

# SESSIONS BÀSIQUES DE TEATRE I CREACIÓ ESCÈNICA PER APLICAR A L'AULA

---

**GUIA PER A DOCENTS D'EDUCACIÓ  
PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA**

**Quan pensem en teatre**, sovint imaginem un públic silenciós que seu i escolta uns actors i actrius declamant un text, movent-se expressivament i, a través de diversos elements o recursos, explicant-nos una història o, si més no, intentant fer-nos sentir alguna cosa. Aquesta visió, però, sovint pot quedar lluny del nostre dia a dia. El teatre no hauria sobreviscut tant de temps, i contra tanta competència, si no hagués estat molt més a prop nostre del que ens pensem. **El teatre s'amaga a molts indrets de la vida quotidiana**: en algunes converses que tenim durant el dia, en els rols que ocupem a la feina o a la família, en com observem el que ens envolta, en com ens expressem sense paraules, en allò que ens fa riure, en els grups socials en què busquem encaixar d'adolescents i, sobretot, en el joc dels infants.

**El joc lliure, vivencial, el ritual de grup**; construir una cabana, jugar a pirates, a lladres i policies, a pares i mares... Tots aquests jocs constitueixen la base de l'art teatral. Estem jugant a ser altres; imaginem, interactuem amb el nostre entorn i amb els companys de joc, construïm conjuntament històries fictícies i vivim vides que no són la nostra. Volem que l'altre ens cregui, volem viure aquest viatge, no per cap públic ni per cap resultat artístic, sinó simplement perquè així ens ho passem bé. **L'evolució d'aquest joc és el teatre, i no ha de perdre mai aquesta essència**. En molts idiomes, actuar i jugar es diu igual: francès: *jouer*; anglès: *to play*; alemany: *spielen*, entre d'altres.

Per això **el teatre sempre ha tingut un gran potencial pedagògic**. Partir del joc és sempre atractiu per a un infant i, a partir d'aquí, es pot explorar com ens comuniquem, com ens movem, com ens relacionem amb els altres i amb l'entorn i com expliquem històries. Es pot treballar la memòria, la dicció, l'expressió corporal, oral i escrita, la percepció de l'espai, la creativitat, l'autopercepció, la confiança, les habilitats socials, l'estructura de les històries, l'existència, expressió i gestió de les emocions, etc. Les possibilitats són moltes: algunes més evidents, altres més amagades o intrínseques. I, **com que el teatre forma part de l'essència humana, no cal ser un expert per practicar-lo ni per ensenyar-lo**.

**D'aquí neix la voluntat de crear aquesta guia**: oferir unes eines que permetin al professorat d'educació primària iniciar-se amb el seu grup d'alumnes al món del teatre, partint del que ja sabem —el joc i l'expressió— i complementant-ho amb exercicis pensats per expandir el potencial interpretatiu i creatiu de l'alumnat, amb una finalitat de gaudi, però sobretot pedagògica.

Hem confeccionat **5 sessions que pretenen ser una guia bàsica** per ajudar els docents a entendre i aplicar dinàmiques teatrals amb alumnat de 8 a 16 anys. Són sessions pensades per una durada de dues hores, però que sempre dependrà del temps que es dediqui a cada exercici, i que es poden retallar o ampliar traient o afegint activitats. No només poden servir a tall de joc i aprenentatge expressiu, sinó també per arribar a dur a terme una **creació escènica** combinant tots els elements artístics. A partir dels blocs de cada sessió, es poden entendre i assolir els **elements clau** de la interpretació i la creació en les arts escèniques. A més, aquesta guia pot ser un punt de partida per a l'exploració autodidacta de les possibilitats del teatre com a eina pedagògica i d'expressió creativa. A través de la repetició, adaptació o variació de les dinàmiques i exercicis proposats, el professorat pot experimentar i endinsar-se en totes les possibilitats que ofereix aquest art.

Per acabar, com en tot, la imaginació i l'experimentació poden expandir les possibilitats d'aquestes sessions. Els exercicis aquí proposats no són immòbils, es poden fer del dret i del revés, combinats i amb variacions, i això permetrà sempre un aprenentatge més complet. **Això sí, si es busca indagar més en el món del teatre, sempre recomanem la formació o assessorament professional**.

## NOTES PRELIMINARS

*\*Aquestes notes passen d'allò més concret a conceptes més filosòfics de la pedagogia teatral i estan pensades per donar una visió més completa de la pràctica i el potencial de les sessions.*

### ESPAI

Per fer aquestes sessions treballarem en un espai buit, cobert i prou ampli perquè hi càpiga tota la classe amb comoditat. El terra ha d'estar net i, si pot ser, no excessivament dur, perquè no sigui desagradable poder-s'hi estirar i treballar-hi.

### MÚSICA

En la majoria d'exercicis es recomana l'ús de música, ja que ajuda a crear ambient, canalitzar emocions, fer entrar en dinàmica i afavorir la concentració i l'expressió. Per això és important que l'espai tingui reproductor de so. Al final, a manera d'annex, deixarem recomanacions de música per a les sessions.

### EDAT

Aquesta guia està encarada a alumnat de 8 a 16 anys. Som conscients que és un marge d'edat molt ampli. Per això, potser notareu exercicis més adients per a una edat o altra. Tot i això, creiem que amb més o menys nivell de detall i exigència tots serveixen per a totes les edats. És qüestió d'adaptar la profunditat del treball.

### DURADA

La durada de cada activitat la deixem a lliure elecció del professorat. Potser es pot realitzar amb 10 minuts, o si s'entra amb detall i s'estudia amb calma, explorant les variacions, pot durar tota la sessió. La gestió del temps és important a l'aula i ho deixem a criteri de cada casuística. En general, cada activitat està contemplada per durar entre 15 i 40 minuts.

### ROBA

Sempre recomanem que es vagi amb roba còmoda i tan neutra com sigui possible, amb la qual poder moure's amb llibertat i fer totes les activitats proposades. Aconsellem evitar grans arracades, pírcings i polseres o collars que puguin ser incòmodes. Pel que fa al calçat, dependrà de l'espai, però també és recomanable treballar descalç, per una major expressivitat i control, per evitar cops amb sabates i per afavorir la connexió amb el terra i la llibertat del moviment. En resum: per a les sessions de teatre hem d'anar vestits i preparats com si anéssim a fer esport.

### ESTRUCTURA DE LA CLASSE

Cada classe està dividida en 3 parts: escalfament, joc escènic i activitat teatral. Si es volen fer modificacions a les activitats, recomanem que la classe mantingui sempre aquesta estructura: **l'escalfament** serveix per activar el cos, la veu i la ment, entrar en situació, deixar enrere d'on venim i preparar-nos per a la resta de la classe. Sovint té una part més distesa i lúdica, però sempre pedagògica. **El joc escènic**, tot i que continua amb la dinàmica d'experimentació i joc distès, ja comença a incorporar conceptes més escènics i creatius, introduint tècnica i llenguatge teatral. **L'activitat teatral** és la part on tot gira al voltant del llenguatge escènic. Normalment, parteix de conceptes treballats a les parts anteriors per donar-li la forma teatral adient.

### DINÀMIQUES: COM EL TEATRE SERVEIX PER SUBVERTIR ROLS I TRENÇAR JERARQUIES

Un dels grans punts forts del teatre en l'àmbit pedagògic és la seva capacitat de subvertir rols, trencar jerarquies, empoderar personalitats i donar veu i espai a alumnat que sovint no en té. Com en el punt anterior, dependrà molt del grup i del professorat. Però no volíem deixar de remarcar aquest potencial. Recomanem aprofitar les sessions per anar detectant quines dinàmiques hi ha a la classe i com l'escenari pot ajudar a reforçar les positives i eliminar les negatives.

### CAPACITAT D'IMPROVISACIÓ DEL PROFESSORAT

Com en tot, cadascú té el seu estil, però en l'àmbit del teatre pedagògic sempre és recomanable que el professorat adapti les sessions al grup i al moment. Quan estem exposats —i en el teatre ho estarem sovint— apareixen la vergonya, el judici, el dubte, etc. No hem de fugir d'aquestes emocions, perquè enfrontant-nos-hi les superarem. Tot i això, és recomanable mesurar bé el moment i el nivell d'exposició o vulnerabilitat que pot assumir cada membre de l'alumnat o el grup. La idea és que progressivament l'alumnat es vagi sentint còmode en ser vist, i per això a vegades cal adaptar una mica la classe per facilitar l'experiència. A més, la creació artística no és una ciència exacta: potser creiem que un exercici pot funcionar molt bé i a l'hora d'aplicar-lo veiem que no, i per tant hem de provar noves coses. O a l'inrevés, una dinàmica per a la qual pensàvem dedicar 20 minuts està funcionant molt i pot ser positiu allargar-la. Per això cal estar atent i tenir capacitat d'adaptació.

### REFLEXIÓ FINAL

Perquè no quedi només com un joc o una estona distesa, i perquè l'alumnat pugui prendre consciència del que està fent i aprenent, recomanem dedicar uns minuts al final de cada sessió a reflexionar i compartir opinions. Com que és un aprenentatge, d'entrada, intangible, pot semblar que no avancem o que no millorem. Per això és important la reflexió i l'opinió interna i externa sobre el que fem a les sessions.

### NO EXISTEIX L'ERROR, NOMÉS L'EXPERIMENTACIÓ

Com ja hem comentat, el teatre no és una ciència exacta. Sí que és cert que hi ha coses que estan bé i d'altres que no. Però en etapes tan inicials i sense la pressió d'un resultat artístic, sempre és positiu treballar amb la idea que no existeix l'error. Tots volem fer-ho bé; per tant, la possibilitat d'equivocar-nos pot cohibir-nos o fer que no ens atrevim a arribar a llocs on podríem fer-ho. Si eliminem el fracàs de l'equació i entenem tot el procés com una passa en el camí, anirem molt més lluny del que imaginem. Tot aprenentatge suma, sigui més encertat o menys.

### LA VEU DE L'ALUMNAT I EL SENTIT REVOLUCIONARI DEL TEATRE

No volem deixar de mencionar un dels grans usos del teatre: donar veu i espai a qui no en té. L'art i la creació sempre parteixen de la necessitat d'expressió. Ocupen un lloc que ningú els havia demanat, però apareixen perquè algú ha necessitat que apareguessin. Aquesta llibertat de creació sempre és una petita revolució. En l'àmbit acadèmic no hi ha gaire espai per a aquesta paraula. Creiem que les sessions de teatre poden ser una bona oportunitat per entrenar la capacitat d'expressar-nos i donar valor a allò que sentim o creiem. Ni que sigui només nostre, ni que vagi a la contra. Entrenar aquesta musculatura, poc practicada, pot tenir un gran valor formatiu per a l'alumnat. Per això, molts exercicis creatius poden servir per donar espai a què l'alumnat digui la seva i reflexioni sobre això.

### RESULTAT FINAL: FER UNA OBRA

Per últim, volem fer unes recomanacions si l'objectiu de les sessions (o després de realitzar-les) és acabar presentant una peça, obra o espectacle davant de públic. Molts dels exercicis, o variacions, ja apunten cap a la creació d'alguna cosa completa. Però, per acabar tenint un resultat presentable, recomanem primer de tot tenir clara la temàtica o el que volem transmetre i encarar les sessions i les creacions cap a aquella direcció. Després, sempre és positiu experimentar i anar provant, no quedar-se amb la primera idea ni buscar un resultat ràpid. A més, cal tenir en compte a qui va adreçat, ja que no serà el mateix fer un espectacle per a un alumnat d'infantil que per a les famílies o per a un públic obert. Finalment, confieu en el vostre criteri i en el del grup. Feu una cosa que us agradi a vosaltres i de la qual estigueu satisfets. No intenteu imitar o agradar a algú extern. Busqueu crear quelcom que us convenci i motivi, i el resultat sempre serà positiu.

# SESSIÓ 1. EL COS

Com el moviment ens ajuda a expressar-nos

## ACTIVITAT: Caminem per l'espai

### **DESCRIPCIÓ**

Començarem l'activitat caminant sense direcció per l'espai buit: no estem a una classe, o poliesportiu, o qualsevol indret reconeixible. El primer treball d'imaginació serà entendre que l'espai que ens envolta és totalment neutre; quan mirem la paret, no veurem la paret de la nostra classe, sinó una paret on tot és possible. A partir d'ara, aquest espai pot ser tots els espais. Caminem individualment, sense donar voltes sobre nosaltres mateixos, intentant desconnectar la ment i fent que les nostres passes ens portin allà on vulguin. Provem d'analitzar com caminem i centrar-nos a fer-ho de la manera més neta i eficaç possible.

### **OBJECTIUS**

Intentarem tota l'estona no xocar amb la resta de companyes i companys que també estan caminant i mantenir l'espai equilibrat, és a dir, que hi hagi el mateix nombre de persones per metre quadrat de manera constant, tot i no aturar el moviment. Hem d'estar amb la mirada atenta i observant el que passa; quan el professorat ho demani, hem de saber dir on es troba a cada moment cada company o els objectes que el professorat pot anar posant a l'aula.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Comencem a reassignar la classe com una sala d'assaig o un escenari, entenem com ens hem de moure, amb presència i sense amagar-nos, i comencem a entendre que en l'espai d'actuació hem d'estar sempre concentrats i atents al que ens envolta. A més, activem el cos i la ment.

### **VARIACIONS**

- Velocitats. El professorat pot anar demanant canvis a l'hora de caminar: jugar amb les velocitats, de l'1 (mínima expressió del moviment) al 10 (màxima velocitat sense córrer). Cada número ha de ser diferent —atenció a la diferència de matís, per exemple, entre el 7 i 8. Quan estiguem al 10, és important seguir tenint control.
- Qualitats. No només pot canviar la velocitat, sinó també la qualitat: (moguem-nos com si peséssim molt, com si fóssim aigua, com si el cos estigués ple d'agulles, com si el terra es moguéssim, com si fóssim a l'espai, com si fes molt fred...). Imaginació al poder! Observem com, només amb el nostre cos i l'espai buit, es creen totes aquestes possibilitats i busquem la manera d'executar-les fidelment.

## ACTIVITAT: Esports invisibles

### **DESCRIPCIÓ**

Per començar a posar èmfasi de manera conscient en el nostre cos com a eina expressiva, en el treball en equip i en l'acte de creure (fonamental per interpretar com si fos vertader allò que no ho és), prendrem l'excusa dels esports. Creurem que estem practicant l'esport a escollir (bàsquet, tennis, hoquei, *frisbee*...) però sense cap dels objectes amb què es juga. Haurem d'imaginar la pilota, les porteries, les raquetes, etc.

### **OBJECTIUS**

Jugar de manera fidel l'esport escollit amb la singularitat que, tret de les persones que juguen, la resta és invisible.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

No és competitiva: es tracta de recrear de manera versemblant l'esport, implicant tot el cos, l'actitud i la imaginació. I tot el grup d'alumnat al servei del resultat.

### **VARIACIONS**

- Podem buscar perfeccionar una situació o un moment: podem partir del joc improvisat, però es pot recrear escenes pactades on la fidelitat i la precisió siguin màximes.
- Podem deixar el món de l'esport i explorar situacions similars que permetin buscar noves dinàmiques mantenint els objectius de l'exercici (una "guerra" sense pistoles ni espases, una tripulació en un vaixell invisible, un dissabte al mercat...).

## ACTIVITAT: La selva

### DESCRIPCIÓ

Continuant amb el treball del cos, ignorant la paraula i treballant la comunicació no verbal, explorarem el límit i la qualitat del moviment del nostre cos recreant com es mouen els animals. El professorat pot anar proposant animals a interpretar, prestant més o menys atenció al detall del moviment, fins a intentar aconseguir recrear amb el nostre cos (que, evidentment, és diferent del de l'animal escollit) les màximes similituds amb el moviment dels animals. El professorat també pot deixar a lliure elecció la tria de l'animal. Es pot fer en grup, tots alhora; individualment; uns miren i els altres fan, etc.

### OBJECTIUS

Anar arriscant i sentir-nos còmodes amb el que el nostre cos és capaç de fer, sempre des del joc i el gaudi. No cal buscar una tècnica complexa, però sí intentar no només "fer veure" que som l'animal, sinó realment "ser" l'animal. El públic (la resta de l'alumnat) pot endevinar l'animal que representa el company sense parlar ni fer sons.

### FINALITAT PEDAGÒGICA

Comencem a buscar l'altra dimensió del teatre, que és la visió externa. Ara hem de convèncer qui mira que som aquest animal i, per tant, ho hem de creure i comprometre'ns amb l'execució. Treballem el moviment, l'expressió corporal, la imaginació, l'observació, la gestió del ridícul o la vergonya i la concreció.

### VARIACIONS

- Podem aprofundir en el comportament de l'animal: explorar com seria la seva vida, els seus sons, i veure l'animal en diferents situacions.
- Podem posar més d'un animal en escena i veure com es relaciona i es comporta amb els altres.
- Es pot buscar escena amb un personatge humà. Com interactua amb els animals?
- La mateixa persona fa un animal i un humà en la mateixa escena: intenta crear una situació o història i, a partir d'una acció, fa la transició d'animal a humà o a l'inrevés.

## ACTIVITAT: El viatge

### DESCRIPCIÓ

Cada alumne/a farà un viatge individual per l'espai buit. El pot fer tota la classe alhora, intentant no xocar i respectant els espais de cadascú. El professorat narra les situacions i l'alumnat les ha de viure i representar amb el seu moviment. Sense paraules ni sons, simplement el cos al servei del moviment. El viatge pot ser com el professorat consideri (deixem un exemple a la pàgina següent). Es poden afegir tants detalls a la narració com es consideri. Es recomana que es facin llargues pauses perquè l'alumnat pugui recrear amb temps tot el que va passant.

### OBJECTIUS

Busquem que imagini de manera concreta, a la seva ment, el que està passant, i ho representi a l'espai buit; en el seu cos es veurà com viu el viatge. De manera vivencial i expressiva, que des de fora es pugui veure com passa per cada moment i els canvis.

### FINALITAT PEDAGÒGICA

Similar a l'activitat de "La selva", treballem el moviment, l'expressió corporal, l'escolta, el cos disponible i la concreció.

### VARIACIONS

- Es pot fer el viatge que es consideri, sempre tenint en compte que s'ha de passar per espais que afectin d'alguna manera el nostre cos. També es recomanen "accidents" (incendi, terratrèmol, tempesta) per portar l'expressivitat més enllà.
- Es poden incorporar emocions al viatge i afegir una personalitat al personatge (ens despertem feliços, en calma; l'incendi ens fa por; l'aigua del riu fa fàstic; estem tristos de no trobar ningú a les dunes...).
- Pot ser un exercici en parelles o en grup: com ens ajudem i col·laborem o ens deixem de banda. Es pot fer amb paraula o sense; algun dels personatges pot tenir una limitació física.

## Exemple per activitat EL VIATGE

Et despertes al mig del mar, notes el Sol, acabat de sortir, al teu clatell. No saps com has arribat aquí; les onades et porten a la deriva, comences a buscar una direcció per arribar a la costa. De sobte, veus a l'horitzó una illa i comences a nedar cap a aquella direcció; a mig camí, les onades es fan més altes i comença una tempesta; finalment és com si el mar et vomités a la costa. Et prens uns moments per respirar i t'alces, deixes enrere la platja i et comences a endinsar en un bosc. Cada cop és més frondós i feréstec; de sobte, notes olor de fum i descobreixes que un incendi t'envolta; escapes del foc fins que aconseguixes travessar un riu. Davant teu, una enorme muntanya: la comences a pujar, a escalar, i finalment arribes al cim. Mentre gaudeixes de les vistes, notes una tremolor als peus que cada cop és més forta. T'adones que ha començat un terratrèmol i baixes precipitadament la muntanya. Amb prou feines arribes a un prat; comences a creuar-lo, però l'herba és cada cop més alta fins que et cobreix completament. Finalment arribes a un riu, molt més gran i ample que l'anterior: l'has de creuar. Quan arribes a l'altra ribera et trobes en un desert; comences a caminar entre les dunes, sempre endavant. S'atansa una enorme tempesta de sorra i fas el possible per protegir-te. Un cop passada la tempesta, veus que el Sol ja s'està ponent i, seguint-lo, vas descansant amb ell fins que el Sol es pon i tu reposes completament.

## ACTIVITAT: Família de monstres

### **DESCRIPCIÓ**

Intentarem començar a aplicar tot el treballat en una improvisació grupal. En grups de 5-7, decidim que som una criatura: ni animal ni humana. Decidim com ens movem, com ens comuniquem (sons, però mai paraula) i representem un dia d'aquestes criatures: com es desperten, es relacionen, fan les seves tasques del dia a dia, mengen, juguen, viuen diferents emocions (alegria, por, fàstic, amor) i finalment van a dormir. D'entrada, la dinàmica està pensada per fer-se de manera improvisada per treballar la comunicació i l'expressió només amb el cos.

### **OBJECTIUS**

Busquem crear una escena on veiem una tribu o família de monstres que es mouen de manera similar i que, sense conèixer l'espècie, puguem deduir que tots en formen part. Veure tot el dia que viuen i com, des del joc, aquests personatges viuen les emocions i el que els passa.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Treballar l'escolta grupal, aprendre a donar espai als altres i a trobar el nostre, ser fidel a les consignes, no sortir del personatge ni fer trampes (com parlar) per entendre's. Mantenir la qualitat i l'expressió del moviment.

### **VARIACIONS**

- Després de fer-se de manera improvisada, es pot decidir pactar l'escena i anar-la millorant i concretant.
- Què passa si a la família apareixen elements externs, com objectes, sons o fins i tot altres monstres?

## ACTIVITAT: L'escena sense text

### **DESCRIPCIÓ**

Acabem amb la creació d'una escena lliure amb l'única característica que ha de ser una escena sense text. Recopilant el que hem treballat, hem de decidir on som, qui som i què ens passa. Com més concretem, millor.

### **OBJECTIUS**

Representar davant de públic una escena curta on, només utilitzant l'expressió corporal, puguem explicar una història o situació.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Demostrar l'assimilació dels conceptes de l'expressió no verbal. Treballar de manera autònoma, en grup, la presa de decisions, la gestió del temps, la imaginació, la concreció i l'expressió no verbal.

### **VARIACIONS**

- Es pot tornar a fer la mateixa escena aplicant-hi millores o canvis, expandint o reduint.
- D'una escena sempre se'n pot fer: la continuació, el passat, els "i si...", o els punts de vista de diferents personatges.
- Es pot buscar fer l'escena afegint-hi paraula, a veure què guanyem i què perdem.

## SESSIÓ 2. LA VEU

Com utilitzem la nostra veu i quines possibilitats té

## ACTIVITAT: Exploració de la veu i del cos

### **DESCRIPCIÓ**

Ens centrem en l'aparell fonador, l'òrgan que ens permet emetre la veu. El visualitzem i anem explorant totes les possibilitats que ens ofereix per crear sons: l'esfínter, el paladar, la llengua, les dents, els llavis... Juguem amb cadascun d'aquests elements com si el so fos una matèria física que podem modelar i transformar lliurement. Després, passem a una activació progressiva de tot el cos mitjançant rotacions, començant pels peus i ascendint fins arribar al cap. Durant aquesta activació, la veu continua sent la protagonista: sense utilitzar cap idioma concret, només amb sons, anem donant resposta a les sensacions que ens suggereixen els moviments articulars.

### **OBJECTIUS**

Prendre consciència de l'aparell fonador i les seves múltiples possibilitats creatives, integrant la veu i el cos com a eines inseparables. Alliberar bloquejos vocals, potenciar l'expressivitat sonora i corporal i desenvolupar la capacitat d'experimentar amb sons no convencionals com a recurs escènic.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Que l'alumnat descobreixi la veu com un instrument versàtil i amplii el seu registre expressiu, connectant cos i veu en una sola eina comunicativa. Així es fomenta la llibertat creativa i s'obre la porta a la improvisació vocal i corporal dins d'un context teatral.

### **VARIACIONS**

- Afegir un component col·lectiu, creant una orquestra de sons corporals i vocals on cada membre de l'alumnat aporta una textura diferent.
- Fer el recorregut corporal a la inversa, començant pel cap i baixant fins als peus, per observar com canvia la resposta vocal.
- Associar els sons a emocions concretes (alegria, ràbia, por) i comprovar com es transformen la veu i el cos.

## ACTIVITAT: Jugar amb el diàleg

### **DESCRIPCIÓ**

Ens col·loquem en parelles i ens inventem un diàleg breu, format per una pregunta i una resposta, evitant respostes tancades de "sí" o "no". Han de ser respostes una mica més elaborades. Alguns exemples:

- *"Què hi feies ahir al parc?" / "Estava esperant algú que al final no va arribar."*
- *"On t'agradaria viatjar?" / "A qualsevol lloc on pugui veure el mar cada dia."*

Un cop tenim el diàleg, ens repartim per l'espai i comencem a intercanviar aquestes frases jugant amb la veu i el cos. Experimentem amb diferents volums (del xiuxiueig fins a gairebé cridar), textures (veu trencada, dolça, dura, tremolosa...), velocitats i emocions diverses (alegria, ràbia, por, tristesa, entusiasme). A més, explorem l'espai situant-nos a prop i lluny de la parella, a diferents alçades i posicions, descobrint com canvia la relació entre veu, cos i paraula. Com que tota la classe treballa alhora, hem de trobar recursos perquè la nostra veu es distingeixi entre el soroll general, fins i tot quan parlem fluixet.

### **OBJECTIUS**

Desenvolupar la consciència vocal i corporal, aprendre a modular la veu per adaptar-la a diferents contextos i emocions, i millorar la capacitat de fer-se entendre enmig del caos sonor. Estimular la creativitat a l'hora d'interpretar un mateix text amb múltiples matisos i fomentar l'escolta activa de la parella i de l'entorn.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Que l'alumnat descobreixi la versatilitat de la veu com a eina expressiva i escènica, aprenent a projectar-la, controlar-la i adaptar-la a diferents situacions. També es treballa la connexió entre cos, veu i paraula, trencant automatismes i obrint noves vies d'interpretació i comunicació.

### **VARIACIONS**

- Substituir el diàleg inventat per frases conegudes d'una obra teatral o d'un text literari.
- Canviar de parella cada pocs minuts per adaptar la veu a interlocutors diferents.
- Incorporar moviment coreogràfic, perquè el desplaçament per l'espai influeixi en la manera de dir el text.
- Fer que la parella repeteixi les frases imitades exactament amb la mateixa textura, volum i emoció, com un mirall vocal.

## ACTIVITAT: Recollim informació

### **DESCRIPCIÓ**

Ens col·loquem en parelles. Una persona fa de preguntador i té un minut per treure tota la informació que pugui de l'altra: qui és, què fa en el seu dia a dia, què li agrada, què no li agrada, etc. L'objectiu és recopilar el màxim de detalls possibles, sense deixar silencis llargs i mantenint l'atenció plena. Passat el minut, es canvien els rols. Després, cadascú haurà d'exposar davant del grup tot allò que recordi sobre la vida de la parella, com si n'expliqués la biografia.

### **OBJECTIUS**

Treballar l'escolta activa i l'atenció als detalls. Practicar la capacitat d'expressar i ordenar informació rebuda. Afavorir la connexió i el coneixement entre companys i companyes, i desenvolupar la memòria immediata i la síntesi.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Conscienciar l'alumnat de la importància d'escoltar de manera activa i retenir informació rellevant, qualitats imprescindibles a l'escenari. A més, fomenta la cohesió de grup i la presència a l'hora d'exposar oralment, mantenint l'atenció del públic mentre es transmet una història.

### **VARIACIONS**

- Fer que l'exposició final sigui breu (30 segons) per treballar la síntesi.
- El professorat pot afegir una consigna concreta: centrar-se només en aficions, emocions, la rutina diària o records d'infantesa.
- Transformar la informació rebuda en una petita improvisació escènica, representant la vida de la parella en lloc d'explicar-la.

## ACTIVITAT: Text compartit en grup

### **DESCRIPCIÓ**

Ens organitzem en grups de 7 a 10 persones i triem un text conegut: pot ser un fragment d'una obra de teatre, una cançó, una taula de multiplicar, un rodolí, o qualsevol altre text compartit. Un cop triat, comencem a explorar possibilitats d'interpretació col·lectiva. Podem dir el text alhora, per separat, en segments, jugant amb la sincronització i la fragmentació. Ens centrem molt en l'articulació i la vocalització perquè s'entengui amb claredat. També experimentem amb el moviment per l'espai: les direccions des d'on enviem el text, les alçades, les distàncies entre els membres del grup. Si la classe és gran, els altres grups que no actuen poden fer de públic. Podem jugar amb textures vocals, emocions, intensitats i velocitats, combinant-ho amb el moviment per crear un resultat dinàmic i divers.

### **OBJECTIUS**

Desenvolupar la consciència col·lectiva i la coordinació dins del grup, potenciar l'escolta activa, explorar múltiples formes d'interpretar un mateix text i experimentar amb la relació entre veu, moviment i espai. També es fomenta la creativitat i l'adaptabilitat, ja que l'alumnat ha d'ajustar-se als companys i al context, tot aprenent a projectar la veu i a expressar emocions de manera compartida.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Que l'alumnat descobreixi la força del treball coral i la versatilitat del llenguatge escènic, entenent com combinar sons, ritmes, textures i moviment per generar un efecte teatral potent. Es potencia la capacitat de cooperació, la consciència espacial i la projecció vocal.

### **VARIACIONS**

- Fer que cada grup interpreti el mateix text amb un estat emocional diferent (alegria, ràbia, por, calma) i comparar els efectes.
- Alternar entre parlar, xiuxiuejar i cantar el text per treballar la modulació vocal.
- Experimentar amb segments aleatoris del text, on cada membre diu una part diferent sense ordre preestablert, creant un collage sonor.

## ACTIVITAT: Cinc veus per a un mateix diàleg

### **DESCRIPCIÓ**

En parelles, redactem una escena curta en forma de diàleg, amb cinc frases per a cada personatge. Un cop escrit i memoritzat, el representem de cinc maneres diferents, centrant-nos en els canvis de la veu. Les escenificacions poden ser molt variades:

- una versió on els personatges discuteixen i el diàleg és cridat,
- una altra on tot es diu xiuxiuejant,
- una on un dels personatges és tartamut,
- una on un dels dos no pot parlar i només l'altre porta el pes del diàleg,
- o bé una on tots dos juguen amb ritmes i velocitats extremes.

La creativitat és oberta i les opcions, infinites. Després, poden representar davant de la classe totes les versions o només la que els hagi agradat més.

### **OBJECTIUS**

Treballar la flexibilitat vocal i expressiva, donar diferents matisos a un mateix text i trencar amb la repetició mecànica de les paraules. Entendre com la veu pot transformar completament el sentit i el to d'una escena, i alhora millorar la memorització, la improvisació i l'adaptació escènica.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Que l'alumnat desenvolupi una major consciència de la veu com a eina dramàtica, explorant registres, qualitats i maneres diverses de transmetre un mateix contingut. Això els ajuda a guanyar riquesa expressiva, a perdre la por al joc vocal i a descobrir com les emocions i la intenció poden modificar radicalment el significat d'un diàleg.

### **VARIACIONS**

- Representar les cinc versions en una mateixa sessió contínua, com si fos una peça teatral dividida en etapes.
- Afegir la consigna de canviar també la relació física entre els personatges (més propers, més distants, esquivant-se, d'esquena...).
- Intercanviar els diàlegs entre parelles perquè l'alumnat treballi textos que no ha creat ell mateix.

## ACTIVITAT: Escena amb la veu com a protagonista

### **DESCRIPCIÓ**

En grup, muntem una petita escena amb introducció, nus i desenllaç. La particularitat és que la veu no només serveix per parlar i donar vida als personatges, sinó que també ha de crear tots els sons que hi apareguin.

Per això, és recomanable triar un espai característic on l'ambient sonor sigui ric i reconeixible. Per exemple:

- si l'escena és al centre d'una ciutat, caldrà recrear amb la veu els sorolls dels vianants, converses, botzines...
- si és a la selva, caldrà inventar els sons dels animals, les rames que es trenquen, les passes, el vent, la pluja...

La imaginació és clau per omplir l'escena de vida sonora.

### **OBJECTIUS**

Experimentar amb la veu com a eina total de creació escènica, explorant les seves possibilitats més enllà de la paraula. Fomentar la creativitat col·lectiva, la improvisació i la consciència de grup en la construcció d'una atmosfera compartida. Entendre la importància dels efectes sonors dins d'una escena i desenvolupar una escolta activa per mantenir la coherència del conjunt.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Que l'alumnat descobreixi el poder de la veu com a recurs expressiu múltiple, entenent que pot convertir-se en personatge, ambient i acció alhora. Això permet treballar la presència escènica, la cohesió del grup i la imaginació sonora, al mateix temps que es construeix un relat amb estructura dramàtica.

### **VARIACIONS**

- Fer que cada grup interpreti la mateixa escena en espais diferents (ciutat, bosc, platja, fàbrica...) i comparar com canvien els sons i les atmosferes.
- Incorporar un narrador que guiï l'acció mentre la resta crea els sons amb la veu.
- Treballar primer només l'ambient sonor (sense paraules) i després afegir els diàlegs.
- Fer que el públic tanqui els ulls durant la representació per centrar-se exclusivament en l'experiència sonora.

# SESSIÓ 3. LA INTERPRETACIÓ

Com de cadascú poden sortir infinits personatges

## ACTIVITAT: Caminem imitant

### **DESCRIPCIÓ**

Recuperem l'activitat "Caminem per l'espai" de la primera sessió i hi afegirem una nova capa: la imitació. Primer, el professorat pot començar liderant el moviment, caminant per l'espai i afegint consignes físiques que la resta de l'alumnat ha d'imitar de la manera més precisa i ràpida possible, sense parlar. Algunes propostes poden ser: caminar alçant un braç, caminar d'esquena, caminar amb el cap cot, caminar a càmera lenta... A continuació, poden ser els mateixos alumnes qui prenguin el lideratge, de manera que tothom entrena l'atenció, l'escolta activa i la rapidesa en la resposta col·lectiva. No és necessari mirar directament la persona que lidera, ja que el canvi es pot percebre observant els moviments del grup i deixant-se guiar per la col·lectivitat.

### **OBJECTIUS**

Reforçar l'atenció i la concentració, fomentar la capacitat d'observació i resposta immediata i desenvolupar la cohesió grupal. També trencar rutines de moviment i ampliar el repertori corporal, començant a introduir-nos en la creació de personatges allunyats de nosaltres mateixos, treballant la disponibilitat física i la consciència espacial.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Aconseguir que l'alumnat entengui la importància d'estar present i disponible dins l'espai escènic, connectant amb la resta del grup i assumint tant el rol de guia com el de seguidor. Es potencia la sensibilitat col·lectiva, la confiança en el grup i l'escolta activa, qualitats essencials en qualsevol procés teatral.

### **VARIACIONS**

- Afegir consignes vocals (sons, paraules, onomatopeies) per treballar cos i veu de manera integrada.
- Introduir canvis ràpids de lideratge sense anunciar-los, obligant el grup a estar molt atent per detectar qui porta la iniciativa.
- Jugar amb el temps: fer que els moviments canviïn cada 5 segons, després cada 3, i després aleatòriament.

## ACTIVITAT: Escenes ràpides improvisades

### **DESCRIPCIÓ**

Dividim la classe en dues files, col·locades una davant de l'altra. De cada fila surt una persona que es troba al mig de l'espai. Abans de començar, el professorat anuncia quin personatge representa cadascú i el context de la trobada, que és sempre casual (al carrer, en un lloc públic, etc.). La idea és improvisar una escena curta i àgil, on cada persona representi de manera coherent el seu personatge i interactui amb el de l'altra. No es busca una gran riquesa dramàtica, sinó que la trobada sigui creïble i coherent a través de la veu, el cos i, sobretot, l'escolta de la parella escènica. Cada membre de la parella pot portar una proposta inicial, però ha de saber adaptar-se al que l'altra persona proposa, creant així una dinàmica viva i fluida. Es poden fer tantes rondes com es vulgui, repetint personatges o canviant-los. Alguns exemples de parelles de personatges:

- Germans
- Pare/mare i fill/a
- Alumne/a conflictiu/va i professorat
- Cambrer/a i client/a maleducat/ada
- Exparelles
- Companys/es de classe que s'agraden
- Policia i delinqüent
- Famós i fan número 1
- Veïns/es que es porten fatal

### **OBJECTIUS**

Potenciar la rapidesa i flexibilitat en la creació de personatges, treballar l'escolta activa i l'adaptació a les propostes dels altres, i entrenar la capacitat de reaccionar escènicament sense preparació prèvia. Desenvolupar la imaginació i la coherència interpretativa, encara que l'escena sigui curta i senzilla.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Aconseguir que l'alumnat adquireixi seguretat a l'hora d'improvisar, aprengui a construir personatges de manera ràpida i eficaç, i entengui la importància de l'escolta i la col·laboració en escena. Ajuda a perdre la por al ridícul, fomenta la creativitat i prepara l'alumnat per reaccionar davant situacions inesperades en el context teatral.

### **VARIACIONS**

- Fer que l'alumnat triï els personatges per sorpresa, traient-los d'un paperet d'una capsula.
- Afegir una consigna emocional (alegria, por, nervis, ràbia) que condicione la trobada.
- Reduir el temps de cada escena a 30 segons per obligar a concentrar l'acció i les decisions.
- Deixar que sigui la resta de la classe qui proposi els personatges abans de començar l'escena.

## ACTIVITAT: Creació de personatge a partir de la fisicalitat

### **DESCRIPCIÓ**

Partim de la dinàmica de caminar per l'espai, però ens centrem en la creació detallada i complexa d'un personatge a través del cos i la veu. El procés es divideix en quatre etapes:

1. A partir del caminar propi o d'un caminar neutre, busquem com es desplaçaria aquest personatge. Triem quina part del cos és el motor del moviment (els peus, el pit, la pelvis, els braços, el cap...) i decidim el nivell d'exageració i intensitat, de l'1 al 10, que determinarà la força i la personalitat del caminar.
2. Imaginem que el cos del personatge està ple d'un element natural o material (aigua, terra, foc, fusta, agulles...). Explorem com aquest element condiona els moviments, jugant també amb la intensitat de l'1 al 10. Per exemple, un cos ple d'aigua amb intensitat 2 tindria un moviment suau i subtil; amb intensitat 10 seria molt més expansiu i exagerat.
3. Un cop definits el caminar i la fisicalitat, busquem la veu. Com parla? Té un to greu o agut? És fluida o seca, forta o suau? Fa pauses o parla molt ràpid? Té algun tic verbal (repetir una paraula sovint)? La veu ha de ser coherent amb la construcció física prèvia.
4. Finalment, definim entre 3 i 5 gestos concrets que aquest personatge repeteix i que l'identifiquen. Han de ser clars i recognoscibles, per completar la seva construcció.

### **OBJECTIUS**

Donar eines concretes per a la creació d'un personatge, explorant el moviment, la fisicalitat, la veu i els gestos. Desenvolupar la imaginació i la consciència corporal i vocal, la precisió i la claredat en la creació escènica.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Aconseguir que l'alumnat entengui com cos i veu són indestriables en la construcció d'un personatge i que aprengui a crear-lo a partir d'elements concrets, observables i repetibles. Això permet guanyar profunditat interpretativa, seguretat i capacitat de transformació més enllà de la manera natural de caminar i parlar.

### **VARIACIONS**

- Posar el personatge en situació amb un altre per comprovar la coherència i la credibilitat de la interacció.
- Afegir objectes o vestuari per veure com modifiquen o reforcen el caminar, la veu i els gestos.
- Demanar que els personatges es presentin al grup amb una petita acció quotidiana (comprar el pa, esperar l'autobús, trucar per telèfon) per observar com es comporten en situacions concretes.
- Repetir l'exercici amb intensitats diferents (un personatge creat amb un 3 d'intensitat i després amb un 9) per veure com canvia la percepció del mateix arquetip.

## ACTIVITAT: Creació de personatge a partir de la personalitat

### **DESCRIPCIÓ**

Partim del personatge ja construït a nivell físic i vocal, i ara en definim la personalitat. Per fer-ho, el professorat, la classe o cada membre de l'alumnat elabora 10 preguntes clau sobre el personatge (p. ex.: què li agrada? què li fa por? quin és el seu somni?). Un cop definides les preguntes, escollim les respostes que millor configuren la personalitat del personatge. Finalment, amb tota aquesta informació, redactem una petita biografia que el personatge pot explicar a la resta de la classe, compartint la seva història, característiques i motivacions.

### **OBJECTIUS**

Desenvolupar la profunditat psicològica del personatge, treballar la coherència interna i aprendre a definir trets de caràcter clars i consistents. Estimular la imaginació, la capacitat de síntesi i la comprensió del personatge més enllà del moviment i la veu, integrant la dimensió mental i emocional.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Aconseguir que l'alumnat entengui que un personatge no és només físic o vocal, sinó que té una personalitat amb motivacions i característiques definides. Això permet guanyar profunditat interpretativa, seguretat narrativa i coherència en l'obra, i prepara l'alumnat per construir personatges creïbles i rics en contextos teatrals variats.

### **VARIACIONS**

- Fer que les 10 preguntes siguin proposades pel professorat i que l'alumnat respongui segons la intuïció, per estimular la creativitat.
- Crear biografies més llargues que incloguin relacions amb altres personatges de la classe.

## ACTIVITAT: Construcció d'escena amb personatges complets

### **DESCRIPCIÓ**

Treballant en grups de màxim cinc membres, construïm una escena on apareguin els personatges creats en els exercicis anteriors, integrant fisicalitat, veu i personalitat. Cada grup ha de definir un inici, un nus i un desenllaç, així com un espai concret on passa l'acció. Com més detallat i concret sigui l'espai i la situació, més fàcil serà que l'escena sigui coherent i expressiva. L'objectiu és que l'alumnat mostri de manera clara les característiques dels personatges i la seva relació amb l'entorn i amb els altres personatges del grup. Es pot preveure un temps de preparació de l'escena.

### **OBJECTIUS**

Treballar la coherència i la integració dels diferents elements del personatge dins d'una acció col·lectiva. Fomentar la capacitat de crear una narrativa amb estructura dramàtica (inici, nus i desenllaç), estimular la imaginació i l'atenció al detall, i desenvolupar la col·laboració i l'escolta entre els membres del grup.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Aconseguir que l'alumnat sigui capaç de construir escenes coherents on els personatges desenvolupin la seva expressivitat de manera completa. Això potencia la capacitat interpretativa, la comprensió dramàtica, la cohesió de grup i la creativitat aplicada a situacions teatrals concretes.

### **VARIACIONS**

- Assignar un objectiu clar a cada personatge dins l'escena per intensificar la interacció i els conflictes dramàtics.
- Introduir un element sorpresa (objecte, so, notícia) que condicioni el desenvolupament de l'escena.
- Fer que cada grup representi l'escena amb un estat emocional diferent (alegria, por, tensió, calma) per observar com canvia la percepció del públic.

## ACTIVITAT: Escena amb múltiples personatges

### **DESCRIPCIÓ**

En aquesta activitat ens allunyem del treball de personatge ric i detallat i ens centrem en un exercici més lúdic i d'entrenament actoral. Cada membre de l'alumnat haurà d'interpretar tres personatges diferents dins de la mateixa escena, assegurant que siguin totalment diferenciats entre si. Les escenes es treballen en grups petits de tres persones i l'excusa dramàtica ha de permetre els canvis de personatge. L'alumnat pot inspirar-se en les eines prèvies treballades (fisicalitat, veu, gestos, trets de personalitat) per construir ràpidament cada personatge i executar els canvis de manera clara i immediata. Cada persona ha de fer com a mínim tres canvis de personatge dins de la mateixa escena.

### **OBJECTIUS**

Treballar la flexibilitat interpretativa, l'agilitat mental i corporal, i la capacitat de passar d'un personatge a un altre amb coherència i rapidesa. Reforçar l'escolta activa i la col·laboració dins del grup, i entrenar la creativitat en la creació de personatges diferents a partir d'eines ja conegudes.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Desenvolupar la "musculatura actoral" de l'alumnat, potenciant la seva capacitat de transformació, improvisació i adaptació a diferents rols dins d'una mateixa escena. Això permet guanyar seguretat escènica, agilitat interpretativa i confiança en l'expressió corporal i vocal.

### **VARIACIONS**

- Introduir objectes que l'alumnat hagi d'incorporar mentre canvia de personatge, per afegir dificultat i precisió.
- Fer que els canvis de personatge siguin sorpresa, indicats pel professorat en el moment, per treballar la reacció immediata.
- Assignar un estat emocional diferent a cada personatge perquè l'alumnat practiqui canvis d'energia i intensitat.
- Crear escenes més llargues amb més de tres personatges per persona per desafiar la memòria i la coordinació del grup.

# SESSIÓ 4. LA CREACIÓ

Què és una història i com la podem crear

## ACTIVITAT: Abraçades i stop

### **DESCRIPCIÓ**

Ens centrem en la creació escènica, especialment en identificar les claus de la construcció dramàtica, com el conflicte (els personatges tenen un objectiu, volen alguna cosa, però no ho poden aconseguir). Com a escalfament i introducció, tot el grup camina lliurement per l'espai. Quan el professorat anomena el nom de dues persones, aquestes han d'anar a abraçar-se mentre la resta de la classe intenta impedir-ho físicament. Quan el professorat diu "stop", tothom ha de parar, creant una composició física on hi ha dos cossos que es volen trobar i altres que ho impedeixen. A partir d'aquest moment, es poden improvisar escenes breus inspirades en el conflicte que acaba de sorgir, donant lloc a interaccions ràpides i dinàmiques. El professorat pot assignar emocions o personatges específics als protagonistes (per exemple: un soldat que torna de la guerra i la dona que el veu marxar, o una parella que s'estima, però no pot estar junta...).

### **OBJECTIUS**

Treballar la consciència del conflicte com a base de la creació escènica; potenciar l'ús del cos per expressar intencions i resistències; i desenvolupar la capacitat de reaccionar ràpidament en situacions improvisades. També es busca estimular la creativitat, l'escolta activa i la cooperació entre companyes i companys, integrant emoció, acció física i interacció dramàtica.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Aconseguir que l'alumnat entengui com el conflicte genera tensió i dinamisme en escena i com es pot expressar de manera efectiva a través del cos i la veu. Això permet desenvolupar habilitats d'improvisació, adaptació, col·laboració i expressivitat física, sentint el cos com a eina central de la creació escènica.

### **VARIACIONS**

- Assignar diferents emocions (por, ràbia, tristesa) per veure com canvia la composició i la interpretació.
- Canviar la situació de conflicte (impedir que algú arribi a un objecte, lloc o que compleixi una tasca concreta).
- Fer que l'alumnat que impedeix l'abraçada només es pugui moure amb un tipus de moviment específic (a poc a poc, saltant, arrossegant-se).

## ACTIVITAT: La corda fluixa

### **DESCRIPCIÓ**

Ens imaginem que caminem sobre d'una corda fluixa. La primera part de l'activitat consisteix a caminar de manera fidel sobre la corda, generant sensació de risc i compromís amb l'imaginari: podem caure en qualsevol moment. Aquesta dinàmica permet treballar conceptes clau de la creació escènica com personatges, espai, conflicte, urgència i obstacles, sense necessitat de pensar en dramaturgia ni en text. Situem un personatge a cada banda de la classe i els dos han de creuar sobre la mateixa corda fins a trobar-se al mig. Això crea una situació de conflicte: cada personatge ha d'arribar a l'altra banda, prenent decisions sobre si col·laborar, sacrificar-se o arriscar-se. Si algú cau a l'abisme, la caiguda ha de ser creïble; si s'ajuden, poden intentar creuar junts i veure si hi ha èxit o fracàs i com els afecta. Es pot afegir un factor d'urgència, fent que els personatges tinguin pressa per travessar la corda. És molt important treballar les mirades i les emocions: com es miren, com respiren, com processen el conflicte i com prenen decisions. Recomanem fer l'escena sense text, només amb acció física i expressió corporal.

### **OBJECTIUS**

Desenvolupar la consciència corporal i emocional, treballar la presa de decisions en situacions de risc fictici, potenciar l'escolta i la col·laboració, i practicar la creació de conflicte, urgència i obstacles a través de l'acció física. Sempre des del compromís amb el joc i les consignes: si ho vivim "de veritat", serà interessant. També ajuda a afinar la percepció de l'espai i de les relacions sense necessitat de paraules.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Aconseguir que l'alumnat aprengui a expressar emocions i conflictes mitjançant el cos i la presència escènica, integrant elements clau de la creació (personatge, espai, conflicte, urgència). Això fomenta la presa de decisions, la imaginació i la capacitat de reaccionar de manera creïble davant situacions de tensió i risc escènic.

### **VARIACIONS**

- Afegir un tercer personatge a la corda fluixa per augmentar la complexitat.
- Introduir elements físics com objectes que dificultin el pas o que calgui transportar.

## ACTIVITAT: Paraula a paraula

### DESCRIPCIÓ

Per treballar la creació col·lectiva i la coherència narrativa, ens organitzem en grups de 10 persones i ens situem en cercle. L'objectiu és crear una història on cada participant només pot dir una paraula per torn. Es poden fer tantes rondes com calgui, sempre mantenint el mateix ordre, per anar construint la història pas a pas. La clau és que tothom aporta pel bé del grup, intentant que la història tingui la màxima coherència possible i que cada paraula encaixi amb les anteriors.

### OBJECTIUS

Desenvolupar l'escolta activa, la cooperació i la construcció col·lectiva; estimular la creativitat dins de límits estrictes; i aprendre a adaptar la pròpia aportació a les necessitats del grup. També fomenta la concentració, l'atenció al context i la flexibilitat mental per mantenir la coherència narrativa amb aportacions mínimes.

### FINALITAT PEDAGÒGICA

Aconseguir que l'alumnat entengui com la creació escènica i narrativa depèn de la suma de propostes col·lectives més que de les aportacions individuals. Això ajuda a desenvolupar la cooperació, la sensibilitat pel treball en grup i la capacitat d'escolta i adaptació dins d'un procés creatiu compartit.

### VARIACIONS

- Representar escènicament la història creada.
- Assignar un tema previ (aventura, misteri, humor) per veure com condiciona la coherència.
- Fixar un final imposat i fer que l'alumnat hagi d'arribar-hi pas a pas.

## ACTIVITAT: Quadres

### DESCRIPCIÓ

Crearem una història a partir de moments concrets, com si fossin fotografies o quadres. Cada grup selecciona instants clau i els representa de manera estàtica, sense utilitzar paraules; només s'hi poden afegir sons si cal. L'objectiu és que l'espectador entengui la història només a través de les imatges creades.

### OBJECTIUS

Entrenar la síntesi narrativa, la creativitat, la coordinació i la precisió en la representació física dels moments escènics. Es treballa la construcció visual i física de la història, es millora la comunicació no verbal, es desenvolupa la capacitat d'interpretació i d'expressió corporal i es potencia la col·laboració i la coordinació dins del grup. També es busca estimular la imaginació per seleccionar els moments més significatius i expressar-los de manera clara i efectiva.

### FINALITAT PEDAGÒGICA

Aconseguir que l'alumnat transmeti emocions, situacions i relacions sense text, només amb la composició visual del cos i la presència escènica. Això fomenta la síntesi narrativa, la creativitat, la percepció escènica i la cooperació, habilitats fonamentals per a qualsevol procés teatral.

### VARIACIONS

- Afegir sons o onomatopeies per complementar les imatges estàtiques sense recórrer a paraules.
- Fer que cada quadre duri pocs segons, augmentant la precisió i la rapidesa.
- Combinar els quadres en seqüències més llargues per construir una història més complexa i contínua.

## ACTIVITAT: Variacions d'històries conegudes

### **DESCRIPCIÓ**

Per entendre millor l'estructura de la creació escènica, agafem una història o conte conegut (un conte clàssic, una història treballada a classe o un relat popular). Primer analitzem els elements: personatges, escenaris, conflictes, temps, objectius de cada personatge, resolució de conflictes i punts de gir. Aquesta anàlisi es fa de manera teòrica i reflexiva. Un cop identificats, el grup pot modificar-los: canviar personatges, conflictes, objectius o escenaris i observar com aquestes variacions alteren la història original. L'objectiu és experimentar amb la narrativa i veure com la creativitat del grup transforma una història coneguda. Es pot fer de manera teòrica i després portar-ho a la pràctica escenificant-ho.

### **OBJECTIUS**

Desenvolupar la capacitat d'anàlisi i comprensió de l'estructura dramàtica, així com detectar els elements clau de les històries. Estimular la creativitat i la imaginació i aprendre a decidir col·lectivament sobre personatges, conflictes i escenaris. També es busca fomentar la reflexió sobre com els canvis en un element afecten la totalitat del relat.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Busquem que l'alumnat entengui els elements clau que sostenen una història i com manipular-los per crear noves narratives. Això ajuda a desenvolupar habilitats d'anàlisi, adaptació i creació col·lectiva, així com a experimentar amb la transformació de continguts coneguts en noves propostes escèniques.

### **VARIACIONS**

- Canviar només un element de la història o canviar-los tots, i analitzar les diferències.
- Proposar una versió molt modificada i fer que el públic hagi d'endevinar quina història original hi ha al darrere.

## ACTIVITAT: Escenes

### **DESCRIPCIÓ**

L'alumnat muntarà escenes en grups que integrin tot el treball realitzat fins ara:

- Personatges: desenvolupats físicament, vocalment i amb personalitat clara, diferenciats entre ells.
- Espai: pot ser creat amb el cos i amb sons, coherent amb la situació dramàtica.
- Estructura dramàtica:
  - Introducció: presentació de personatges, relacions i objectius/conflictes.
  - Nus: desenvolupament dels conflictes, dificultats i interaccions.
  - Desenllaç: resolució dels conflictes, punts de gir que poden modificar parcialment o totalment la història, i culminació dels objectius.

L'escena ha de mostrar una evolució clara i coherent, amb desenvolupament de la trama i dels personatges.

### **OBJECTIUS**

Sumar i aplicar tots els coneixements: creació de personatges, conflictes i objectius; exploració de l'espai i la veu; i estructuració dramàtica completa. Fomentar la col·laboració, l'escolta activa i la coordinació grupal, donant coherència i evolució a la història.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Integrar tots els elements de la creació escènica en una proposta coherent i completa, desenvolupant habilitats interpretatives, dramaturgiques i de treball en grup. Entrenar la capacitat de construir històries amb personatges, espai, conflictes i evolució narrativa.

### **VARIACIONS**

- Assignar estils o gèneres (comèdia, drama, fantàstic) diferents a cada grup.
- Un cop creada l'escena, investigar-ne derivacions: fer noves escenes sobre elements que hagin aparegut (el "abans" de l'escena, el "després", el punt de vista d'un personatge, el "què passaria si..."); així es comença a crear una història més rica.

# SESSIÓ 4. L'ENTORN I LA POSADA EN ESCENA

Com incorporem l'espai, els objectes, l'escenografia  
i el vestuari.

## ACTIVITAT: Les estàtues

### **DESCRIPCIÓ**

Per escalfar i activar el cos, treballarem per parelles amb l'activitat de les estàtues. Una persona de la parella serà l'estàtua i l'altra l'anirà manipulant: col·locarà el cos, les expressions facials i la postura com si fos una estàtua de fang. Un cop la composició està creada, es dona un cop de mans i l'estàtua cobra vida, començant a executar l'acció que percep o interpreta a partir del moviment que li han donat. Quan es torna a picar de mans, l'estàtua es congela de nou i l'altra persona pot tornar a modificar-la a partir de la postura en què s'ha quedat. Com a element extra, es pot incorporar atrezzo (lliure o assignat) —un llibre, un bolígraf, una pilota, un barret, una cadira, una corda, un bastó, etc.— que formi part de la composició de l'estàtua.

### **OBJECTIUS**

Activar el cos; treballar flexibilitat, consciència corporal, expressió facial i creativitat; i estimular la col·laboració i l'escolta activa entre companyes i companys. Desenvolupar la imaginació i la capacitat de transformar objectes i moviments en composicions significatives.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Entrenar l'expressió corporal, la consciència espacial i la creativitat en l'acció, així com la coordinació i l'adaptació a la proposta de la parella. Permet treballar la sensibilitat interpretativa i la capacitat de donar vida a una composició estàtica, fonament per a la creació escènica.

### **VARIACIONS**

- Una persona manipula diverses estàtues alhora (4 o 5), creant una composició col·lectiva.
- Assignar un objecte d'atrezzo a cada estàtua per condicionar la postura i la narrativa.
- Introduir diferents emocions que l'estàtua ha de transmetre un cop cobra vida.
- Fer que les estàtues interactuïn entre elles quan cobren vida, creant petites escenes improvisades.

## ACTIVITAT: Els 1.000 usos del bolígraf

### **DESCRIPCIÓ**

L'alumnat se situa en cercle i es col·loca un objecte al centre (per exemple, un bolígraf). Cada persona, per torn, interactua amb l'objecte donant-li un ús diferent del real. Per exemple, pot fer veure que es renta les dents, que fuma, que dispara... L'activitat es pot repetir en diverses rondes amb diferents objectes, per explorar l'originalitat, la imaginació i les possibilitats expressives de cada objecte.

### **OBJECTIUS**

Estimular la creativitat i la imaginació; fomentar la flexibilitat i la reinterpretació d'objectes quotidians; i treballar la capacitat d'observació i reacció davant de les propostes de les altres persones. També potencia l'espontaneïtat i la confiança en l'acció escènica individual dins del grup.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Entrenar la capacitat de transformar i significar objectes comuns, desenvolupant habilitats d'improvisació i d'expressió corporal i interpretativa, i estimulants la creativitat individual i col·lectiva.

### **VARIACIONS**

- Fer que cada persona combini dos objectes alhora per crear una acció més complexa.
- Assignar un estat emocional que s'ha de transmetre mentre s'utilitza l'objecte (alegria, por, ràbia, sorpresa...).
- Fer que la resta intenti endevinar quin ús imaginatiu s'està donant a l'objecte.

### **MATERIAL**

Objectes quotidians variats: bolígrafs, gots, llibres, pilotes, cordes, cadires, barrets, etc.

## ACTIVITAT: Joc amb el vestuari

### **DESCRIPCIÓ**

Per a aquesta activitat, l'alumnat disposarà de diversos elements de vestuari, aportats pel centre o per les mateixes persones (complements, bijuteria o peces teatrals). L'objectiu és explorar lliurement aquests elements i triar una combinació que defineixi la seva "disfressa" o personatge. La coherència no és prioritària en aquesta fase, sinó l'experimentació i la descoberta. Un cop escollit el vestuari, cada membre de l'alumnat crea un personatge que tingui sentit (o no) amb la imatge que transmet la seva aparença, desenvolupant així l'expressió i la identitat escènica.

### **OBJECTIUS**

Fomentar creativitat, imaginació i expressió personal a través del vestuari; estimular la construcció de personatges a partir de l'aparença; sortir de la zona de confort i "jugar" a disfressar-se. També es treballa la presa de decisions, la coherència entre imatge visual i personalitat del personatge, i la capacitat de crear identitats escèniques diferenciades.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Aprendre a utilitzar el vestuari com a eina de creació de personatges, desenvolupant la consciència de la imatge escènica, la coherència entre aparença i comportament, i la capacitat de transformar objectes i elements externs en recursos expressius i dramàtics. A més, és una bona oportunitat per treballar la tolerància, l'empatia i la llibertat estètica, i deixar enrere prejudicis sobre l'aspecte o la manera de vestir de les altres persones.

### **VARIACIONS**

- Limitar els elements de vestuari disponibles per treballar la creativitat amb recursos reduïts.
- Assignar un estat emocional o un rol determinat que el vestuari hagi de reforçar.
- Crear petits grups on els personatges interactuïn, combinant vestuari i personalitat.

### **MATERIAL**

Vestuari variat: peces teatrals, complements, bijuteria, barrets, màscares, capes, bufandes, etc.

## ACTIVITAT: Objectes escenogràfics

### **DESCRIPCIÓ**

Seguint la línia de l'exercici anterior, en aquesta activitat l'alumnat experimentarà amb objectes del centre que serveixen d'escenografia. L'objectiu és crear escenes curtes on els objectes tinguin un paper protagonista. Com en "Els 1.000 usos del bolígraf", els objectes poden ser utilitzats pel seu ús original o reinterpretats de manera creativa, fomentant la imaginació i la versatilitat en l'acció escènica.

### **OBJECTIUS**

Treballar creativitat, improvisació i expressió escènica a partir d'elements materials; donar significat i protagonisme a objectes quotidians dins d'una escena; i fomentar la col·laboració, l'observació i la capacitat de transformar l'espai escènic amb recursos disponibles.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Aprendre a integrar objectes escenogràfics com a elements actius de la narrativa i la representació, potenciant creativitat, flexibilitat i capacitat d'improvisació dins dels recursos disponibles. Això contribueix a formar habilitats per transformar qualsevol entorn en un escenari teatral. A més, es treballa el respecte i el bon ús dels materials propis i aliens.

### **VARIACIONS**

- Assignar un ús concret o inesperat a cada objecte per estimular noves interpretacions.
- Crear escenes col·lectives on diverses persones interactuïn amb els mateixos objectes de maneres diferents.

### **MATERIAL**

Objectes escenogràfics del centre: taules, cadires, teles, cordes, decorats, fons, mampares, etc.

## ACTIVITAT: Donar vida a un objecte

### **DESCRIPCIÓ**

Cada persona triarà un objecte i intentarà donar-li vida com si fos un titella. La tècnica del titella es basa en tres conceptes bàsics:

1. La mirada. Tot i que l'objecte no tingui ulls, cal decidir on és la seva cara o els ulls ficticis. La mirada ha de ser clara i constant per donar sensació de vida.
2. El pes. L'objecte ha de tenir gravetat i comportar-se de manera realista respecte del seu pes. Tot moviment, fins i tot saltar o desplaçar-se, ha d'estar condicionat per la gravetat.
3. La respiració. L'objecte ha de transmetre sensació de respiració i vitalitat, encara que sigui un objecte quotidià sense forma humana. Físicament hem de notar que "respira".

Un cop tenim titella, es poden explorar escenes on descobrim com parla, com interacciona amb altres objectes, quines rutines té o quina personalitat manifesta. A més, el titellaire sempre ha d'estar mirant el titella —"donant-li foc"—, amb moviments nets i vestit i actuant el més neutre possible. Així, qui observa es concentra en el titella.

### **OBJECTIUS**

Desenvolupar la capacitat de donar vida i personalitat a objectes; treballar percepció de pes, mirada i respiració; estimular creativitat, observació i interpretació; i practicar la coherència escènica en la manipulació d'objectes.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Introduir l'alumnat al món del titella i la manipulació d'objectes com a eina escènica, entrenant consciència corporal, sensibilitat interpretativa i capacitat de crear personatges a partir de recursos materials limitats.

### **VARIACIONS**

- Assignar una emoció o estat d'ànim a l'objecte i veure com es manifesta en la mirada, moviment, respiració...
- Fer que diversos objectes interactuïn en una escena curta, creant relacions i conflictes. Crear narratives.

### **MATERIAL**

Objectes del centre o portats de casa (bolígrafs, peluixos, utensilis quotidians, joguines, etc.)

## ACTIVITAT: Escena final

### **DESCRIPCIÓ**

Aquesta activitat consolida tot el treball fet durant les cinc sessions. L'alumnat treballarà per grups per crear una escena completa que integri: personatges, espais, escenografia, vestuari, conflictes i resolució. Es poden incloure elements com titelles i objectes manipulats, utilitzant tots els recursos apresos fins ara. L'escena pot basar-se en un tema lliure o en una temàtica proposada pel professorat o per l'alumnat.

### **OBJECTIUS**

Mostrar de manera coherent i creativa tot allò après —com una mini producció teatral. Aplicar de forma integrada: construcció de personatges, exploració de l'espai, ús de vestuari i objectes, desenvolupament de conflictes i resolució dramàtica. També es treballa la cooperació, l'escolta activa, la cohesió i la capacitat de crear una narrativa completa.

### **FINALITAT PEDAGÒGICA**

Que l'alumnat experimenti la integració de tots els elements de la creació escènica en una escena completa, consolidant habilitats interpretatives, dramàtiques i de producció. Permet entrenar la responsabilitat individual dins del grup, la creativitat, la improvisació i la capacitat de planificar i executar una representació coherent.

### **VARIACIONS**

- Desenvolupar escenes prèvies o posteriors a l'escena principal (vida dels personatges abans o després).
- Introduir situacions inesperades que generin conflicte o improvisació.
- Integrar elements sorpresa: titelles, usos creatius d'objectes o nous personatges.
- Assignar gèneres diferents (comèdia, drama, fantàstic) per veure com canvia la representació.

### **MATERIAL**

Vestuari i complements aportats per l'alumnat o pel centre. Objectes escenogràfics i atrezzo disponibles al centre. Titelles o "objectes vius" creats a sessions anteriors.

## **ANNEX 1: Música per les sessions.**

A continuació, deixem **recomanacions musicals** per utilitzar al llarg de les activitats. Tot i això, el que més aconsellem és que cadascú treballi amb músiques que conegui i sempre des de l'experimentació. La música genera ambient, canalitza emocions i proposa situacions. A vegades suma i a vegades resta. No és un problema, recomanem jugar amb llibertat i anar provant, ja que els encerts sempre seran més potents que els errors.

Deixem unes *playlist* públiques de Spotify a partir de les quals podeu treballar i descobrir:

**[Per començar a entrar en calor i moure's](#)**

**[Un nivell més alt de moviment](#)**

**[Música més animada](#)**

**[Música més fosca](#)**

**[Música més tranquil·la i harmoniosa](#)**



Companyia de Comediants La Baldufa, SCCL  
C/ Músic Vivaldi, 12, baixos  
25003 Lleida  
[baldufa@labaldufateatre.com](mailto:baldufa@labaldufateatre.com)  
[www.labaldufateatre.com](http://www.labaldufateatre.com)  
+34 973 281 457

