PC- "Shape of you". Ed Sheeran
Descripció: Ens disposem en rotllana. Primer practiquem els tres ritmes bàsics (tema A i B, Tornada i tema C) sense música, a poc a poc. - Ritme A: quatre pulsacions. A la primera, piquem les cuixes amb les mans a la vegada. A la segona, piquem el pit amb les mans a la vegada. A la tercera, fem pitus amb les dues mans a la vegada. A la quarta, fem palmada. Aquest patró (quatre pulsacions formen un compàs quaternari) es repeteix 8 vegades. - Ritme B: quatre pulsacions. Moure peus a ritme de pulsació. Sobre el lloc i desplaçant-me cap a la dreta i cap a l'esquerra. La frase musical té la mateixa durada que l'anterior (8 compassos, o 8x4=32 pulsacions. La segona vegada que apareix el ritme B, afegeixo el ritme A amb les mans. - Ritme de la Tornada: pico mans a cuixes alternant (8 cops durant 4 pulsacions), pico mans a pit alternant (8 cops durant 4 pulsacions), faig pitus alternant les dues mans (8 cops durant 4 pulsacions), per últim faig 4 palmades (4 pulsacions). Aquest patró es repeteix 2 vegades. - Ritme C: pujo braços pels costat (4 pulsacions) i faig 4 palmades (4 pulsacions), baixant braços pel davant. Aquest patró es repeteix 3 vegades. Al final tenim 4 pulsacions per preparar l'arribada del tema A de nou. El compàs de la cançó és quaternari (cada compàs té 4 pulsacions). Les frases musicals tenen 8 compassos cadascuna. L'estructura de la cançó és: - Intro- 4 compassos. Ens preparem, tot repassant lentament el ritme A. - Tema A - 8 compassos. Fem el ritme A al lloc, sense moure peus - Tema B - 8 compassos. Ens desplaçament a dreta i a esquerra seguint pulsació (16 passos cap a la dreta, 16 cap a l'esquerra) - Tornada - 8 compassos. Fem ritme de la tornada - Tema C - 8 compassos. Fem el ritme C. - Repetim totes les parts anteriors (A - B- T- C) . Els darrers 4 compassos de C començem a moure'ns per l'espai - Tema D - 8 compassos. Seguim caminant per l'espai fins que fem dues fileres i quedem aparellats. Cal destacar que al final d'aquesta D hi ha un calderó (aturada del temps.. per reprendre el tempo a la següent frase) - Tornada - 8 + 8 compassos. Fem el ritme T però les 4 palmades les fem picant amb la persona del davant. Cal destacar que, al final de tot, hem d'escoltar bé la música per fer la darrera palmada.
Quan? Hi ha moltes possibilitats (inici o final de la classe o per trencar treball més mental)
Material: cançó- https://www.youtube.com/watch?v=_dK2tDK9grQ
OBJECTIU: portar la ment al moment present, crear sentiment de pertinença, connectar amb el propi cos, afavorir clima d'alegria i confiança. Potenciar energia d'expansió
FONT: material propi