que no s'utilitzaran excessivament perquè el més important és treballar amb el propi cos.
3. Cal **introduir** la dansa lliure a P3, i seguir-la treballant a P4 i a P5, i si és possible, continuar al llarg de tota la Primària. És convenient treballar la dansa lliure dos dies a la setmana, fent sessions de 45min aproximadament, depenent de l'interès i la motivació dels infants.
4. Cal tenir un paper de **guia i acompanyant** en tot el procés. En alguns exercicis se'ls indica què han de fer a l'inici i ells treballen sols, en altres se'ls ha de dirigir l'activitat, i en altres el mestre pot unir-se als exercicis i fer-los amb ells. Ha de tractar a tots els nens per igual i mostrar-se proper. És essencial que aquests es trobin a gust fent aquest treball, ja que sinó no podran deixar-se anar ni ser ells mateixos. A més a més, el mestre ha de contribuir a les relacions i vincles que es puguin crear entre els infants.
5. Cal que al llarg de les sessions es facin diferents **dinàmiques**. S'han de combinar les dinàmiques individuals, importants per a connectar amb un mateix i trobar el propi moviment, les dinàmiques en parelles, que permeten connectar amb una altra persona i arribar a crear un lligam afectiu, i finalment, s'ha de treballar també amb tot el grup. És important que hi hagi cohesió amb la resta de persones de la classe i que se sentin que formen part d'un equip.
6. Cal anar combinant també l'ús o no de **música**, el ballar en silenci o produint el so ells mateixos, ja que a part de seguir el ritme de la música, l'infant ha de crear el seu propi ritme, el que li surti en el moment. Pel que fa a les músiques, s'han d'anar combinant, i l'estil variarà depenent de l'exercici concret que s'estigui fent.
7. Cal partir de l'exploració i la **improvisació** a través del moviment. Això no pot sorgir del no-res, cal donar pautes als nens, lliure no vol dir caòtic. Cal tenir present que la improvisació és un moviment en què l'alumne es manifesta a

través d'allò que realment ha integrat (coneixement de l'espai, temps, música, cos...), igualment en la creació, on transforma allò que té integrat i s'ho fa seu. Per tant, ens dóna molta informació sobretot l'estat de desenvolupament dels aprenentatges dels alumnes.

8. Cal seguir una **estructura** semblant en les sessions al llarg del curs, tenint en compte cinc blocs que cal treballar. Posarem exemples d'exercicis o activitats que es poden fer en cada part, sempre adequant-los a l'edat dels infants i a les seves capacitats.

El primer bloc fa referència a l'escalfament, on es prepara i s'activa el cos, a la vegada que s'adquireix consciència corporal i es descobreixen diferents possibilitats de moviment. Aquest bloc es pot treballar a partir d'exercicis o jocs com els següents:

- Moure part per part. Els alumnes es posen en rotllana drets o repartits per la sala, i el mestre anirà movent diferents parts del cos i ells l'hauran d'imitar.
- Joc de ballar amb què. Es posa música i se'ls va dient parts del cos amb les quals han de ballar, buscant les diferents possibilitats de moviment de cada part (cap, espatlles, braços, mans, dits de les mans, malucs, cul, peus, etc).
- Joc de les escultures. Els infants es posen en parelles. Un fa d'escultor i l'altre d'estàtua. L'escultor tindrà un pinzell i amb aquest haurà d'anar pintant parts del cos a l'altre nen, aquest quan ho noti haurà de moure la part del cos que li han tocat i quedar-se quiet. D'aquesta manera, l'escultor farà una escultura. Quan les escultures estiguin fetes, els escultors passejaran entremig per veure com han quedat les escultures del museu. Després s'intercanviaran els rols. D'aquesta manera es treballaran les articulacions.
- Joc dels gomets. És un joc sobre el reconeixement de les parts del cos. El mestre anirà definint parts del cos i els infants hauran d'endevinar la paraula que s'està definint, i tot seguit enganxar-se un gomet a la part del cos que s'hagi esmentat. Es definiran: barbata, malucs, turmell, genoll, espatlla, colze, canell, pit, entre altres.

El segon bloc fa referència a l'aprenentatge de les qualitats de moviment (lent, ràpid, dens, fluid, lleuger, lineal, rodó, altures, etc.). Es pot fer a partir dels jocs següents:

- Joc dels mons. Es divideix el gimnàs, la sala o el pati en cinc espais. Aquests seran el món aquàtic, el món del futur, el món subterrani, el món de l'espai i el món on vivim. Els infants hauran d'anar passant d'un espai a l'altre movent-se adequadament segons el món concret on són en cada moment.
- Joc de ballar com. Aquest joc consisteix en posar música i interpretar i ballar el personatge o animal que el mestre indiqui. Els personatges poden ser per exemple robots o princeses, i els animals peixos, serps, elefants, micos, cangurs, entre altres.
- Joc de pintar amb el cos. El mestre va dient una forma geomètrica i una part del cos, de manera que els nens han de dibuixar la forma geomètrica amb la part del cos que se li ha indicat. Per exemple, dibuixar cercles amb els malucs.

El tercer bloc fa referència a la improvisació. Es fan dinàmiques de consciència corporal on es posa en joc la capacitat expressiva del cos. Es pot fer a partir dels jocs següents:

- Joc de les estàtues. Els infants han d'anar ballant lliurement al ritme de la música i quan aquesta pari, s'hauran de quedar quiets com a estàtues. Qui es mogui serà eliminat. El joc es complicarà perquè després quan la música pari, els infants s'hauran de quedar com estàtues tocant-se la part del cos que el mestre indiqui.
- Joc dels miralls. Es fan parelles i se situen un davant de l'altre. Un fa moviments i l'altre nen l'ha d'imitar com si fos el seu mirall. Després, s'intercanvien els rols.
- Joc del laberint. La meitat del grup es posa en forma d'escultura fent alguna posició i l'altra meitat del grup ha d'anar ballant, interactuant amb aquestes escultures, buscant els espais on moure's a través d'elles. Després, s'intercanvien els rols.
- Joc del rei. Es fa una rotllana i un nen surt al mig a ballar lliurement i els del voltant l'imiten. Aquest nen quan acaba de ballar escull a un company seu, el qual es posarà al mig de la rotllana i començarà a ballar.
- Joc dels paquets. Els infants han d'anar ballant lliurement al ritme de la música i quan aquesta pari, el mestre dirà un número i els infants s'hauran d'agrupar segons aquest número.
- Joc de les emocions. El mestre dirà una emoció (alegria, tristesa, por, ràbia, calma, etc.) i els oferirà teles, pilotes i anells. Ells es podran moure lliurement ballant i interactuant si volen amb els elements i representant

l'emoció que se'ls hagi dit. La música que es posa per a cada emoció pot ajudar a entendre-la i representar-la.

- Joc dels animals. El mestre diu un animal i els infants han de representar-lo amb el cos desplaçant-se per la sala, i poden fer el soroll que aquest fa.

El quart bloc fa referència a la creació grupal. Representar alguna cosa amb el cos en grups o tota la classe conjuntament, a partir de jocs de representació.

- Joc de la representació. Els infants s'agrupen en petits grups o bé treballen de manera conjunta tota la classe. Es tracta de representar una escena, un lloc, una màquina, alguna situació, una imatge, etc. entre els diferents membres del grup.

Finalment, hi ha un cinquè bloc de relaxació, de tornada a la calma, on els infants s'estiren a terra amb música relaxant, i la mestre va dient indicacions sobre la respiració. Aquest pot anar passant una tela suau per sobre els nens, i després es poden posar en parelles i fer-se massatges.

9. Cal obrir espais de **diàleg** després de les sessions de dansa lliure, perquè els infants puguin expressar verbalment allò que han sentit. Són tant importants les activitats, exercicis i jocs de dansa lliure que es realitzen durant la sessió, com la posada en comú posterior, on els alumnes poden opinar lliurement i aprendre dels seus companys.
10. Cal ser una persona **sensible**, que tingui passió per allò que ensenya. Ha de tenir clars els beneficis que aporta la dansa lliure per al desenvolupament integral dels infants i transmetre'ls-ho de la millor manera possible. Ha de tenir la capacitat per a justificar davant dels pares o mestres la importància d'aquest tipus de disciplina, i només podrà fer-ho si en coneix les seves potencialitats i confia en aquesta manera d'aprendre.