



**LA CENTRAL
DEL CIRC**

LES CURES I EL CIRC

Guia d'activitats per a educació secundària

ÍNDEX

- 1. Introducció - 3**
- 2. Objectius - 4**
- 3. Consideracions sobre les cures i el circ - 5**
- 4. Continguts de la maleta - 7**
- 5. Propostes didàctiques - 8**
 - 5.1. Presentació a l'alumnat - 8**
 - 5.2. Bloc 1: Les cures i jo - 9**
 - 5.3. Bloc 2: Les cures i els/les altres - 13**
 - 5.4. Bloc 3: Les cures i l'espai - 18**
 - 5.5. Bloc 4: Per què les cures? - 22**



1. INTRODUCCIÓ

‘Les cures i el circ’ és una maleta didàctica per treballar amb alumnes d’educació secundària. S’estructura amb quatre blocs complementaris de 45 minuts que, tot i que es poden dur a terme de forma aïllada, estan pensats per ser treballats en el seu conjunt, aportant així la profunditat i la relació conceptual i experimental que la maleta vol oferir.

A través de la pràctica i els elements de circ, proposa un treball específic sobre les cures en l’àmbit personal, grupal i amb relació a l’espai. També inclou una última sessió que reagrupa les etapes anteriors per valorar i posar en qüestió la temàtica i el mateix procés.

Els blocs de treball estan pensats perquè es puguin realitzar a l’aula ordinària, tot i així, si l’institut té un espai polivalent, buit d’obstacles, on es pot treballar amb el cos amb comoditat, és una bona opció pels blocs 1, 2 i 4. El bloc 3 és específic per treballar-lo a l’aula.

2.OBJECTIUS

- Repensar i re-significar els conceptes de circ i de cura.
- Propiciar el treball de reflexió individual i en grup.
- Prendre consciència de com tenir cura de nosaltres mateixos/es, dels/les altres i de l'espai.
- Observar-nos i reconèixer com estem (individualment i com a grup) per poder activar mecanismes de millora o d'atenció a les necessitats detectades.
- Parar atenció a les persones que formen part del nostre sistema relacional, fixant-nos en com ens comuniquem per cuidar i ser cuidades.
- Observar com l'espai ens afecta, quina relació hi establím i plantejar-nos si ens agradaria canviar-la.
- Experimentar a través d'elements, metodologies, dinàmiques i processos creatius habituals en la pràctica circense.
- Posar les cures al centre per qüestionar-nos la teoria i la pràctica proposada en aquesta maleta, per tal de fer-la pròpia i desenvolupar la nostra perspectiva personal.

3. CONSIDERACIONS SOBRE LES CURES I EL CIRC

El marc teòric que empara aquesta maleta sobre les cures, i tot el treball didàctic que se'n deriva, s'emmarca dins la teoria de l'ètica de les cures (*Care Ethics*), originada l'any 1982 per la filòsofa, psicòloga i feminista estatunidenca Carol Gilligan. Gràcies als seus estudis, s'introdueix una nova ètica de les cures, com a resposta al sistema de cures existent fins al moment, que ella considera "un model masculí de raonament moral i de presa de decisions".

L'ètica de les cures comprèn el món com un sistema de relacions en el qual totes les persones estem interconnectades, responsabilitzades i compromeses, i totes les accions personals són polítiques. La cura és responsabilitat, comunitat, atenció i interdependència.

'Les cures i el circ' proposa un treball d'investigació subjectiva, impulsada pel cos, per experimentar i reflexionar al voltant d'aquest concepte. Posarem la mirada cap endins per incorporar a la subjectivitat i al món emocional actituds d'obertura i curiositat cap a fenòmens no necessàriament agradables, com ara el dolor, la discrepància o el conflicte. També proposa observar-nos i reconèixer com estem per poder activar mecanismes de millora o d'atenció a les necessitats detectades.

Ens fixarem en totes les persones, tant les que formen part del nostre sistema personal de cures com les que no, i a tot allò que ens envolta, posant especial atenció en com ens comuniquem per cuidar i ser cuidades. Mirarem cap enfora per observar l'espai que ens pertany i ens afecta, per entendre quina és la relació que hi establim i plantejar-nos si ens agradaria canviar-la. Finalment, posarem les cures al centre per qüestionar-nos el que hem viscut i tota la teoria que hem treballat.

És a través del circ que es materialitzarà el concepte de les cures. Aquesta maleta té com a objectiu metodològic la hibridació entre una proposta didàctica i una pràctica artística. El circ serà el lloc des d'on habitarem el concepte d'estudi: les cures. L'art del circ no és aliè al marc teòric desenvolupat anteriorment, al contrari, existeixen molts punts en comú. De fet, tant la metodologia d'entrenament, els processos de creació, com els elements circenses, es configuren sovint sobre un treball de cures, de corresponsabilitat, de comunitat, de seguretat, de col·laboració i d'atenció a un/a mateix/a .

Els quatre blocs de treball presentats en aquesta maleta aborden els àmbits que un/a artista ha de tenir en compte per a qualsevol pràctica: l'individual, la relació amb l'altre/a, amb l'espai i l'anàlisi de la pròpia pràctica. I dins aquests blocs generals, es treballen coses més concretes: la importància de prendre consciència de com estem físicament i emocionalment i atendre'ns segons les necessitats, entendre quin és el lloc que ocupem dins les nostres comunitats, quina és la nostra responsabilitat artística, quina relació tenim amb l'espai, on ens sentim còmodes i per què, la responsabilitat sobre les relacions establertes, què i com consentim i per què, com ens comuniquem, quins judicis fem dels altres o de nosaltres mateixos/es, etc.

Tot això és imprescindible fer-ho en un espai de seguretat, tant emocional com física; prioritat i element bàsic en la pràctica circense. Per tant, la metodologia de la maleta es construirà sobre aquesta base, tenint en compte com està el grup d'alumnes a cada sessió, on fem la sessió, com comuniquem la proposta i el consentiment per part de totes les parts.

4. CONTINGUTS DE LA MALETA

La maleta inclou els següents materials que serviran de suport a algunes dinàmiques: 30 cintes elàstiques, 30 pilotes de tennis, 8 fitxes amb exercicis pel bloc 1, cinta de pintor i la guia didàctica. Després d'utilitzar els objectes i els materials, cal desar-los tal com s'han trobat.

Tot el material esmentat anteriorment va acompanyat d'un conjunt de propostes didàctiques que expliquen com utilitzar-lo (s'inclouen en aquesta guia, en la descripció de cada bloc).



5. PROPOSTES DIDÀCTIQUES

5.1. PRESENTACIÓ A L'ALUMNAT

Hi ha moltes possibilitats a l'hora d'introduir la maleta al grup d'estudiants, dependrà de les motivacions que ens hagin impulsat a utilitzar-la i el vincle que tinguem amb l'alumnat. És important que aquesta guia es faci servir com una línia prepositiva de treball, en cap moment vol ser definitiva, única, inflexible o rígida. Agafarem tot el que creiem oportú i farem les modificacions que calguin, segons les especificitats del grup, del temps o d'altres variants. Les propostes suggerides són flexibles i permeten adaptacions als contextos particulars en els quals es desenvolupen. El material proporcionat també pot suscitar altres usos, la qual cosa farà que aquest es converteixi en un recurs viu i dinàmic.

La maleta 'Les cures i el circ' està organitzada en quatre blocs i és preferible fer els blocs ordenadament; no és imprescindible fer-los tots, però sí recomanable. Tant la perspectiva educativa amb la qual vulguem dur a terme les propostes, com la motivació que generin els materials i les activitats a l'alumnat, condicionaran el procés.

Les quatre sessions de 45 minuts estan pensades en acord a la duració d'una classe regular; tot i així, cada sessió es pot allargar en funció del temps del qual es disposi i així aprofundir en les dinàmiques proposades. Tanmateix, es poden reduir les sessions o eliminar una part per desenvolupar a fons una altra, si es considera adient. El ritme de treball l'haurà de decidir cada docent, és important sentir-se lliure a l'hora d'utilitzar els recursos que proporciona el projecte.

5.2. BLOC 1: LES CURES I JO

DESCRIPCIÓ:

Aquest bloc proposa un treball individual i de reflexió personal que es durà a terme a través de tres parts. La primera consistirà en un temps de reflexió personal per identificar com està el nostre cos en el moment present. La segona consistirà en una pràctica d'entrenament i de cura del cos, inspirada en metodologies del circ i amb material específic apropiat a l'activitat tècnica plantejada, per tal de posar en pràctica el que hem identificat anteriorment. A la tercera part crearem un espai per compartir i pensar en grup les dinàmiques anteriors i com ens han afectat corporalment.

OBJECTIUS:

- Prendre un temps de reflexió personal per entendre quin és l'estat corporal en el qual estem i que ens serveixi per al desenvolupament de tot el bloc de treball.
- Aprendre exercicis d'entrenament i de cura del cos que puguem fer individualment i amb materials de suport.
- Entendre quins exercicis ens serveixen, quins no i per què, en consonància amb el nostre cos, el nostre recorregut vital i el nostre estat actual.
- Replantejar els exercicis proposats, si cal, per tal de modificar-los a les necessitats personals.

ACTIVITAT:

1. Com està el meu cos (10 min.)

Agafarem un full en blanc i un bolígraf, dibuixarem la silueta del nostre cos i col·locarem el paper a sobre la taula o davant nostre. Ens situarem a on vulguem de l'espai, en una posició còmoda, tancarem els ulls i ens preguntarem internament: com està el meu cos?

Podem acompanyar la reflexió interna dels/les alumnes mitjançant referències que puguin inspirar la seva resposta a l'exercici. Exemples: m'escolto el cos i observo com respiro, com estic col·locat/da, si tinc fred o tinc calor, quines sensacions noto... Estic còmode en la posició que he elegit? Hi ha punts de tensió o parts del cos que em fan mal? Si ho necessito, puc moure'm i observar què passa, no cal conservar una posició estàtica tota l'estona. Si em moc, canvia alguna cosa? Marxen els dolors? N'apareixen de nous? Hi ha alguna part del cos que ja em feia mal abans de començar l'activitat? Hi ha alguna part del cos que fa temps que em fa mal? Em sento cansat/da? La meva respiració és tranquil·la o accelerada? Em sento relaxat/da? Tinc gana? Tinc son? Etc.

L'objectiu és que els/les alumnes tinguin una estona per pensar en com està el seu cos en el moment present. Els hi podem proposar fer una revisió de totes les parts del cos, des del cap fins als peus. Podem acompanyar-los/les anomenant les parts. Finalment, els hi proposarem de fer un escàner general per clarificar bé com estan totes les parts.

Obrim els ulls quan el/la docent ho indiqui i, sense pauses, apuntarem o dibuixarem a la silueta tot el que hem identificat sobre el nostre cos. Si, per exemple, ens fa mal el genoll, podem apuntar "dolor al genoll" al lloc on correspon de la silueta, o fer-hi un dibuix que ens sembli adient i que

sigui explicatiu del dolor. El dibuix de la silueta ens pot servir per ubicar tot el que ha passat pel nostre cos o el nostre cap. Escriurem tot el que impulsivament ens surti, sense donar importància a l'ortografia ni al format, i sobretot sense jutjar-nos. Després podem llegir o observar el que hem escrit o dibuixat i mirar d'interpretar com està el nostre cos aquell dia amb el conjunt de tota la dinàmica.

2. Entrenament i cura del cos (25 min.)

Els vuit exercicis següents tenen com a objectiu treballar la part superior del cos, ja que moltes vegades aquesta zona corporal va associada a una postura errònia que pot causar-nos dolors continuats. Per exemple, la postura corporal de l'alumnat, quan passa llargues estones assegut, és poc saludable i rarament hi parem atenció. Això fa que sigui difícil adonar-nos de com ens afecta i proposar possibles solucions o treballs de cura. No només a l'aula tenim males postures, també, per exemple, quan treballem amb l'ordinador o quan passem molta estona amb el mòbil.

Agafarem el material corresponent a aquesta activitat: 30 cintes elàstiques, 30 pilotes de tennis i les 8 fitxes, i ens col·locarem en cercle o en una posició còmode a la classe.

Una persona voluntària agafarà la fitxa de l'exercici 1 i es posarà al centre del cercle o en un lloc visible per tota la classe. La idea és que aquesta persona, amb el suport de la imatge, expliqui l'exercici als/les companys/es perquè puguin seguir les indicacions. Cada exercici durarà més o menys tres minuts. Començarem per l'1 i anirem avançant successivament fins al 8. Per cada fitxa hi haurà una persona voluntària diferent.

3. Entrenament (10 min.)

Agafarem el nostre full de l'activitat inicial del bloc i ens posarem en parelles o tríos i compartirem les següents preguntes (dos minuts per pregunta més o menys). Si hi ha temps, podria ser interessant fer una posada en comú amb tot el grup.

- Hi ha alguna relació entre tota la informació que has escrit o dibuixat a la teva silueta durant el primer exercici i com et sents ara mateix? Et sents igual o diferent? Podries explicar què ha canviat?
- T'ha fet mal alguna part del cos mentre feies els exercicis? T'ha sigut fàcil o difícil fer les fitxes proposades? Com et sents?
- Quin dels vuit exercicis anteriors t'ha anat bé i per què?
- Quin dels vuit exercicis anteriors no t'ha anat bé i per què?
- Modificaries algun dels vuit exercicis anteriors? Com i per què?

» **TEMPS TOTAL: 45 minuts.**

» **ESPAI: l'aula ordinària o a un espai polivalent.**

» **MATERIAL: bolígrafs, fulls en blanc per tot l'alumnat, 30 cintes elàstiques, 30 pilotes de tennis i les vuit fitxes descriptives de les activitats.**

5.3. BLOC 2: LES CURES I ELS/LES ALTRES

DESCRIPCIÓ:

Aquesta sessió posa l'atenció en com ens apropem a un altre cos, i com un altre cos s'apropa al nostre. En el consentiment i en com prenem cura de nosaltres mateixos/es en relació amb els/les altres i de com ens corresponsabilitzem de la seva cura. També de com ens comuniquem per expressar les nostres necessitats i quina escolta desenvolupem per prendre cura de les altres persones del grup.

OBJECTIUS:

- Deixar-nos interpel·lar per la mirada dels/les altres i entendre com ens afecta.
- Observar quan consentim o no que un altre cos s'apropi al nostre.
- Crear un llenguatge comú de respiració per comunicar-nos amb relació al dolor.
- Aprendre a comunicar-nos quan sentim dolor.
- Fomentar l'escolta cap a l'altre/a, el respecte i la confiança.

ACTIVITAT:

1. Passo la mirada (5 min.)

Ens col·locarem en cercle i una persona agafarà una pilota de tennis de la maleta. Ens llançarem la pilota intentant que faci una corba de moviment a l'aire i no una línia recta, per tal que la persona que l'hagi de copsar tingui marge de maniobra. Només podem passar la pilota a algú quan hi ha

contacte visual: primer busquem contacte visual i després llancem la pilota. Repetirem l'exercici fins que tothom hagi participat i ho complicarem afegint una altra pilota. Podem afegir totes les pilotes que creiem sense oblidar que l'objectiu principal és el contacte visual.

2. Com m'apropo al cos de l'altre/a (10 min.)

Farem parelles i ens col·locarem en dues files a l'espai, que entre elles hi hagi força distància, les parelles estaran de cara, una fila estarà mirant l'altra. Cada parella accionarà de manera independent al grup. Des de la distància ens mirarem als ulls i avançarem a poc a poc cap a l'altre/a, aturant-nos cada vegada que la mirada d'una de les dues persones s'aparti i esperant a tornar a sincronitzar les mirades per continuar avançant.

Si en algun moment una de les parts tanca els ulls és perquè necessita que l'altre/a faci passes endarrere (seguirà endarrere fins a la posició inicial mentre l'altre/a no obri els ulls, si no s'aturarà buscant sincronitzar les mirades de nou). Podem repetir aquest exercici canviant de parella tantes vegades com creiem oportú.

3. Com m'afecta la mirada de l'altre/a (5 min.)

Repartirem un full en blanc i bolígrafs per cadascú, i amb parelles ens col·locarem en un lloc còmode per escriure. El/la professor/a cronometrarà dos minuts en els quals les dues persones s'hauran de mirar als ulls, intentant sostenir la mirada i posant atenció en com els afecta la mirada de l'altre/a.

Un cop passats els dos minuts, tindran dos minuts més per escriure tot el que han sentit o pensat mentre s'estaven mirant als ulls. Es preguntaran: com m'afecta la mirada de l'altre/a? He estat còmo-

de? M'he sentit cohibit/da? Quines sensacions corporals he tingut? M'ha agradat i per què? Com sentia el cos de l'altre/a? Estava tranquil o tranquil·la? Etc.

4. Llenguatge comú (5 min.)

Elegirem una altra parella i ens posarem de costat. Amb tot el grup farem unes respiracions conjuntes, posant èmfasi en com agafem l'aire pel nas i com el traiem per la boca, fluidament. Després proposarem de canviar la fluïdesa amb la qual traiem l'aire: traurem l'aire a cops secs i curts amb el diafragma, simulant una tos molt lleu.

La idea és que en l'activitat següent puguem comunicar el dolor que sentim a una altra persona a través de la respiració. Si el dolor és molt fort, l'expulsió de l'aire serà més ràpida, intermitent i intensa i al contrari si el dolor és inexistent. Provarem de fer conjuntament algunes progressions de més a menys. Sempre al costat de la nostra parella perquè puguem escoltar com ho fa i ens familiaritzem amb la seva respiració/llenguatge.

La respiració i totes les seves variants experimentades en aquesta activitat seran el llenguatge que utilitzarem per comunicar-nos en la dinàmica següent. Seria interessant acabar entenent quin és el llenguatge comú creant tres intensitats: una on el dolor és inexistent, una altra on el dolor existeix, però és suportable, i una última on hi ha molt de dolor. I treballar-ne les progressions entre les tres.

5. Em comunico (20 min.)

Ens col·locarem amb la nostra parella on ens vingui de gust i hi hagi prou espai perquè una persona pugui estar estirada a terra. Abans de res, cadascuna explicarà a l'altra, si ho creu rellevant, els punts

de dolor físic que té al cos, per exemple si li fa mal el canell o l'espatlla; aquesta informació serà important pel correcte desenvolupament de l'activitat. Cada parella agafarà una pilota de tennis.

Una de les dues persones es col·locarà de panxa a terra (si tenim matalassos, millor), i l'altra, abans de res, li preguntarà si pot tocar-la, ja que l'activitat ho requereix. Si la resposta és positiva, seguirem amb l'activitat; si és negativa, intentarem explicar millor la dinàmica perquè la persona l'entengui o li proposarem un canvi de parella. Si la negociació persisteix, no se la forçarà.

La persona que no està a terra agafarà la pilota de tennis i molt a poc a poc, amb molta cura i escolta, farà pressió a diferents parts del cos¹ de la parella estirada, seguint les indicacions del/la professor/a. Col·locarà la pilota primer sense gaire pressió i a poc a poc anirà posant més pes, atent/a a la respiració de l'altre/a i al dolor que pugui sentir. Si veiem que és segur, podem posar tot el pes del nostre cos utilitzant les dues mans. És imprescindible anar molt a poc a poc i no fer moviments bruscos o inesperats.

A la mínima que sentim que la respiració de l'altre/a s'accelera i, per tant, que comença a sentir dolor, pararem i traurem la pilota. La persona que està a terra haurà d'expressar de seguida que sent una mica de molèstia i no esperar que el dolor sigui més intens. Hi haurà parts del cos on no sentirem dolor i en altres que sí, cada persona i cos reaccionarà diferent.

¹ Les parts del cos en les quals es pot exercir la pressió són: les plantes dels peus, els bessons, les cuixes, les lumbar, l'esquena en general, les espatlles, els braços i els palmells de les mans. Cal avisar que no es pot fer pressió al cap, a la columna vertebral i a les articulacions com, per exemple, darrere el genoll o darrere el colze.

Cada persona farà els dos rols. És important que la persona que exerceix pressió ho faci amb respecte i cura perquè el/la company/a que està a terra senti confiança.

Un cop les dues persones hagin fet els dos rols compartiran l'experiència i sensacions viscudes. Si hi ha temps, pot ser molt interessant fer una posada en comú.

- » **TEMPS TOTAL: 45 minuts.**
- » **ESPAI: l'aula ordinària o a un espai polivalent.**
- » **MATERIAL: un bolígraf i un full en blanc per cadascú, 30 pilotes de tenis.**

5.4. BLOC 3: LES CURES I L'ESPAI

DESCRIPCIÓ:

Aquest bloc se centra en la relació individual i del grup amb l'espai. Seguint la línia de treball de la maleta dedicarem un temps de reflexió individual i un temps de reflexió de grup amb relació a aquest espai. Farem un treball d'observació de l'entorn per entendre com ens hi sentim, què ens agradaria canviar i on col·loquem certs conceptes com el poder o la inseguretat, entre altres. En qualsevol procés creatiu en el món del circ, l'espai és un element més a tenir en compte: la seva disposició, els objectes que en formen part, la llum, els obstacles, com m'hi sento, on col·loquem el públic, etc. L'activitat permetrà modificar l'espai i expressar-nos a través d'aquest.

OBJECTIUS:

- Observar l'espai i veure com ens afecta.
- Modificar l'espai a través de la manipulació dels objectes.
- Prendre decisions en grup.
- Analitzar l'espai com a matèria per comprendre de què disposem.
- Definir l'espai del meu cos i exposar-nos a l'observació dels/les altres.
- Experimentar una acció performativa.

ACTIVITAT:

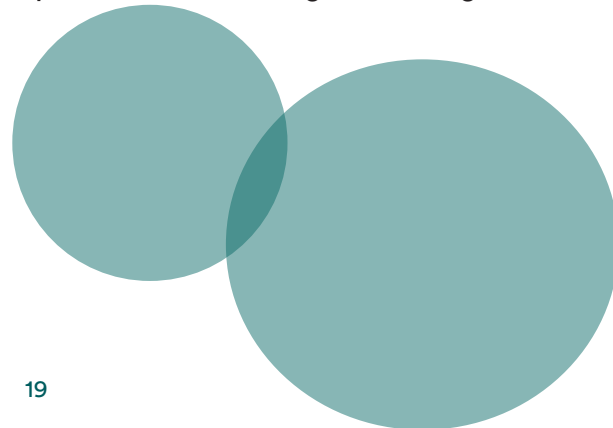
1. Jo i l'espai (10min.)

Cadascú agafarà una cinta elàstica i observarà l'espai des del seu lloc habitual, si hi ha llocs assignats, i si no, des d'on estigui en aquell moment. Quan ho indiqui el/la docent començarem a recórrer l'espai, amb la cinta a la mà, desplaçant-nos per tots els indrets, analitzant el mobiliari, les formes, els detalls, el que ens resulta familiar i el que no, el que ens agrada i el que no; intentarem entendre com ens sentim en aquell espai en general, si hi estem còmodes, si ens agrada estar-hi, si és bonic o si ens agradaria que fos diferent, etc.

El/la professor/a dirà unes frases i haurem de desplaçar-nos i col·locar la cinta on creiem segons l'anunciat. Després ens asseurem a terra esperant que tothom hagi acabat. Un cop tothom estigui a terra, el/la docent preguntarà: "Per què?" Qui vulgui respondre, s'aixecarà, agafarà la cinta i explicarà al grup per què ha col·locat la cinta en aquell lloc. Quan ningú més vulgui intervenir proseguirem amb el següent anunciat.

Les frases seran les següents:

- Un lloc on et sentis còmode.
- Un lloc on et sentis incòmode.
- Un lloc on et sentis important.
- Un lloc on et sentis invisible.
- Un lloc on et sentis observat/da.
- Un lloc on et sentis poderós/sa.



- Un lloc on et sentis tranquil/l·la.
- Un lloc on et sentis inquiet/a.
- Un lloc on et sentis estrany/a.
- Etc.

2. Modifico l'espai i el meu cos (15 min.)

Farem quatre grups. Cada grup decidirà un lloc de l'aula que li agradaria modificar. Intentarem que cada grup tingui un lloc diferent i que estiguin molt clars els límits d'una zona i l'altra. A cada zona hi ha d'haver mínim 4 objectes. El grup es desplaçarà fins al lloc elegit i observarà la zona i els objectes que hi ha. Entre tots/es hauran de decidir com modifiquen aquell espai, i només ho podran fer amb una de les tres opcions següents:

- Traient 2 objectes i introduint 1 objecte nou.
- Movent 4 objectes de lloc.
- Traient 1 objecte i movent 1 objecte.

Un cop feta l'acció de cada grup, hauran d'explicar als/les altres perquè han triat aquell espai i perquè l'han modificat així.

3. Adjectius a l'espai (10 min.)

Col·locarem un grapat de fulls en blanc al centre de l'espai, bolígrafs, estisores i cinta de pintor. Caminarem per l'aula mirant d'ocupar tots els espais i que no estiguem tots/es a un costat o fent cercles per inèrcia, observant als/les companys/es. I a poc a poc, podem agafar fulls de paper del centre i escriure adjectius que descriguin objectes o parts de l'espai. Per exemple, si ens fixem en

la làmpada, haurem de pensar adjectius que la defineixen: allargada, blanca, trencada, lletja, etc. Si ens fixem en l'entrada de l'aula, podríem fer servir els següents adjectius: estreta, fosca, bruta, lluminosa, antiga, etc. Enganxarem, amb la cinta de pintor, els papers amb els adjectius a l'objecte o a la part de l'aula referenciada.

Cada persona hauria de posar com a mínim cinc adjectius. Un cop considerem que ja tenim suficients adjectius col·locats, caminarem per l'espai una estona per observar el que han escrit les altres persones.

4. L'espai al meu cos (10 min.)

Continuarem caminant per l'espai i la idea és que agafem cinc adjectius i ens els col·loquem on creiem més oportú a sobre el nostre cos, enganxant-los també amb cinta de pintor. Les descripcions de l'aula seran ara les descripcions del nostre cos.

Un cop tinguem els cinc papers enganxats, ens passejarem per l'espai perquè puguem observar-nos entre nosaltres. Després podem dedicar una estona a compartir amb el grup reflexions i sensacions viscudes durant l'activitat.

- » **TEMPS TOTAL: 45 minuts.**
- » **ESPAI: l'aula ordinària.**
- » **MATERIAL: 1 bolígraf per cadascú, fulls en blanc, cinta de pintor, unes estisores, 30 cintes elàstiques.**

5.5. BLOC 4: PER QUÈ LES CURES?

DESCRIPCIÓ:

Aquesta última sessió servirà per fer una valoració personal sobre la nostra relació amb les cures i entendre quin és el nostre sistema de cures. També es proposarà un espai d'avaluació general amb relació a la maleta i a totes les activitats desenvolupades.

OBJECTIUS:

- Fer una valoració personal i en grup sobre la maleta pedagògica i totes les activitats proposades.
- Experimentar dinàmiques d'avaluació.
- Identificar quines activitats ens han servit i quines no de la maleta i fer propostes al respecte, si ho creiem oportú.

ACTIVITAT:

1. Constel·lacions d'avaluació (20 min.)

Agafarem la maleta didàctica que representarà conceptualment tot el treball que proposa i la col·locarem a un lloc de l'espai. També decidirem un lloc on hi haurà els/les observadors/es.

Farem quatre grups, tres dels quals s'asseuran a la zona escollida pels/les observadors/es i el primer grup començarà (cada grup tindrà cinc minuts més o menys).

Respecte de l'objecte situat a l'espai, els membres del primer grup es col·locaran on sentin que han d'estar: molt lluny, molt a prop, a sobre, a sota, en moviment, d'esquenes, en una postura en concret, etc. Sostindrem la posició o el moviment, si és el cas, fins que s'acabi l'exercici.

La idea és no pensar massa com col·locar-nos, sinó fer-ho intuïtivament, seguint el primer impuls. Un cop tots/es estiguem col·locats/des, el/la docent assenyalarà una a una totes les persones perquè aquestes puguin explicar breument (o ajustant-se al temps que hi hagi) per què s'han col·locat en aquell punt i si hi ha algun comentari o aportació que vulguin compartir. La idea d'aquesta dinàmica és fer una avaluació general de la proposta de la maleta, què ens ha semblat interessant i què no, què ens ha servit i què no, què canviaríem o afegiríem, etc.

2. La teva i la meva cadira (20 min.)

Tot el grup es col·locarà en una zona escollida i enfront hi posarem dues cadires. Quan algú ho senti, podrà aixecar-se i asseure's a una cadira esperant que algú després s'assegui a la del costat. Quan la segona persona s'assegui, podrà fer-li una pregunta genèrica o sobre qualsevol activitat de la maleta a l'altra persona. Exemples: quina és l'activitat proposada de la maleta que t'ha agradat més? Quina activitat modificaries? Com t'has sentit quan...? Etc.

L'altra persona haurà de respondre la pregunta i un cop acabi podrà anar amb tot el grup. La persona que es queda es canviarà de cadira i esperarà que arribi algú altre que li faci una pregunta per respondre-li. I així successivament. Al principi les preguntes aniran més enfocades a la maleta, però a poc a poc poden desviar-se cap a coses més concretes. Com que els rols van canviant, ens adonem de la importància de tractar l'altre/a com ens agradaria que ho fessin amb nosaltres.

3. Avaluació final (5 min.)

Dedicarem un temps final a compartir el que necessitem, fer noves preguntes, expressar motivacions, i pensar en nous debats o formes de continuar treballant al voltant de les cures.

- » **TEMPS TOTAL: 45 minuts.**
- » **ESPAI: l'aula ordinària o a un espai polivalent.**
- » **MATERIAL: dues cadires i la maleta.**

Aquest dossier s'ha imprès amb paper 100% reciclat.

LES CURES I EL CIRC

Les activitats pedagògiques-artístiques que s'inclouen en aquesta guia han estat ideades i redactades per Alba Ramió i Güell, amb l'acompanyament de La Central del Circ.

Un projecte de:



Amb el suport de:



La Central del Circ és una iniciativa de:



Gestionada per:



En col·laboració amb:

