

Producte: Humà i social.

Contextos: Personal i educatiu

Confeccionar una guia amb suport audiovisual basada en els exercicis de respiració, relaxació i autoregulació emocional (música i moviments) per tal de consultar-la quan la necessiten i compartir-la amb els seus companys i familiars.

ACTIVITAT 1:

Després d'omplir un qüestionari per detectar situacions d'estrès personal, identificar la pròpia manera de respirar en diferents situacions, especialment en aquelles on predominen les emocions negatives.

PENSAMENT: **Reflexiu**

MODEL D'ENSENYAMENT:
Conductual, de relaxació

ACTIVITAT 2:

Durant l'audició d'una música relaxant (Intermezzo de "Cavalleria rusticana" de Mascagni) , estirats en un matalàs i amb els ulls tancats, prendre consciència de la respiració diafragmàtica.

PENSAMENT: **Reflexiu i deliberatiu**

MODEL D'ENSENYAMENT:
Personal, no directiu

ACTIVITAT 3:

Seguint les pautes de l'activitat 2, han d'aportar exemples musicals que motiven els efectes físics i emocionals descrits.

PENSAMENT:

Anlític

MODEL D'ENSENYAMENT:

Processament informació, Inductiu bàsic

ACTIVITAT 4:

Per grups crear el cd amb les audicions escollides per a realitzar els moviments acompanyat de la descripció tècnica de les peces.

PENSAMENT: **Pràctic i creatiu**

MODEL D'ENSENYAMENT:

Processament informació, sinèctica Social, cooperatiu

EXERCICI 1.1. Respiració

En posició decúbit supí amb les cames flexionades, els peus en terra i els braços pegats al cos. Comencem a inspirar i espirar de forma natural, sense forçar la musculatura, i observant com en aquesta posició el diafragma funciona de forma automàtica.

EXERCICI 1.2. Respiració

Després comencem a treballar la respiració diafragmàtica de forma conscient, posant les mans al ventre i observant com puja i baixa l'abdomen.

EXERCICI 1.3. Respiració combinada

Realitzar sèries respiratòries dels tres tipus, (diafragmàtica, toràcica i clavicular) i aplicar-les a diferents accions físiques per a comprovar els efectes.

EXERCICI 2.1.

Triar d'entre tres músiques proposades la millor per realitzar els exercicis de relaxació. ("Adagio per a cordes" de Barber, "Cavalcada de les valquiries" de Wagner i "Carmina Burana" d'Orff)

EXERCICI 2.2.

Identificar i descriure els efectes físics i emocionals de cadascuna.

EXERCICI 3.1.

Realitzar una ressenya biogràfica sobre l'autor i el moment en el que està escrita la peça seleccionada.

EXERCICI 3.2.

Realitzar una fitxa amb les dades tècniques de la peça escollida.

ACTIVITAT 5:

Seguint un índex comú, escriure i maquetar el contingut de cadascun dels apartats de la guia:
5. Ressenya biogràfica de l'autor de la peça escollida per cada grup.
6. Trets melòdics, rítmics i tímbrics de cada peça.

PENSAMENT: **Pràctic i analític**

MODEL D'ENSENYAMENT:

Conductual, instrucció programada

ACTIVITAT 6:

Utilitzant la rubrica consensuada entre tots per l'autoavaluació i la coavaluació l'alumnat valorarà la selecció de melodies i el contingut de la guia. La nota formarà part de la qualificació final.

PENSAMENT:

Analític, lògic, deliberatiu i crític

MODEL D'ENSENYAMENT:

Processament informació, inductiu bàsic. Social, cooperatiu

TÍTOL: Identifica com respires.		CONTEXTOS: Personal i Educatiu .	
ACTIVITATS/EXERCICIS		RECURSOS	
<p>ACTIVITAT 1. Després d’omplir un qüestionari per detectar situacions d’estrès personal, identificar la pròpia manera de respirar en diferents situacions, especialment en aquelles on predominen les emocions negatives.</p> <p>1.1. Respiració: En posició decúbito supí amb les cames flexionades, els peus en terra i els braços pegats al cos. Comencem a inspirar i espirar de forma natural, sense forçar la musculatura, i observant com en aquesta posició el diafragma funciona de forma automàtica.</p> <p>1.3. Respiració combinada: Realitzar sèries respiratòries dels tres tipus,(diafragmàtica, toràcica i clavicular) i aplicar-les a diferents accions físiques per a comprovar els efectes.</p> <p>1.2.Respiració: Després comencem a treballar la respiració diafragmàtica de forma conscient, posant les mans al ventre i observant com puja i baixa l’abdomen.</p>		Recursos materials	
		Qüestionari per a detectar situacions d’estrès personal.	
		Organització aula	
		<u>Escenaris</u> Aula de música.	<u>Agrupaments</u> Individual
			<u>Temporització</u> 1 sessió
		Metodologies	
		<u>Tipus pensament</u> Reflexiu	<u>Models d’ensenyança</u> Model de relaxació
ACTIVITATS D’AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS			
<u>Percepció subjectiva tipus respiració</u>			
L’alumnat prendrà consciència de la seua forma de respiració i els efectes físics i emocinals dels diferents tipus de respiració.			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qüestionari personal 			

TASCA: Música i respiració (Front a la tensió, relaxació)

TÍTOL: Escolta i respira. **CONTEXTOS:** Personal i Educatiu.

ACTIVITATS/EXERCICIS

ACTIVITAT 2.
 Durant l'audició d'una música relaxant (Intermezzo de "Cavalleria rusticana" de Mascagni) , estirats en un matalàs i amb els ulls tancats, prendre consciència de la respiració diafragmàtica.
 2.1. Triar d'entre tres músiques proposades la millor per realitzar els exercicis de relaxació. ("Adagio per a cordes" de Barber, "Cavalcada de les valquiries" de Wagner i "Carmina Burana" d'Orff)
 2.2. Identificar i descriure els efectes físics i emocionals de cadascuna.

RECURSOS

Recursos materials

Audició: Intermezzo de "Cavalleria rusticana" de Mascagni.
 Audició: "Adagio per a cordes" de Barber.
 Audició: "Cavalcada de les valquiries" de Wagner
 Audició: "Carmina Burana" d'Orff.

Organització aula

<u>Escenaris</u> Aula de música.	<u>Agrupaments</u> Grups de 3-4 alumnes.	<u>Temporització</u> 1 sessió
-------------------------------------	---	----------------------------------

Metodologies

<u>Tipus pensament</u> Deliberatiu Reflexiu	<u>Models d'ensenyança</u> Ensenyança no directiva
---	---

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS

Percepció subjectiva de la relació música-relaxació-estat emocional

L'alumnat prendrà consciència dels efectes de la música a la respiració i els estats emocionals identificats.

- **Qüestionari personal**

Coherència rítmica i mesural

L'alumnat coordinarà el ritme i la mesura amb la realització de moviments de la seqüència

- **Observació directa**

TASCA: Música i respiració (Front a la tensió, relaxació)

TÍTOL: Recerca musical.		CONTEXTOS: Personal i Educatiu.		
ACTIVITATS/EXERCICIS		RECURSOS		
<p>ACTIVITAT 3.</p> <p>Seguint les pautes de l'activitat 2, han d'aportar exemples musicals que motiven els efectes físics i emocionals descrits.</p> <p>3.1. Realitzar una ressenya biogràfica sobre l'autor i el moment en el que està escrita la peça seleccionada.</p> <p>3.2. Realitzar una fitxa amb les dades tècniques de la peça escollida.</p>		Recursos materials		
		<p>Audicions de cada grup. Enciclopèdia i/o ordinador amb internet.</p>		
		Organització aula		
		<i>Escenaris</i> Aula de música.	<i>Agrupaments</i> Grupal (3-4 alumnes).	<i>Temporització</i> 1 sessió
		Metodologies		
<i>Tipus pensament</i> Analític	<i>Models d'ensenyança</i> Inductiu bàsic			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS				
<u>Qualitat de la ressenya i de la fitxa tècnica</u>				
<p>Valoració de la qualitat de la tasca realitzada per part del professorat i l'alumnat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoavaluació i coavaluació amb una rubrica d'observació ▪ Autoavaluació i coavaluació del treball en grup amb una rubrica d'avaluació. 				

TASCA: Música i respiració (Front a la tensió, relaxació)

TÍTOL: Crea un cd.		CONTEXTOS: Personal i Educatiu.		
ACTIVITATS/EXERCICIS		RECURSOS		
<p>ACTIVITAT 4.</p> <p>Crear el cd amb les audicions escollides per a realitzar els moviments acompanyat de la descripció tècnica de les peces.</p>		Recursos materials		
		Ordinador.		
		Organització aula		
		<i>Escenaris</i> Aula de música.	<i>Agrupaments</i> Grupal (3-4 alumnes).	<i>Temporització</i> 1 sessió
		Metodologies		
		<i>Tipus pensament</i> Pràctic i creatiu	<i>Models d'ensenyança</i> Cooperatiu/Sinèctic	
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS				
<u>Qualitat de la selecció de peces musicals realitzada al CD</u>				
Valoració de la qualitat de la tasca realitzada per part del professorat i l'alumnat.				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoavaluació i coavaluació amb una rubrica d'observació ▪ Autoavaluació i coavaluació del treball en grup amb una rubrica d'avaluació. 				

TÍTOL: Guia didàctica.		CONTEXTOS: Personal i Educatiu.		
ACTIVITATS/EXERCICIS		RECURSOS		
<p>ACTIVITAT 5.</p> <p>Seguint un índex comú, escriure i maquetar el contingut de cadascún dels apartats de la guia:</p> <p>5. Ressenya biogràfica de l'autor de la peça escollida per cada grup.</p> <p>6. Trets melòdics, rítmics i tímbrics de cada peça.</p>		Recursos materials		
		Ordinador.		
		Organització aula		
		<u>Escenaris</u> Aula de música.	<u>Agrupaments</u> Grupal (3-4 alumnes).	<u>Temporització</u> 1 sessió
		Metodologies		
<u>Tipus pensament</u> Analític i Pràctic	<u>Models d'ensenyança</u> Instrucció programada Cooperatiu			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS				

TÍTOL: Guia didàctica. **CONTEXTOS:** Personal i Educatiu.

ACTIVITATS/EXERCICIS

RECURSOS

ACTIVITAT 6.

Utilitzant la rubrica consensuada entre tots per l'autoavaluació i la coavaluació l'alumnat valorarà la selecció de melodies i el contingut de la guia. La nota formarà part de la qualificació final.

Recursos materials

Rubrica d'autoavaluació i coavaluació: Qualitat del producte i del treball en grup

Organització aula

<u>Escenaris</u> Aula de música.	<u>Agrupaments</u> Grupal (3-4 alumnes).	<u>Temporització</u> 1 sessió
-------------------------------------	---	----------------------------------

Metodologies

<u>Tipus pensament</u> Analític i lògic, deliberatiu i crític	<u>Models d'ensenyança</u> Processament informació: inductiu bàsic. Social: cooperatiu
--	--

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS

Qualitat i disseny del la guia

Valoració de la qualitat de la tasca realitzada per part del professorat i l'alumnat.

- **Autoavaluació i coavaluació amb una rubrica d'observació**
- **Autoavaluació i coavaluació del treball en grup amb una rubrica d'avaluació.**