



CINC MINUTS

UNA MIRADA PAUSADA DEL MÓN



ABANS DE L'ESPECTACLE:

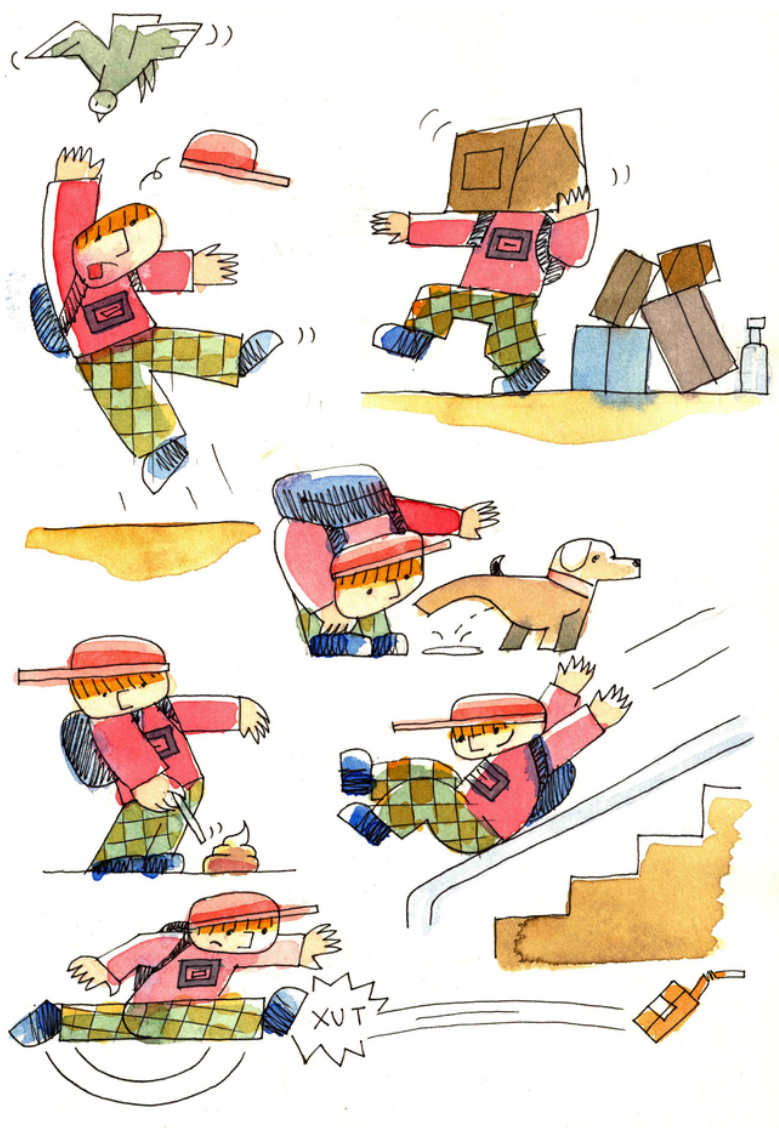
Cinc Minuts explora la durada subjectiva dels 5 minuts (300 segons) a través de perspectives diferents. Cinc minuts poden ser un eternitat per a un cargol que avança mig metre, dues cançons completes o només un trosset de ressegó, destacant com el temps es percep de forma relativa segons l'acció i l'estat emocional.

Al carrer Nou passen cinc minuts. Però aquests cinc minuts no duren igual per a tothom. Hi ha qui els viu amb presses, qui els assaboreix lentament, qui espera, qui recorda, qui imagina... i fins i tot qui sent que el temps s'atura.

Cinc minuts és un espectacle que combina música en directe, teatre visual, titelles i poesia escènica per convidar els infants a reflexionar sobre el pas del temps i la manera com cadascú el viu.

A través d'un llenguatge visual delicat i proper, l'espectacle proposa una **mirada sensible sobre els ritmes de la vida quotidiana** i sobre la importància d'aturar-se, observar i escoltar.

La proposta està especialment adreçada a infants d'educació infantil i cicle inicial de primària, però també interpel·la les persones adultes des de l'emoció i la memòria.



TEMES I VALORS DE L'ESPECTACLE:

EL TEMPS I LA SEVA PERCEPCIÓ

L'espectacle parla del temps des d'una mirada emocional i vivencial. Per als infants, el temps no sempre es mesura amb rellotges. Cinc minuts poden semblar eterns quan esperem alguna cosa amb il·lusió, però també poden passar volant quan juguem o escoltem música. Aquests cinc minuts no són absoluts; poden ser eterns o fugissers, ajudant a entendre el ritme vital i la importància de viure el present.

L'obra convida a prendre consciència dels diferents ritmes, valorar els moments quotidians, entendre que cadascú viu el temps de manera diferent i observar el món amb calma.

Cada personatge viu els mateixos 5 minuts de manera única (ràpid per uns, lent per altres), fomentant l'empatia i la comprensió de perspectives diverses en el dia a dia.

LA PACIÈNCIA I L'ESPERA

En una societat marcada per la rapidesa i la immediatesa, Cinc minuts reivindica la importància de la paciència.

Esperar també és viure.

L'espectacle convida a esperar i observar processos lents, com el creixement de l'olivera, ensenyant que esperar pot ser enriquidor i no només una pèrdua de temps. Aquesta mirada ajuda els infants a connectar amb emocions sovint oblidades: la calma, la contemplació i l'escolta.

LA MÚSICA COM A LLENGUATGE EMOCIONAL

La música en directe és un dels grans eixos de la companyia. En aquest espectacle podem comprovar com la música acompanya les emocions, marca ritmes, crea atmosferes i ajuda a explicar allò que les paraules no poden dir.

Els infants poden descobrir com una mateixa escena canvia segons la música que l'acompanya: lenta, ràpida, alegre, misteriosa o tranquil·la. La proposta musical també convida a escoltar activament i a relacionar so, emoció i moviment.



LA PROPOSTA VISUAL: TITELLES I ESCENOGRAFIA

Els titelles i els objectes són l'altre gran eix de la companyia, permeten donar vida a mons imaginaris amb pocs elements.

A Cinc minuts, objectes quotidians es transformen i expliquen històries. Els infants descobreixen que qualsevol objecte pot esdevenir personatge, paisatge o emoció i convida a mirar més enllà de les paraules.

QUÈ ENS HA INSPIRAT?

Per realitzar l'espectacle la companyia passa mesos informant-se i cercant inspiració sobre el tema a tractar: el temps, la diversitat de maneres de percebre la vida... Podeu consultar o treballar amb aquests llibres que a nosaltres ens han servit de fons d'inspiració:

LLIBRES

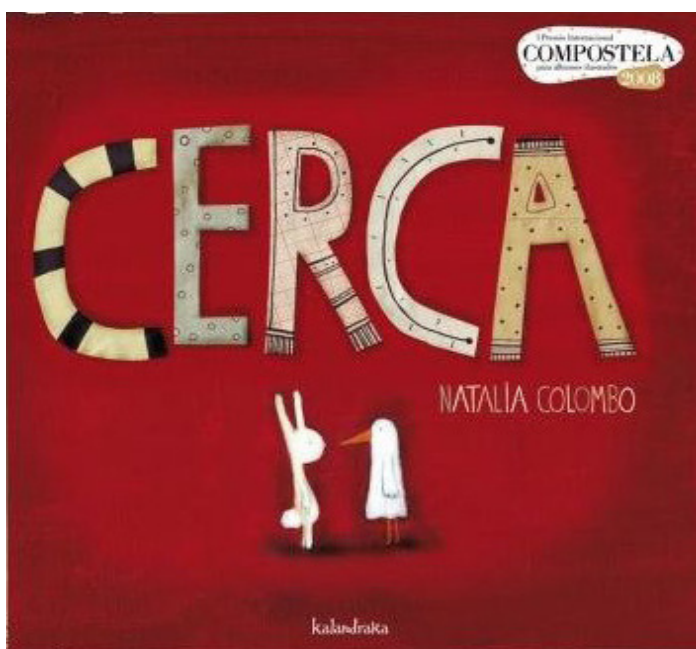
FREYTES, Silvio i MORAIS, Flavio, **Solo un segundo**, Kalandraka, Sevilla, 2007
Coincidim amb aquest llibre a l'hora de mostrar què passa en un interval concret de temps. En aquest cas, entre un tic i un tac, en un barri d'una gran ciutat. Diferents accions simultànies que al final coincideixen totes en un pla general. Nosaltres també juguem amb un interval de temps (cinc minuts, és clar), focalitzant diferents escenes que acaben confluïnt en un clímax final, accidentat (o no).



COLOMBO, Natalia, **Cerca**, Kalandraka, Pontevedra, 2008

Dos veïns que fan cada dia el mateix, però no es coneixen. "E isto é unha verdadeira pena... poderían ser grandes amigos".

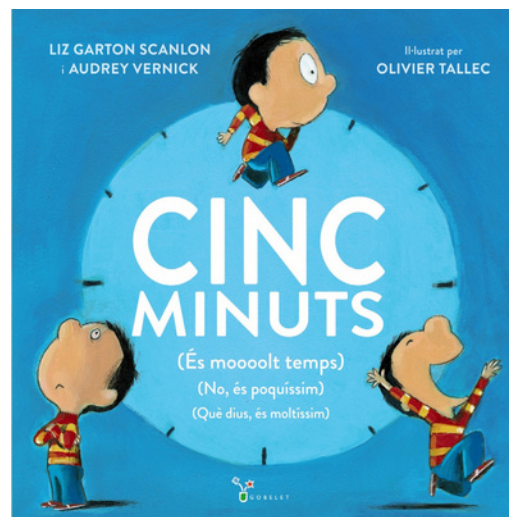
A la nostra proposta, hi ha diversos veïns, alguns que es coneixen, d'altres que no, que al final es trobaran tots junts.



GARTON, Liz, VERNICK, Audrey i TALLEC, Olivier,
**Cinc minuts (és mooolt temps) (No, és po-
quíssim) (Què dius, és moltíssim)**, Gobelet,
Barcelona, 2020.

Aquest àlbum el vam descobrir a la biblio, quan ja
teníem la idea del nostre espectacle. Conceptual-
ment, explica exactament el mateix que nosaltres:
que depenent de cada situació, el temps és viscut
com a una experiència llarguíssima o bé passa ful-
minant. El que passa és que, al llibre, cada pàgina
mostra un exemple diferent i independent.

La nostra proposta lliga les diferents vivències del
temps en una mateixa història, un mateix espai (el
carrer Nou) i uns mateixos cinc minuts... que ca-
dascú viurà a la seva manera.



FLEMING, Anne, **La cabra**, Sembra Llibres, Barce-
lona, 2020

Hi ha una cabra a la terrassa d'un edifici de Man-
hattan. Sembla estrany, però la resta de persones
que hi viuen també ho son. Cadascú és estrany a la
seva manera.

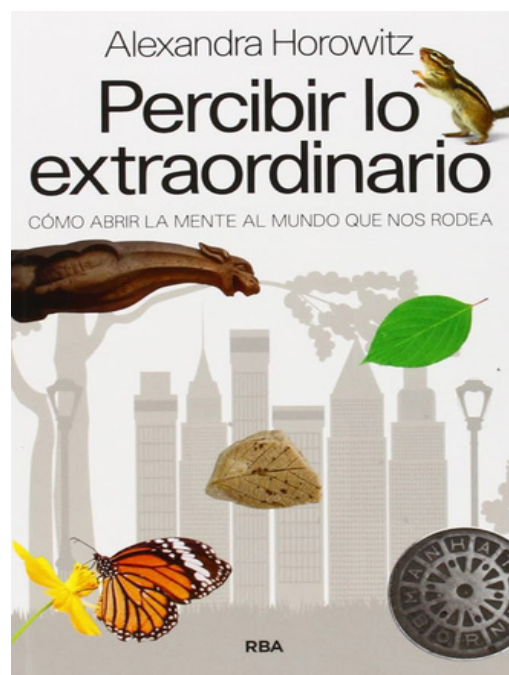
Múltiples històries que es trenen en un mateix es-
pai. Com nosaltres.

HOROWICZ, Alexandra, **Percibir lo extraordi-
nario**, RBA, 2014

Fascinant llibre sobre la mirada. Sobre com mirem.
A primer cop d'ull, sembla que tothom és igual i to-
thom veu el mateix, però aquest llibre explora com
l'acció de mirar és cultural. Segons el bagatge de

cadascú, cadascú posa el focus en una o altra part
de la realitat.

L'autora explica com, treient el gos a passejar, va
adonar-se que l'animal parava atenció a coses que
ella ni veia. A partir d'aquesta excusa, va convidar
a passejar a diferents persones i escoltar què els
atreia del mateix recorregut. Un geòleg, una biòlo-
ga, un tipògraf,... cadascú li descobreix un món
nou dins el món.



ACTIVITATS ABANS DE VEURE L'ESPECTACLE

ACTIVITAT 1: QUANT DUREN 5 MINUTS?

Objectiu: Reflexionar sobre l'experiència de la duració.

El mestre o la mestra demana als infants que tanquin els ulls i intentin endevinar quan han passat cinc minuts (depenent de l'alumnat es pot fer el mateix exercici però amb una quantitat de temps menor: 1 minut, per exemple).

S'ha fet llarg o curt?
Què pensàveu mentre esperàveu?
Quan passa el temps molt ràpid?
Quan sembla que no passi mai?

ACTIVITAT 2: DIBUIXEM CINC MINUTS

Objectiu: Reflexionar sobre l'experiència de la duració.

Ara dibuixarem durant cinc minuts. Es proposarà un dibuix senzill i que tothom està acostumat a fer (per exemple, una casa). Sabent el temps que tenim (cinc minuts) i sense veure el rellotge, hem d'intentar acabar el dibuix en aquest temps. L'objectiu és que el dibuix quedi acabat, però que no ens sobri temps. Això ens porta a una consciència activa del pas del temps molt ineressant.

T'ha faltat temps per acabar? Quina creus que ha estat la raó?
Te n'ha sobrat, de temps?
Quina estratègia has fet servir per poder encaixar la realització del dibuix en la durada "real" de cinc minuts?

DURANT L'ESPECTACLE

ALGUNS CONSELLS:

És una sort que pugueu venir al teatre. El teatre és un lloc màgic. Arribes, t'asseus a la butaca, i quan s'apaguen els llums comences un viatge increïble cap a mons insospitats. Però, perquè això passi és imprescindible que no trenquem l'encanteri. El conjur es desfà quan parlem amb els companys, quan ens aixequem de la cadira o quan mirem el mòbil. I no es desfà només per vosaltres, es desfà per tots els que som a la sala. És molt important que cuidem la màgia.

A Cinc minuts hi ha molta música, i a més moltes de les cançons són molt animades. Estarem encantats que us deixeu endur pel ritme, però penseu que és important no perdre el fil i que si piquem de mans massa fort o ens aixequem per ballar els nostres companys no podran seguir la història.

DESPRÉS DE L'ESPECTACLE

ACTIVITATS DESPRÉS DE VEURE L'ESPECTACLE

ACTIVITAT 3: CONVERSA COMPARTIDA

Objectiu: Compartir com hem viscut l'espectacle i escoltar les idees dels altres.

Quin ha estat el vostre moment preferit? Per què?

Quan us sembla que cinc minuts duren molt? I quan passen de pressa?

Què us ha fet sentir la música?

Quin personatge us ha agradat més? Què en recordeu?

Què penseu que li ha passat al gat?

ACTIVITAT 4: PINTEM LA MÚSICA

Objectiu: Descobrir com la música de l'espectacle ens desperta emocions i inspira formes, colors i moviments.

Els infants escolten diferents fragments de la música de Cinc Minuts i pinten lliurement allò que la música els suggereix. En acabar, comparteixen les seves creacions i observen les semblances i diferències entre els dibuixos: els traços més ràpids o més suaus, els colors escollits, les formes que han aparegut i les emocions que els ha despertat cada cançó.

Material necessari:

- Paper
- Pintures, ceres o retoladors
- Música de l'espectacle Cinc Minuts



ACTIVITAT 5: OBJECTES QUE EXPLIQUEN HISTÒRIES

Objectiu: Introduir el teatre d'objectes.

Cada infant porta un objecte quotidià de casa o n'escull un de l'aula.

Qui podria ser aquest objecte?

Si pogués parlar, quina veu tindria?

Quina història amaga?

Com es mouria?

Amb quin altre objecte podria fer amistat o viure una aventura?

ACTIVITAT 6: ELS RITMES DEL DIA

Objectiu: Observar que cada persona viu el temps i les rutines amb un ritme diferent.

Parleu amb els infants sobre els diferents ritmes que conviuen en un mateix dia. Hi ha persones que van molt de pressa, d'altres que necessiten més temps, i moments en què nosaltres mateixos canviem de ritme.

Qui és el primer que es lleva a casa? I l'últim?

Qui acostuma a anar més de pressa? Qui fa les coses més a poc a poc?

Com creus que viu l'avi els cinc minuts abans de venir-te a buscar a l'escola?

En quin moment del dia us sembla que tot passa molt ràpid? I quan el temps sembla que s'aturi?

Quines coses feu sense pressa? Quines feu corrents?

ACTIVITAT 7: DOS RITMES. UN MATEIX TEMPS

Objectiu: Descobrir que una mateixa estona de temps es pot viure de maneres molt diferents a través del cos, el moviment i les emocions.

Materials:

Les cançons de l'espectacle: La Maria i La Tica.

Targetes amb les diferents accions de les cançons.

Els infants es col·loquen en rotllana.

La Maria

Cada infant rep una targeta amb una de les accions que apareixen a la cançó. Quan la lletra esmenta la seva acció, entra al centre de la rotllana i la representa amb el cos. Un cop ha començat, continua fent-la fins al final de l'activitat.

A mesura que avança la música, cada vegada hi ha més infants en moviment i l'espai s'omple d'accions simultànies, reproduint el ritme accelerat de la cançó.

La mestra atura la cançó al minut 2:50, just després de l'últim «Sense parar!». En aquell moment, tothom queda immòbil, com una estàtua, durant uns segons de silenci, observant la imatge que han creat entre tots.

Parlem-ne

Creieu que la Maria té temps de descansar?

Té temps d'observar el que passa al seu voltant?

Coneixeu a algú com la Maria?

Què creieu que passaria si, de cop, s'aturés una estona?



La Tica

Sense canviar de lloc, els infants reben una nova targeta amb una de les accions que apareixen a La Tica. Quan la lletra esmenta la seva acció, entren al centre de la rotllana i la representen amb el cos. Aquesta vegada, però, tots els moviments s'han de fer molt a poc a poc, sense presses i parant atenció a cada gest.

A mesura que avança la música, l'espai es torna a omplir de moviment, però ara el ritme és lent i tranquil, convidant els infants a observar els petits detalls del que passa al seu voltant.

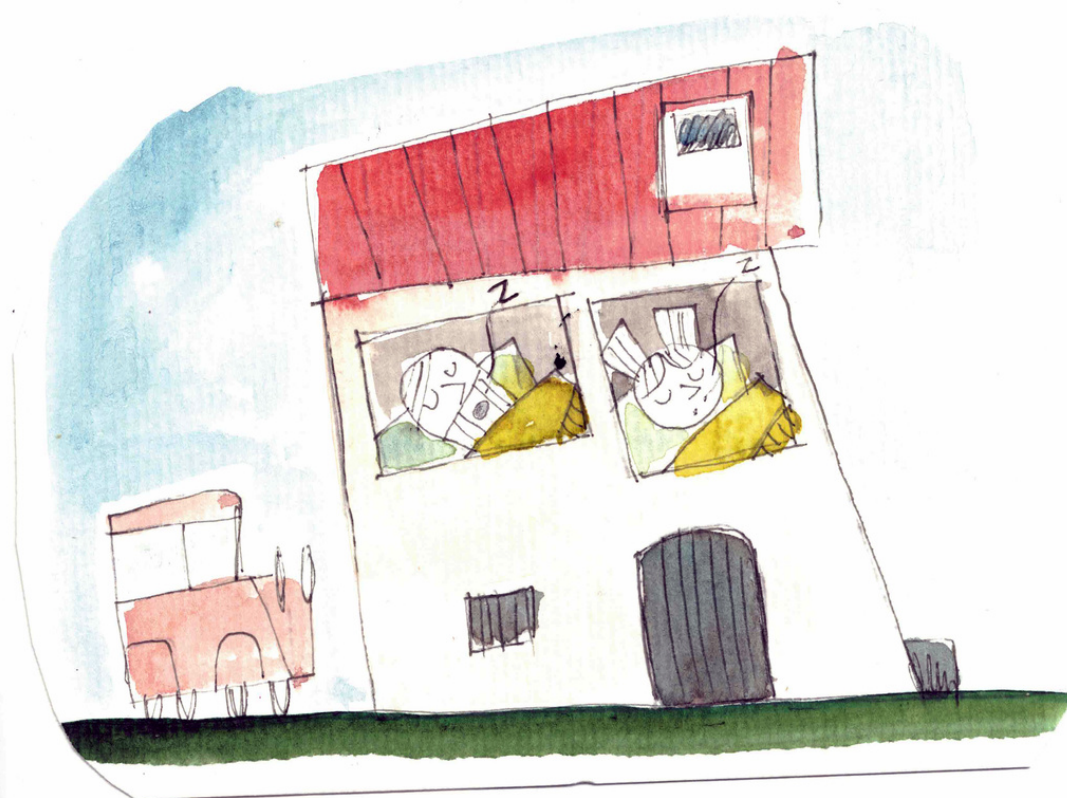
Parlem-ne

Com us heu sentit movent-vos tan a poc a poc?

Ha estat fàcil moure-us tan lentament?

Coneixeu a algú com la Tica?

Quines coses us agrada fer sense presses?



CONCLUSIÓ

Cinc minuts és una invitació a mirar el món amb uns altres ulls.

A través de la música, els titelles i el teatre visual, l'espectacle ofereix als infants una experiència artística sensible i propera que posa en valor la calma, l'observació i l'escolta.

La proposta ens recorda que, de vegades, allò més important no és córrer, sinó aturar-nos un moment per sentir, imaginar i compartir.

Aquestes activitats s'adrecen a primària (6-12 anys) i poden integrar-se en àrees com llengua, matemàtiques (mesurar temps) o educació emocional.

TARGETES CANÇÓ LA MARIA

MATINA

CAMINA

LLEGEIX

BARRINA

ESCOLTA

OPINA

POSA BENZINA

XERRA

ES PENTINA

RIU

RONDINA

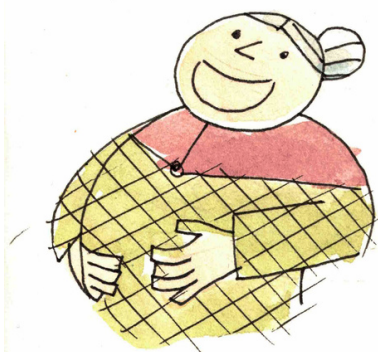
BERENA

CANTA

TOCA LA BOTZINA

Nota: Hi ha un total de 14 targetes d'accions. Si el grup classe és més nombrós, podeu imprimir aquesta pàgina tantes vegades com calgui perquè més d'un infant pugui representar la mateixa acció.

Riu



RONDINA



BLA, BLA, BLA
XERRA



ES PENTINA



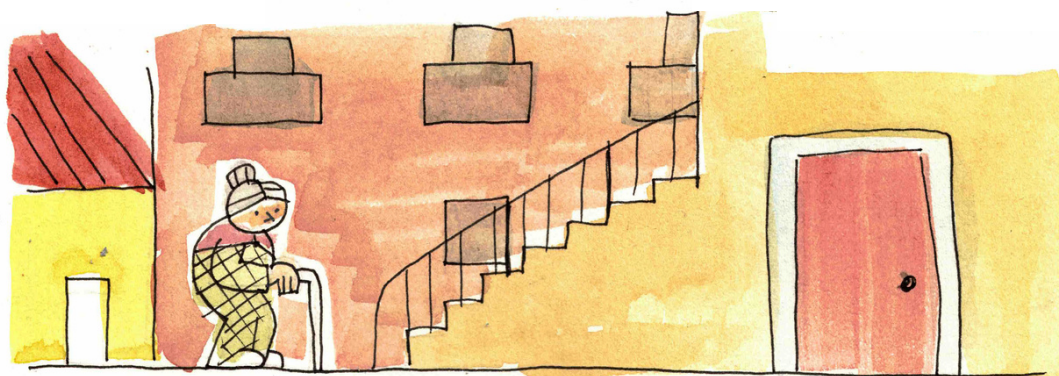
ES GOJA



OPINA



PEL BARRI CAMINA

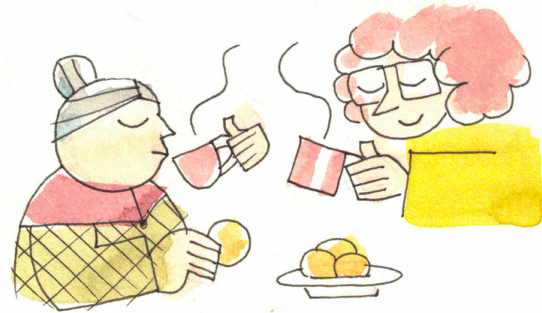


Nota: Accions il·lustrades per si es necessita adaptar l'activitat

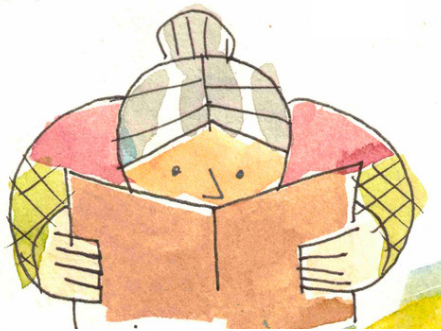
CANTA AMB
VEU FINA



BERENA AMB LA VEÏNA



LLEGEIX



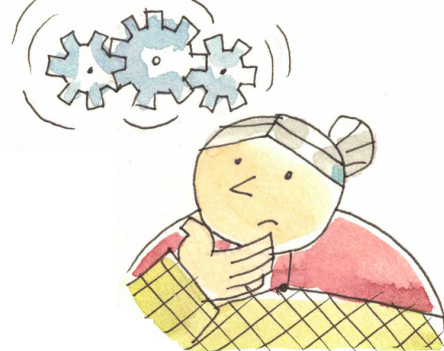
TOCA LA
BOTZINA



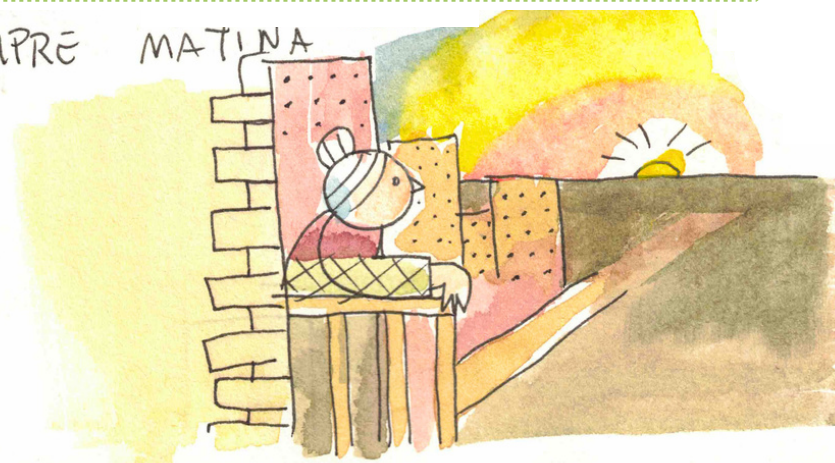
POSA BENZINA



BARRINA



SEMPRE MATINA



Nota: Accions il·lustrades per si es necessita adaptar l'activitat

TARGETES CANÇÓ LA TICA

BAIXO
L'ESCALA

AGAFO LA
TASSA

XARRUPO LA
CULLERA

ARROSSEGO
LES PASSES

M'ENTRETINC
AMB LES BASSES

DUC LLEGANYES
ALS ULLS

Nota: Hi ha un total de 6 targetes d'accions. Si el grup classe és més nombrós, podeu imprimir aquesta pàgina tantes vegades com calgui perquè més d'un infant pugui representar la mateixa acció.

LA MARIA

DE PAPER



Lleugera com un bri d'aire,
un sospir agut que s'enfila amunt.
Enlloc no s'hi entreté gaire
i en cinc minuts ho té tot a punt.
No es pot aturar,
roda que roda sense parar.
No es pot aturar,
sempre **matina**
i pel barri **camina**
sense parar.

Lleugera com un bri d'aire,
un sospir agut que s'enfila amunt.
Enlloc no s'hi entreté gaire
i en cinc minuts ho té tot a punt.
No es pot aturar,
roda que roda sense parar.
No es pot aturar,
llegeix i barrina,
escolta i opina,
sempre **matina**
i pel barri **camina**
sense parar.

Lleugera com un bri d'aire,
un sospir agut que s'enfila amunt.
Enlloc no s'hi entreté gaire
i en cinc minuts ho té tot a punt.
No es pot aturar,
roda que roda sense parar.
No es pot aturar,
posa benzina,
xerra, es pentina,
llegeix i barrina,
escolta i opina,
sempre **matina**
i pel barri **camina**
sense parar.

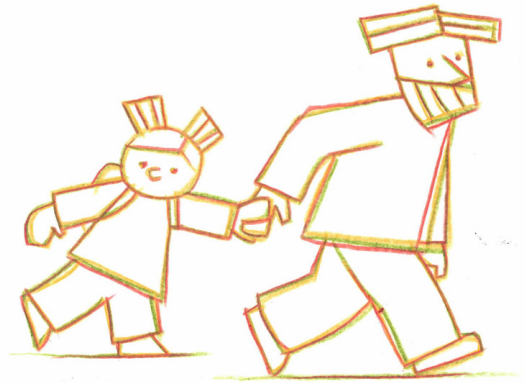
Lleugera com un bri d'aire,
un sospir agut que s'enfila amunt.
Enlloc no s'hi entreté gaire
i en cinc minuts ho té tot a punt.
No es pot aturar,
roda que roda sense parar.
No es pot aturar,
riu i rondina,
berena amb la veïna,
posa benzina,
xerra, es pentina,
llegeix i barrina,
escolta i opina,
sempre **matina**
i pel barri **camina**
sense parar.

Lleugera com un bri d'aire,
un sospir agut que s'enfila amunt.
Enlloc no s'hi entreté gaire
i en cinc minuts ho té tot a punt.
No es pot aturar,
roda que roda sense parar.
No es pot aturar,
canta amb veu fina
toca la botzina
riu i rondina,
berena amb la veïna,
posa benzina,
xerra, es pentina,
llegeix i barrina,
escolta i opina,
sempre **matina**
i pel barri **camina**
sense parar.

No para mai!

LA TICA

DE PAPER



Baixo l'escala, encara vaig en pijama
duc lleganyes als ulls i el cap ple d'embulls.
Agafó la tassa però la llet crema massa
i **xarrupo la cullera** poc a poc.

Baixo l'escala, encara vaig en pijama
duc lleganyes als ulls i el cap ple d'embulls.
Agafó la tassa però la llet crema massa
i **xarrupo la cullera** poc a poc.

Vull ser cargol
que dins de la closca va al ritme que vol.
A poc a poc
escollir el rellotge del temps amb què em moc.

Arrossego les passes
m'entretinc amb les basses de la pluja al carrer
si es fa tard jo no ho sé
Sempre soc la darrera i el pare es desespera quan li dic:

vull ser cargol
que dins de la closca va al ritme que vol.
A poc a poc
escollir el rellotge del temps amb què em moc.