

FITXA DE P.R.A. – PLANIFICACIÓ, REALITZACIÓ I AVALUACIÓ.



TÍTOL

BON DIA

loga i ball



DURADA

1 hora (20 minuts d'activitat)



OBJECTIUS A TREBALLAR

1. Començar el dia amb energia i positivitat.
2. Despertar-nos progressivament mitjançant la música.
3. Gaudir de la dansa i la música tots plegats.



AMBIENTACIÓ

Ens despertarem amb música suau i anirem sortint a l'exterior per, allà, començar a despertar-nos amb estiraments de ioga i amb música que anirà de més tranquil·la a més moguda.



MATERIAL

- Espelmes: 30
- Equip de so
- Cançons
- Disfresses d'entrenadors d'aeròbic



DISTRIBUCIÓ DE FUNCIONS I TASQUES:

- Buscar cançons i preparar l'equip de so
- Col·locar espelmes
- Buscar disfresses
- Preparar estiraments i coreografies de les cançons

FITXA DE P.R.A. – PLANIFICACIÓ, REALITZACIÓ I AVALUACIÓ.



TEMPORITZACIÓ / PLANNING

Exemple

6:30 Els monitors es desperten per preparar les espelmes i l'equip de so

7:00 Es desperten els companys i companyes

7:10 Tots davant de les escales, llestos per ballar

7:30 Final de l'activitat



GRUPS:

No hi ha grups, es realitza l'activitat conjunta.



DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Despertem els companys i companyes de manera suau i amb música tranquil·la, els deixarem uns minuts perquè s'aixequin del llit i es vesteixin i els fem sortir a poc a poc fora de la casa. Mentre que surten de la casa, descobriran espelmes pel passadís que ens ajudaran a que es mantingui l'ambient de calma.

Una vegada fora, davant de les escales principals, farem uns estiraments per tal d'activar-nos poc a poc. Els monitors que realitzen l'activitat es posaran a un lloc visible.

Quan s'hagin acabat els estiraments, començarem a ballar cançons que apujaran de ritme i de nivell. D'aquesta manera s'intentarà que els participants es despertin del tot.

Finalment, quan s'hagin acabat els balls, els participants podran tornar a les habitacions per acabar d'arreglar-se.

Aquesta activitat ha estat elaborada al curs residencial de la Casa de Colònies La Ruca de l'Alberg la Sala la Setmana Santa de 2016.