



PlàuditeTeatre

Arts Escèniques de Proximitat

Benvolgudes famílies, alumnes i profes,

davant d'aquesta situació excepcional que estem vivint, nosaltres volem que el teatre continuï als vostres llars i pugueu gaudir en família del joc teatral. Per això aquí us deixem un petit recull d'exercicis que podeu fer a casa. No cal tenir un espai gran, només calen ganes de jugar! Esperem que us serveixin per passar estones divertides. Els alumnes coneixen alguns dels exercicis, podeu deixar que ells mateixos us ho expliquin i facin de professors i professores (a classe demostren cada dia que són grans artistes).

El divendres **27 de març** es el **Dia Mundial del Teatre** i volem celebrar-ho un any més amb vosaltres: ens podeu enviar fotos i vídeos dels vostres exercicis i nosaltres farem un vídeo que compartirem a les xarxes del teatre. Teniu fins **dijous 26 a les 15h** per enviar-los a comunicacio@plaudite.org

Ho celebrarem junts a les xarxes!

<https://twitter.com/PlauditeTeatre>

<https://www.instagram.com/plauditeteatre/>

<https://ca-es.facebook.com/plaudite.teatre>

i a la nostra finestra digital! <https://plaudite.org/category/dia-mundial-del-teatre/>

Us trobem a faltar infinit i desitgem amb totes les nostres forces que aviat ens trobem de nou. De moment **quedem-nos a casa gaudint de la creativitat i de tot el que ens fa feliç**. Us enviem una abraçada molt gran!!!

Exercicis:

Si voleu utilitzar musica us recomanem [Pascal Comelade](#) i si teniu Spotify podeu utilitzar una llista que a classe de teatre utilitzem per concentrar-nos i per estar tranquil·les [Instrumental Study – Spotify](#)

I si teniu cap dubte ens dieu i us donem les solucions possibles.

1. Per escalfar!!

Davant del mirall

Posa't davant d'algú o alguna a casa com si estiguessis davant d'un mirall, fes un riure i les ganyotes més grans que puguis crear. Intenta fer estiraments grans i deixant anar la veu, balla, i juga amb el cos. I l'altre persona ha de respondre com si fos el mirall; després canvieu el rol.

La bombolla de xiclet

És un escalfament de veu que comença fent veure que masteguem un xiclet. Primer amb la boca oberta, molt gran, i després amb la boca tancada. Tot seguit, agafem aire pel nas, el portem fins a la panxa i el traiem amb control per la boca fent veure que inflem un xiclet.



PlàuditeTeatre

Arts Escèniques de Proximitat

Amb les mans anem marcat la mida de la bombolla de xiclet i com va creixent fins al seu màxim. Quan ja no podem allargar més el cos, el xiclet explota i relaxem el cos. Ho podem fer dos o tres vegades intentant estirar cada vegada una mica més.

Muntanya de noms o menjars o animals o colors ...:

En rotllana o en una altre figura en grup, un per un fem un gest gran amb el cos i "llencem" el nostre nom (o qualsevol altres nom) de manera imaginària al centre de la rotllana. El nom ha de sortir amb força. Quan ja ho hem fet tots, tornem a fer la rotllana i juguem amb mímica que entrem dintre la muntanya de noms i busquem el nostre, es tracta de jugar i imaginar-nos un munt de nomes flotant a l'aire i els hem de recollir.

2. Per jugar a fer personatges i situacions!!

Capsa màgica

Ens repartim per l'espai per tal que quedi equilibrat i cadascú construeix amb el seu cos una capsa màgica tancada. Quan diem: "De dins la capsa màgica sortirà..." la capsa s'ha d'obrir i hem de transformar el nostre cos en el personatge, l'emoció o l'objecte que hem dit. Quan diem: "Capsa màgica"; ràpidament la capsa es torna a tancar. (Els més petits coneixen bé aquest exercici i us el poden explicar).

Si jo fos...

És un exercici en el que surt una persona i diu: "Si jo fos..." diu un personatge (objecte o cosa) i fa una estàtua. Un altre company segueix dient: "jo seria...", diu un personatge que pugui complementar l'anterior i també fa una estàtua. Mica en mica es van sumant tants companys com es vulgui fins tenir una petita situació. L'exercici pot acabar aquí o bé podem donar acció a aquesta escena.

Recorregut imaginari

Ens organitzem per grups de 3 o 4 persones (o individual) i decidim tres espais imaginaris per on vulguem passejar, pensem en com caminaríem per un terra de foc, pel desert o bé pel món de les llaminadures. Sense parlar, interpretem com seria caminar per aquests llocs i intentem que els nostres companys l'endevinin. Podem imaginar tots els mons o espais que vulguem (caminar amb el terra ple de xinxetes, per un pont, per la corda fluixa, al món dels somriures...)

3. Per improvisar!!

Recorda que les històries han de tenir: Un principi, el nus (un conflicte, quan passa alguna cosa) i el final (com s'arregla).

Descriure un objecte

Preparem un monòleg d'un minut descrivint un objecte. Hem de començar parlant-ne de manera molt despectiva i mica en mica acabar elogiant l'objecte fins arribar a considerar-lo el millor del món.

Conferenciant i traductor

És una petita improvisació en la que un personatge molt important fa una conferència sobre un tema sobre el qual és expert, l'únic problema és que parla un idioma inventat que només



PlàuditeTeatre

Arts Escèniques de Proximitat

sap interpretar el seu traductor. Es tracta que mentre un parla i gesticula sense dir res en concret (bla bla bla bla), el traductor ha de fer un discurs coherent basat en els gestos del conferenciant. En aquest exercici és molt important l'escolta i l'agilitat a l'hora d'inventar el discurs.

4. Per crear escenes teatrals (dramatúrgies)

Dibuixa, escriu i actuar

Fes un dibuix sobre com seria el teu adult ideal, la teva súper heroïna que pot salvar el mon. La millor persona en la que us agradaria convertir-vos. I escriu un petit diàleg que pugui dir davant d'un micròfon si li pregunten (poden ser només 5 frases):

-Qui ets, on estàs, que fas, com ho fas i perquè ho fas: exemple (soc la Maria, estic a la lluna, faig lleties amb pols d'estels i ho faig amb la llum dels planetes per a que qui s'ho mengi pugui volar)

-Busca alguna cosa de vestuari a casa, atrezzo, objectes, escenografia, il·luminació i representa l'explicació que has fet del teu personatge, posa'l música i espai sonor. Qui estigui amb tu pot fer l'espai sonor de la teva entrevista o de la teva interpretació (si hi estels, so d'estels, etc.)

Que gaudiu molt!!!