

## L'expressió corporal, una mirada emocional a l'aula d'Educació Física

- **Data:** 20-01-2024
- **Horari:** 9h a 14h
- **Duració:** 5h
- **Lloc:** Parc Esportiu Llobregat (Av. del Baix Llobregat, s/n, 08940 Cornellà de Llobregat, Barcelona)
- **Adreçat a:** professorat de primària i secundària
- **Inscripcions màximes:** 30
- **Docent:** Mònica Marin

---

### **Introducció:**

Recursos pràctics per introduir la dansa lliure, la improvisació, el llenguatge i l'expressió corporal a l'escola, sota el paraigua de la mirada sistèmica i l'educació emocional.

---

### **Objectius:**

1. Oferir recursos a nivell pràctic per a introduir el llenguatge del cos i de la dansa a l'escola en tots els nivells, de Primària a Secundària però adaptable a altres nivells i àmbits.
2. Valorar la integració de la dansa en el context escolar com a eina d'aprenentatge global i totalment competencial.
3. Experimentar el llenguatge del cos i de la dansa com a mitjà de comunicació i expressió.
4. Gaudir movent-nos, mirant-nos, tocant-nos, sentint, ballant, connectant amb el cos...

5. Descobrir els elements corporals que integren el llenguatge del cos.
6. Oferir recursos corporals per a ajudar a l'alumnat a transitar situacions difícils (gestió del dol, gestió d'emocions, conflictes relacionals, de pertinença...) així com prendre consciència del propi cos físic, emocional i energètic des de l'abordatge de la mirada sistèmica i l'educació emocional.

### **Continguts:**

1. El cos i el seu llenguatge.
2. La dansa: art, llenguatge i tècnica.
3. La dansa lliure i la improvisació, la desinhibició.
4. Recursos pràctics per a l'escalfament, la part principal de la sessió i relaxació.
5. Els moviments bàsics i les qualitats del moviment.
6. El centre, la direcció i el focus al ballar.
7. Fonaments de la pedagogia sistèmica i com aquesta mirada, juntament amb el treball corporal i l'educació emocional, pot ajudar a transitar situacions complexes.

### **Metodologia:**

Serà una activitat totalment pràctica per poder vivenciar tots els continguts. El marc teòric va implícit en totes les activitats i la formadora l'anirà fent explícit durant la pràctica.

**Material necessari per al professorat d'EF:** roba d'esport, mòbil i aigua.

**Adreçat a:** professorat de primària i secundària

**Docent:** Mònica Marin

Soc mestra d'educació infantil i primària, especialista d'EF i graduada en dansa per la UAB. Formada en pedagogia sistèmica i eines sistèmiques i en gestió del dol a l'aula.

Impulsora del projecte de dansa, dins l'horari lectiu, a l'escola Miquel Martí i Pol de Sabadell des del curs 2006-2007 on imparteixo aquesta especialitat des de l'inici del projecte fins a l'actualitat.

---

**Dades del docent o entitat formadora**

Direcció correu electrònic: [mmarin33@xtec.cat](mailto:mmarin33@xtec.cat)