

Annual

Guia didàctica



Índex

1. Recull d'escenes	3
2. Activitats ABANS d'anar al teatre	6
3. DURANT l'obra de teatre	7
4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle	8
• 1. Amal. De què estem parlant?	8
1.1 Quins temes toca l'obra?	8
1.2 Fem un glossari	8
1.3 Decàleg en matèria de migracions i refugi	9
• 2. Diversitat	10
2.1 Tots som fruit de migracions?	10
2.2 Investiguem la diversitat dins l'aula	10
• 3. Estereotips, prejudicis i actituds	12
3.1 "Els catalans son..."	12
3.2 "Qui escolliries per...?"	13
• 4. Sentiment de pertinença i projecció de futur	13
4.1 "Pots anomenar...?"	13
4.2 "Algunes vegades el futur s'ha d'imaginar"	15
• 5. Homenatge a l'amistat	16
5.1. El llibre sobre l'amistat	16
5.2 L'amistat dins d'un dispositiu escènic	17
• 6. Fotografiar el moviment: fusionem el circ i la fotografia	18
6.1 Fusionem circ i fotografia	19
• 7. La ciència darrera el circ i el moviment	20
7.1 L'equilibri, el centre de gravetat i la base de sustentació	20
7.2 Un cos preparat per jugar	20
• 8. I tu, què hi pots fer?	21
Referències	22
Annex	23
Fitxa Artística	24

1. Recull d'escenes

1. Preludi

Ens situem en l'espai, veiem l'escenografia, les intèrprets i es dona pas a l'inici de l'obra.



2. Inici

Coneixem l'Amal i la seva història i situació a través d'un diari del passat.



3. Arribada

L'Amal ha aconseguit creuar el Mediterrani. Ja ha "arribat".



4. Coneixença i conflicte

La Jessica arriba a la vida de l'Amal (o l'Amal arriba a la vida de la Jessica). Comença una situació d'hostilitat, de "defensar el territori", per part de la Jessica. L'Amal es defensa, entren en una situació de "pique" i competència, fins que l'Amal es fa mal i a la Jessica li sap greu i decideix ajudar-la.



5. Amistat i joc

La Jessica i l'Amal es comencen a entendre i a fer un vincle d'amistat a través del joc.



6. Flashbacks

6.1. "El conflicte es complica"

El conflicte a casa de l'Amal és un conflicte armat, han entrat en guerra, hi ha persones matant i persones morint. Aquesta escena finalitza amb els noms i històries concretes de persones que estan morint prop de l'Amal.



6.2. Viatge pel Mediterrani

Veiem les vicissituds del viatge pel Mediterrani de l'Amal.



6.3. La duana

Veiem com l'Amal es troba atrapada en la frontera, declarada il·legal i com, finalment, aconsegueix escapar.



7. De nou, l'amistat

Reprenem la història d'amistat entre l'Amal i la Jessica i d'un possible nou inici de vida.



8. Arribada de la policia i fugida

Arriba la policia, l'Amal amb la seva amiga fugen.



9. Final - Projecció de futur

"La Jessica i jo serem bones amigues". Amal



2. Activitats ABANS d'anar al teatre

En relació amb el contingut i valors de l'obra

1. **Passeu un formulari** que pot servir per copsar idees prèvies i prejudicis o emocions davant dels temes que tocarà l'obra. Òbviament, el podeu adaptar al que considereu necessari per al vostre grup o nivell educatiu [\[Annex 1\]](#)

2. **Llegiu notícies** que poden servir per donar informació i seguir veient idees i coneixements previs:



- *Moren entre 30 i 40 persones que anaven en un cayuco cap a les Canàries.* Diari Ara.
- *Les 4 mentides sobre migració que més es repeteixen.* 324.
- *Espanya unificarà els permisos de residència i treball per acabar amb una disfunció històrica.* 324.
- *18 morts al dia al mar en l'intent d'arribar a Espanya.* TN de 3CAT.

En relació amb la manera d'anar i estar al teatre

Dies abans d'anar... Converseu amb l'alumnat a partir de les preguntes següents:

- Quin va ser el darrer cop que **vau anar al teatre**? Què vau veure? Com va ser el ritual d'anar-hi i veure l'obra?
- Quines **diferències hi ha entre el teatre i el cinema**? (Ens interessa fer-los conscients que els intèrprets estan en directe i s'adonen de "tot").

Us recomanem que no feu spoilers!

Us proposem que feu les activitats sense dir que tenen a veure amb l'obra que veuran al cap d'uns dies o setmanes.

D'acord amb el que s'haurà conversat en els dos punts anteriors podeu consensuar **acords per anar al teatre i gaudir de la funció** de manera respectuosa per nosaltres mateixos, la resta del públic, intèrprets i personal que treballa a l'obra i la sala.



3.DURANT l'obra de teatre

DURANT l'obra de teatre...

- Posem en pràctica els **acords consensuats** i **gaudim** de la funció!

Si tenim la sort de tenir col·loqui, aprofitem per preguntar allò que ens encurioseix o no sabem i escoltem amb atenció les preguntes i respostes de tothom.



4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

A continuació us fem un seguit de propostes per treballar amb l'alumnat. Són propostes variades que podeu adaptar i triar segons les necessitats del vostre grup i nivell educatiu.

Així mateix, si teniu interès en ampliar alguna d'elles o fer-ne d'altres us recomanem molt que mireu la llista de referències.

Hem redactat la informació de les activitats de manera que teniu en **color negre** allò que podria llegir o escoltar directament l'alumnat i en *gris claret i cursiva* la informació que d'entrada és per vosaltres, per fer emergir en el vostre alumnat o donar a posteriori d'haver participat.

1. Amal. De què estem parlant?

Aquesta activitat es podria fer a **Cultura i Valors, Tutoria...**

1.1. Plantejar a l'alumnat "Quins temes toca l'obra?" - Fem un llistat.

[Temporització: 15 minuts]

Temes pertinents que podrien sortir i, en cas que no, podem ajudar a que surtin:

- *Conflictes i guerra*
- *Migracions*
- *Sentiment de pertinença*
- *Amistat*
- ...

1.2. En l'obra hi ha una sèrie de conceptes clau que podem aprendre. Fem un glossari! [1]

[Temporització: 45 minuts]

Es construeix amb l'alumnat, inclús cadascú pot fer el seu. Depenent del nivell educatiu proposem que almenys hi hagi les paraules següents:

[4 de setembre] - **"He decidit marxar. No sé com ni tampoc on. Amb el cor trencat dic adéu". Amal**

- **Migració:** *El moviment d'una persona o un grup de persones, ja sigui a través d'una frontera internacional o dins d'un Estat. Inclou la migració dels refugiats, els desplaçats, migrants econòmics i les persones que es mouen per altres finalitats, com la reunificació familiar.*
- **Emigració:** *Acte de sortir d'un Estat amb el propòsit d'assentar-se en un altre. Les normes internacionals de drets humans estableixen el dret de tota persona a sortir de qualsevol país, inclòs el seu. Només en determinades circumstàncies, l'Estat pot imposar restriccions a aquest dret.*
- **Immigració:** *Procés pel qual persones no nacionals ingressen a un país amb la finalitat d'establir-s'hi.*

[21 de juliol] - **"El conflicte es complica. Tinc por". Amal**

- **Conflicte:** *Un conflicte seria una situació en què dues o més persones o grups de persones o nacions, entren en confrontació. Fins aquí podríem dir que el conflicte és part de la vida i que l'important és trobar com resoldre'l de manera pacífica.*
- **Conflicte armat / Guerra:** *Aquest és el pitjor nivell al qual pot arribar un conflicte. Com el seu nom indica, aquí les parts confrontades fan ús d'armes i provoquen morts i greus violacions dels drets humans.*

Per ampliar el tema us recomanem les referències [2] i [3].

4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

1.3. *Compartim el “Decàleg en matèria de migracions i refugi” de “Justícia i Pau” [1] i revisem si entenem tots els punts.*

[Temporització: 30 minuts (o una hora segons el que s'ampliï la conversa final)]

1. Les migracions són un fet històric universal i inevitable, connatural a la vida humana. Tots som fruit de les migracions.

2. Els fenòmens migratoris de l'actualitat són globals, s'han intensificat i diversificat. Cal, a més, tenir en compte la seva feminització. Actualment hi ha grans fluxos de migració econòmica de Sud a Nord, entre països del Sud i de territoris rurals a urbans. A més, en els darrers anys s'ha intensificat el nombre de refugiats i persones sol·licitants d'asil a Europa, en part a causa dels conflictes a l'Orient Mitjà.

3. La pobresa, les desigualtats, les guerres i altres conflictes són les causes que empenyen els migrants i refugiats fora de casa seva. Per altra banda, unes millors condicions laborals o condicions de vida, i la recerca de més oportunitats són les característiques que els atrauen dels països de destinació.

4. Els països benestants són corresponsables, en diferents proporcions, en les causes de les migracions dels països en desenvolupament. A més, tenen el deure de la cooperació al desenvolupament i la pau.

5. El dret a migrar està fortament limitat, no està reconegut legalment. El dret d'asil està reconegut però no sempre es respecta. Els estats tenen el dret i el deure de regular els fluxos migratoris. No obstant això, la regulació dels estats no és sempre positiva: són moltes les polítiques actuals que prioritzen el control de fronteres i el seu impacte és devastador (mortalitat, clandestinitat, exclusió social, explotació social, tràfic de persones).

6. Les migracions són un repte i una oportunitat per als mateixos migrants, per als països receptors i per als països emissors.

7. Cal una col·laboració entre països per regular les migracions en benefici de tots. Governabilitat mundial/autoritat mundial en matèria de migracions.

8. Les institucions tenen el deure de respectar els drets i la dignitat humana. Malgrat això, arreu es produeixen vulneracions dels drets humans dels migrants per part dels poders públics (detencions, expulsions, discriminacions, vulneració de la llibertat religiosa...), i també vulneracions de drets dels migrants en trànsit.

9. Catalunya és històricament un territori d'emigració, de pas, i d'acollida. La migració ha contribuït a la demografia, l'economia i la cultura catalanes. La integració és un repte per al nostre país.

10. L'hospitalitat com a valor. Cal avançar cap a societats més acollidores i hospitalàries. Cal fer un crida a una actitud oberta dels ciutadans: conèixer, acollir, integrar...

Aquí podria ser un bon moment per conversar recollint el que van respondre en el formulari inicial i veure si ara ha canviat una mica la seva opinió o no.



4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

2. Diversitat

Aquesta activitat es podria fer a **Cultura i Valors, Tutoria, Socials**, etc.

2.1. Tots som fruit de migracions?

[Temporització: 15 minuts]

Llegim o recordem - El primer punt del decàleg diu: [1]

"Les migracions són un fet històric universal i inevitable, connatural a la vida humana. Tots som fruit de les migracions."

Conversa: **Hi esteu d'acord?**

2.2. Investiguem la diversitat dins l'aula investigant els nostres propis orígens i posant-los en comú. [4]

[Temporització: 15 minuts d'explicar un dia i 1 hora el dia que es porti la informació i comparteixi]

Aquesta activitat tindrà dues parts:

2.2a Recollida d'informació.

2.2b Posada en comú i conversa.

Recollida d'informació (I)

Pensa amb les persones amb les quals vius i les històries dels seus avantpassats si les coneixeu i completa la graella següent:

Qui va néixer fora (un altre país)?	On?	Parla algun idioma fruit d'aquesta experiència?	Qui ha viscut temps fora (un altre país)?	On?	Parla algun idioma fruit d'aquesta experiència?

4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

Recollida d'informació (II)

Pots explicar algun costum o celebració específica que feu al teu entorn?	
Heu importat costums, festes o rituals d'altres països? En cas que sí, digues quins i explica'ls.	

El dia que l'alumnat porta la informació provinent de la seva història familiar, ens posem en cercle i la posem en comú (fem notar com de rica és la diversitat de l'aula, els preguntem què els crida més l'atenció, què tenim en comú, comptem quants idiomes sabem entre nosaltres i els nostres familiars, etc.).

Reflexionem que tot i que cada experiència migratòria té les seves peculiaritats, ben segur, hi ha paral·lelismes de les experiències migratòries viscudes per les nostres famílies amb les històries de migració actuals i amb la d'Amal.

Les fitxes amb la informació poden quedar penjades a la paret de l'aula i es pot penjar un mapa mundi on marquem procedències + llocs on s'ha viscut.

Aquí podria ser un bon moment per conversar recollint el que van respondre en el formulari inicial i veure si ara ha canviat una mica la seva opinió o no.



4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

3. Estereotips, prejudicis i actituds [4]

Aquesta activitat es podria fer a **Cultura i Valors, Tutoria, Socials, etc...**

[Temporització: 1 hora entre l'activitat 3.1 i la 3.2]

3.1. *Ens posem en disposició de cercle i diem: "Els catalans son..." i cadascú pot completar la frase com cregui.*

*Després d'unes quantes intervencions possiblement hauran sortit afirmacions que podem preguntar si **creuen que TOTS els catalans/es que coneixen són així.** Per exemple, si han dit "garrepes" o "seriosos", preguntem si tots els catalans i catalanes que coneixen són així.*

*Aquí sortirà que NO. **Podem fer notar altres estereotips que tenim amb persones d'altres llocs del món** (italians passionals, alemanys rígids...).*

*Expliquem o els diem que busquin que és un **ESTEREOTIP.***

Inici d'activitat complementària: Fer retorn dels **formularis** que van emplenar abans d'anar al teatre, on hi havia diverses preguntes que feien referència a estereotips.

L'estereotip és una atribució generalitzada de determinades característiques d'alguns membres d'un grup al seu conjunt. Segons això, s'atribueixen qualitats a una persona com a membre d'un grup i no se'l jutja com a individu. (Myers, 1995).

Els estereotips solen tenir una base empírica, però és precisament l'exageració i la generalització indiscriminada envers el conjunt dels membres d'una comunitat el que els converteix en prejudicis. L'equívoc rau en la seva extrapolació, com també la seva permanència en el temps, ignorant-ne les particularitats i els canvis que es produeixen entre els subjectes de qualsevol grup.

*Sovint els estereotips van acompanyats de **prejudicis**, és a dir, d'una predisposició favorable o desfavorable cap a qualsevol membre de la categoria en qüestió. La definició més estesa de prejudici és la que presenta Allport (1954). Segons Allport un prejudici és una actitud hostil i desconfiada envers alguna persona que pertany a un col·lectiu, simplement a causa de la seva pertinença a aquest grup.*

Quines conseqüències poden tenir els nostres prejudicis?

*Els nostres estereotips i prejudicis, si els estenem i ens els creiem, ens poden portar a tenir **comportaments discriminatoris i racistes.***

HO POSEM A PROVA?

4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

3.2. Qui escolliries per...?

Posem a l'alumnat en grups de 4. Els plantegem a qui escolliren d'entre les persones que tenen en imatges per a les següents accions (poden repetir perfils):



1. Per a tenir cura del teu avi o àvia?
2. Per a vigilar la porta d'una discoteca?
3. Per a llogar-li una habitació de casa teva?
4. Per fer un voluntariat junts/es?

Posada en comú i conversa

1. Posem en comú: *anotem les eleccions que ha fet cada grup i si hi ha moltes coincidències.*
2. Observem si hi ha **perfils més triats**.
 - Primera reflexió: *hi ha perfils amb tendència a que se'ls atribueixin millors característiques que a d'altres.*
3. Els preguntem: **Quins atributs personals i professionals fan falta per cadascuna de les accions plantejades?**
P. ex: per tenir cura de l'avi o àvia cal que la persona sàpiga...

- Segona reflexió: *podem saber per una imatge si tindrien aquests atributs?*
- Tercera reflexió: *els estereotips, prejudicis poden portar a actituds discriminatòries que ens limiten i perjudiquen, tant als altres com a nosaltres mateixos/es.*

4. Sentiment de pertinença i projecció de futur

[13 de juny] - **"M'agrada viure on visc i m'agrada ser qui sóc."** Amal

[3 d'agost] - **"M'agrada la meva casa, m'agrada la meva terra, m'agrada la meva gent. Però tinc por. Quedar-me aquí és perillós. Aquí hi ha persones que no els agrada el que penso, el que dic i qui soc."** Amal.

[Temporització: 1 hora entre la 4.1 i la 4.2]

4.1. Pots anomenar...?

Indaguem el sentiment de pertinença de l'alumnat. Se'ls entrega un DINA4 plegat per la meitat amb dos apartats de preguntes (un a cada meitat), com es mostra a continuació.

Recomanem al professorat fer un **buidatge i anàlisi** del que l'alumnat hi escriu (especialment els tutors/es), així com una **possible conversa en privat**.

Si es detecta algun alumne/a que no pot anomenar ningú en algun dels apartats possiblement s'han de prendre mesures d'acompanyament especialment per part del tutor/a, així com revisar l'estat anímic d'aquest estudiant, el seu entorn, etc.


<p>Pots anomenar 2 persones adultes de la teva vida amb els qui et sents segur, que et cuiden i creuen amb tu?</p>	<p>Pots anomenar 2 companys/es amb qui confiis i estiguis a gust per treballar o jugar a l'institut?</p>
<p>Com t'ho demostren?</p>	<p>Per què et fan sentir així?</p>

4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

4.2. "Algunes vegades el futur s'ha d'imaginar" [5]

Indaguem com el nostre alumnat es projecta de cara al futur i la seva implicació amb el món:

- Oferim a l'alumnat la llista dels ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible).
- Els demanem que en triïn 3 i davant d'aquesta tria que exposin com hi podrien contribuir des de la seva professió "quan siguin grans".
- Per fer-ho, emplenaran el següent llibret en el qual se situen en el futur (i, per tant, ho escriuen fent servir el temps "present"). En l'enllaç de la [Referència 5](#) teniu el material descarregable i la informació de com es plega.
- Recomanem al professorat fer un buidatge i anàlisi del que l'alumnat hi ha escrit (especialment els tutors/es), així com una possible conversa a partir de les respostes, que pot ser en gran grup o en privat.

 <i>"Algunes vegades el futur s'ha d'imaginar"</i>	<i>ODS</i>	<i>ODS</i>	<i>ODS</i>
<i>Sóc...</i>	<i>El meu dia comença...</i>	<i>El que més m'agrada de la meva feina és...</i>	<i>Amb la meua feina voldria contribuir a ...</i>



4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

5. Homenatge a l'amistat (I)

Aquesta activitat es podria fer dins dels àmbits artístics i de llengua.

5.1. El llibre sobre l'amistat:

[Temporització: 3 - 4 hores]

Explica alguna història d'amistat en el que serà el teu propi llibre. Aquest llibre proposem que tingui una combinació de text i imatge. La història pot ser real o basada en fets reals o una ficció.

Per fer-ho: pensa què vols explicar i fes l'esborrany.

Per la part d'imatge podeu combinar tècniques, il·lustració, pintura, fotografia...

Per a l'"enquadrnat", proposem que exploreu tècniques d'enquadrnació manual. Nosaltres proposem l'estil acordió, però en podeu trobar d'altres.

Les creacions finals es posen en comú i comparteixen amb l'entorn que es cregui oportú (companys/es, centre, familiars, públic general...). Si ho voleu, podeu compartir-nos el que heu fet a:

baldufa@labaldufateatre.com



Per aquest i altres estils d'enquadrnats fets a mà, us recomanem explorar la xarxa "Pinterest"



Referent per la part d'imatge: els quaderns de viatge de l'artista **Paula Bonet**, aquí una mostra.



4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

5. Homenatge a l'amistat (II)

Aquesta activitat es podria fer dins d'àmbits d'**expressió** artística (si fan **teatre**, per exemple), si no a tutoria o en contextos d'exhibicions pública de l'escola o institut.

5.2. L'amistat dins d'un "dispositiu escènic":

[Temporització: 30 minuts]

- Anem a un espai ampli com el gimnàs.
- Proposem a la meitat del grup que surti fora de l'aula.
- Als qui es queden els plantejem que se situaran on vulguin de l'espai amb els ulls tancats i aniran relatant una història d'amistat bonica que tinguin o hagin tingut. Una targeta que tindran al seu costat boca avall tindrà el nom o la referència de l'amistat que es tracta. La seva missió és en els pròxims 5-10 minuts (un cop es doni pas a l'altra meitat del grup) de no parar de parlar mai, de manera espontània d'allò que recorden d'aquesta persona, de les experiències viscudes, etc.
- A l'altra meitat se'ls indica que, un cop els de dins ja estan preparats, podran entrar i apropar-se de manera silenciosa i molt respectuosa a qui desitgin i escoltar. També poden mirar si ho volen, quin nom hi ha a la targeta. Poden estar tot el temps que vulguin amb la persona que vulguin, o anar canviant, etc.
- Després s'intercanvien els papers.
- Finalment, tot el grup en cercle comentem què tal l'experiència, tant del que hem recordat de l'amistat, com del fet d'exposar-nos o de ser més "espectadors".

Una artista referent en dispositius escènics és la **Magda Puig**, per exemple en els projectes "En residència" amb alumnat d'instituts [6]



Projectes de Magda Puig



Projecte a l'Institut Angeleta Ferrer de Barcelona

4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

6. Fotografiar el moviment

Al llarg de l'obra hem pogut gaudir de diversos jocs, figures i moviments propis del món del circ. Si ho volguéssim retratar com ho faríem?

En fotografia tenim dues opcions possibles: mostrar el moviment en flux continu o mostrar-ne el detall en diferents instants. Us mostrem un exemple:



De les imatges anteriors, quina us ha interessat més?

En art no hi ha "bé" o "malament". Tot depèn del que vulguis transmetre.

Si voleu descobrir com es regula aquesta opció, us ajudem!

1. Localitza en la teva càmera la funció "velocitat" o "velocitat d'obturació" (si tens un mòbil és possible que no ho puguis tocar llevat que descarreguis una app que t'ho permeti). Potser a l'escola o institut teniu càmeres en què podeu regular aquests paràmetres.

2. Posa **velocitats baixes** (temps d'exposició llarg) per aconseguir el **flux de moviment continu**.

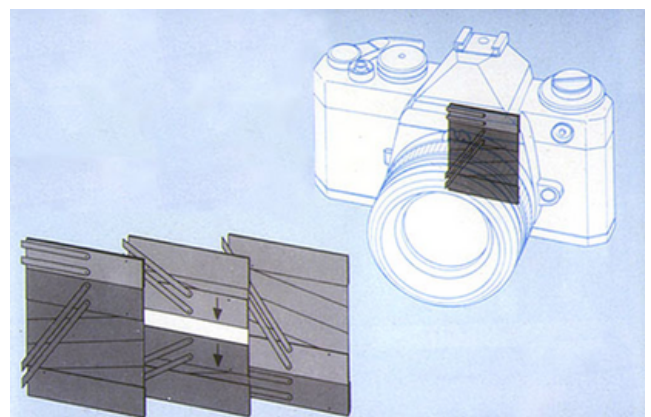
3. Posa **velocitats altes** (temps d'exposició curt) per aconseguir **detalls de l'instant**.

Per entendre de què estem parlant, farem un símil entre la càmera i nosaltres. Imaginem que som una càmera de fotos apagada (tanquem els ulls). En un moment donat volem fer una foto, però volem que aquesta foto sigui només d'un **instant** molt concret, què faríem?



Obrir i tancar els ulls molt ràpid, oi?

La càmera fa igual, però ella en comptes de parpelles el que obra i tanca molt ràpid és **l'obturador, que serien com les parpelles de la càmera**.



Imatge extreta de [materials de l'IOC](#)

4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

Si en comptes d'una imatge d'un instant tens curiositat per saber més, què faries?



Mirar més estona, oi? Tenir les parpelles obertes més estona.

En fotografia seria tenir l'obturador obert més estona. Tècnicament això es diu, major temps d'exposició o que l'obturador funcioni a una velocitat més lenta, i que, per tant, s'obri i es tanqui més lentament i així tenir temps de veure més temps la imatge o l'escena que té lloc. Ara bé, aquesta imatge tindrà un flux de moviment, no serà nítida i detallista com la que es fa amb un instant (temps d'exposició curt, velocitat alta).

Podeu consultar un resum del tema de la velocitat d'obturació aquí [7]

6.1. I ara... fusionem circ i fotografia

Aquesta activitat es podria fer dins l'àmbit **artístic** junt amb **educació física**.

[Temporització: 2 hores (entre fer la teoria i les fotografies)]

Us animeu a provar algun joc? Aquí trobareu un **vídeo [8]** on la Laia i l'Ona us ensenyen alguns jocs.

Anar al vídeo

Us recomanem que abans de fer aquesta activitat veieu el següent punt 7 i que sempre es faci amb supervisió del professorat.

I ara sí, fusionem l'art del circ amb el de la fotografia. Com ho voldreu fotografiar? Velocitats altes o baixes?

Us proposem que si voleu feu arribar les vostres imatges a:

baldufa@labaldufateatre.com

4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

7. La ciència darrera el cos i el moviment

Aquesta activitat es podria fer dins l'àmbit **científic** junt amb **educació física**.

7.1. L'equilibri, el centre de gravetat i la base de sustentació.

[Temporització: 20 minuts]

Com dèiem en el bloc 6, en aquesta obra heu pogut gaudir de molts jocs propis del circ. Per fer aquests jocs hi ha un fet fonamental, tenir estabilitat i equilibri. Per a fer això el nostre cos té el que anomenem **centre de gravetat**.

Saps on se situa el centre de gravetat? En l'abdomen. I la base de sustentació són els peus. Més o menys davant dels talons.

Ho voleu comprovar? Us proposem que desplaceu la base de sustentació dels talons a les puntetes dels peus. Ara, si no voleu caure, heu de desplaçar el centre de gravetat cap endavant. Així alineem el centre de gravetat amb aquest nou punt de suport. Si no t'ho creus, comprova-ho! Mira, de posar-te de puntetes amb una paret davant. Pots?

7.2. Un cos preparat per jugar

[Temporització: 30 minuts]

Voleu provar de fer algun joc del circ? Com us dèiem també en l'activitat 6, teniu un **vídeo** amb la Laia i l'Ona fent-vos unes propostes amb els corresponents consells de què fer abans (escalfament) i després dels jocs (estiraments i comunicació).

"I si no tinc molt massa muscular puc fer-los?" Sí! El que serà important a l'hora de fer certs jocs, és que el cos tingui un bon to muscular (no estigui massa lax) i en especial caldrà en certs moments **bloquejar les articulacions**, com us mostrem a la imatge. Això pot ser més important fins i tot que no pas tenir molta massa muscular.



Podeu ampliar aquesta informació amb el vídeo de l'Ona i la Laia i també amb el Quèquicom "Circ: els equilibris de la ciència" [\[9\]](#) i amb "Ale-hop: la ciència del circ" [\[10\]](#).

4. Activitats per a DESPRÉS de l'espectacle

8. I tu què hi pots fer?

Aquesta activitat es podria fer dins de **tutoria, cultura i valors, socials...**

8.1. *Escoltem les seves propostes, ajudem a fer que surtin de noves? Com a institut podem dur a terme alguna de les seves propostes o facilitar-la?*

- **Revisar** els teus estereotips, prejudicis i comportaments
 - Com parlo, quin vocabulari faig servir, expressions, etc.
- Puc **contribuir** a ajudar a llocs on hi ha conflictes, o a la meua ciutat, poble, barri, on hi hagi col·lectius desfavorits?
 - Donant a conèixer problemàtica? Campanyes de sensibilització des de l'escola o institut? - Fent algun APS? **[11]**
 - Fent voluntariat?
 - Fent intercanvis?
 - Col·laborant amb alguna ONG?



Exposició col·lectiva del projecte "Amares Azielos" on joves del Centre Penitenciari de Joves han compartit temps amb persones voluntàries per crear obres artístiques.

<https://monterassa.cat/societat/terrassa-impulsa-projecte-artistic-joves-reclusos-369144/>

Referències

- [1] [Guia pedagògica sobre migracions](https://justiciaipau.org). <https://justiciaipau.org>
- [2] Article. [Què és un conflicte armat?](#) (Font: Amnistia Internacional).
- [3] Article. [Els drets dels nens i les nenes en un conflicte armat](#). (Font: Amnistia Internacional).
- [4] [Material didàctic per combatre prejudicis i rumors sobre la diversitat](#). Consell comarcal del Vallès Occidental.
- [5] [Algunes vegades el futur s'ha d'imaginar](#). Creat per la docent Begonya Folch, de l'Institut Angeleta Ferrer.
- [6] [En Residència a l'Institut Montjuïc. Silvia Sant](#). En Residència. Artistes als instituts.
- [7] [Resum de la velocitat d'obturació](#). Dzoom
- [8] [Vídeo per la guia didàctica de l'espectacle](#).
- [9] [Circ: els equilibris de la ciència](#). Programa de TV Quèquicom.
- [10] [Ale-hop](#), sèrie documental del món actual del circ. 3CAT.
- [11] ["RECFugiades"](#) APS escolar amb Justícia i Pau sobre la situació i els drets de les persones migrades.

Agraïment especial a la Laia i l'Ona pels seus materials, explicacions, vídeos i fotos.

Formulari

Indica si estàs d'acord o en desacord amb les afirmacions següents. És un qüestionari anònim, així que sigues tot l'honest/a que puguis.

-Veure formulari a la pàgina següent.

Un cop passat el qüestionari, el professorat fa un buidatge de les respostes i ho guarda per tenir-ho com a font de conversa i discussió més endavant, quan ja haguem vist l'obra. Hi ha moments especialment adequats com amb les activitats 1.3, 2.1 i 3.1

Proposem que passeu el formulari de manera anònima i així que l'alumnat pugui sentir-se lliure de ser totalment honest. Per tant, si el passeu a un gform del vostre centre, caldrà que desactiveu l'opció que registra el correu electrònic des del qual es respon l'enquesta.

	Acord	Desacord
(Proposem que el professorat llegeixi amb l'alumnat cada frase per assegurar que s'entén)		
Tothom té dret a tenir feina i llar		
Els països han de tenir responsabilitat d'acollir persones que busquen refugi		
Quan arriben immigrants a una regió, augmenta la diversitat en aquella zona		
Hi ha immigrants que arriben a un país, però que no volen treballar		
S'ha d'ajudar que tothom tingui feina, però primer als que han nascut en el propi país. I quan no hi hagi atur, a la resta		
Les famílies que pugen a una pastera amb criatures són irresponsables i no cuiden bé als seus fills/es		
Les persones que arriben il·legalment han de ser retornades immediatament als seus països d'origen		
Quan vaig pel carrer sento por si un grup de turistes em pregunta com s'hi va a un lloc		
Quan vaig pel carrer sento por si un grup de joves immigrants se m'apropa i em comença a parlar		
Els catalans són garrepes però acollidors amb la immigració		

AMAL. FITXA ARTÍSTICA

Autoria: **La Baldufa**: Enric Blasi, Emiliano Pardo, Carles Pijuan & **Duo Laiaiona**: Laia Gómez, Ona Vives

Direcció: **La Baldufa**

Composició musical: **Òscar Roig**

Disseny de llums: **Anjos Fernández**

Disseny escenogràfic: **Carles Pijuan**

Disseny i confecció de vestuari: **Olga Cuito**

Construcció d'escenografia: **Juan Manuel Recio, Carles Pijuan, Jaume Serrat**

Intèrprets: **Ona Vives, Laia Gómez**

Tècnic: **Anjos Fernández**

Veus en off Català i Castella: **Begonya Ferrer**

Producció: **Pilar Pàmpols, Maria Carles, Enric Blasi**

Distribució: **Pilar Pàmpols**

Oficina: **Ester Vicente, Pilar Pàmpols**

Comunicació: **Maria Carles**

Fotografia per al material gràfic: **David del Val**

Vídeo promocional: **Laia Navarra**

Guia didàctica: **Míriam Martí**

Coproducció:

FiraTàrrega - Suport a la Creació

Amb el Suport de:

- IntercettAzioni - Centro di Residenza Artistica della Lombardia/Circuito CLAPS
- Generalitat de Catalunya - Departament de Cultura - ICEC
- Gobierno de España - Ministerio de Cultura y Deporte - INAEM
- Institut Ramon Llull



Espectacle **FINALISTA**
als **XXVI Premis de la Crítica**
d'Arts Escèniques
en la categoria
Espectacle Nacional de Circ



Companyia de Comediants La Baldufa, SCCL
C/ Músic Vivaldi, 12, baixos
25003 Lleida

baldufa@labaldufateatre.com

www.labaldufateatre.com

+34 973 281 457

