

**E. FÍSICA 3R ESO**

**Producte:** Humà i social.

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

**Música i respiració(Front a la tensió, relaxació)**

**(6 sessions)**

**Contextos:** Personal i educatiu

**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:**

Coordinar la respiració i moviment amb les músiques treballades en l'audició.

**PENSAMENT: Reflexiu i Pràctic**  
**MODEL D'ENSENYAMENT: Personal. Ensenyança no directiva**

**ACTIVITAT 3:**

Dissenyar una sèrie de moviments coordinats amb les fases de la respiració i al compàs de la música escollida per cada grup d'alumnes ( 4-5 ).

**PENSAMENT: Creatiu i Pràctic**  
**MODEL D'ENSENYAMENT: Processament informació, sinèctica**

**ACTIVITAT 4:**

Crear un llibret amb els exemples de respiració i moviments de relaxació que es realitzen en cada peça musical.

**PENSAMENT: Pràctic i creatiu**  
**MODEL D'ENSENYAMENT: Social, cooperatiu**  
**Processament informació, sinèctica**

**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 2.1.**

Coordinar la realització d'un moviment d'elevació de braços amb les fases respiratòries i al ritme marcat per una música .

**EXERCICI 3.1.**

Posar per escrit de manera gràfica els moviments dissenyats per a cada peça, realitzant fotografies i/o gravació videogràfica de cada moviment per a la confecció de la guia.

**ACTIVITAT 5:**

Seguint un índex comú, escriure i maquetar el contingut de cadascun dels apartats de la guia:

1. Tipus de respiració.
2. Qüestionari "Identificar situacions estressants".
3. Relació respiració i estats emocionals.
4. Seqüència de moviments.

**PENSAMENT: Pràctic i analític**  
**MODEL D'ENSENYAMENT: Conductual, instrucció programada**

**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 2.2.**

Realitzar el pas d'una postura a una altra, en estàtic, proposada per la professora, acompassant la inspiració amb el moviment d'anada i l'espiració amb el de tornada al punt d'inici.

**EXERCICI 3.2.**

Practicar la seqüència de moviments de manera grupal.

**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 2.3.**

Realitzar una seqüència de passos, acompassats amb la inspiració i espiració desplaçant-se cap avant i cap arrere, però amb la música del "Bolero" de Maurice Ravel.

**EXERCICI 3.3.**

Mostrar el disseny al grup-classe.

**EXERCICI 3.4.**

Participar en una sessió on cada grup lidera la seua creació.

**ACTIVITAT 6:**

Utilitzant la rubrica consensuada entre tots per l'autoavaluació i la coavaluació l'alumnat valorarà la selecció de moviments associats a les 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**

<b>TÍTOL: Identifica com respires.</b>		<b>CONTEXTOS:</b> Personal i Educatiu .	
<b>ACTIVITATS/EXERCICIS</b>		<b>RECURSOS</b>	
<p><b>ACTIVITAT 1.</b> Després d’omplir un questionari per detectar situacions d’estrés 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>1.2. 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> <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><b>Recursos materials</b></p> <p>Qüestionari per a detectar situacions d’estrés personal.</p>	
		<b>Organització aula</b>	
		<u>Escenaris</u> Aula de música.	<u>Agrupaments</u> Individual
			<u>Temporització</u> 1 sessió
		<b>Metodologies</b>	
		<u>Tipus pensament</u> Reflexiu	<u>Models d’ensenyança</u> Ensenyança no directiva
<b>ACTIVITATS D’AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS</b>			
<b><u>Percepció subjectiva tipus respiració</u></b>			
L’alumnat prendrà consciència de la seua forma de respiració i els efectes físics i emocionals dels diferents tipus de respiració.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Qüestionari personal</b></li> </ul>			

**ACTIVITATS/EXERCICIS**

**ACTIVITAT 2.**

Coordinar la respiració i moviment amb les músiques treballades en l'audició.

2.1. Coordinar la realització d'un moviment d'elevació de braços amb les fases respiratòries i al ritme marcat per una música .

2.2. Realitzar el pas d'una postura a una altra, en estàtic, proposada per la professora, acompassant la inspiració amb el moviment d'anada i l'expiració amb el de tornada al punt d'inici.

2.3. Realitzar una seqüència de passos, acompassats amb la inspiració i expiració desplaçant-se cap avant i cap arrere, però amb la música del "Bolero" de Maurice Ravel.

**RECURSOS**

**Recursos materials**

Audició: Intermezzo de "Cavalleria rusticana" de Mascagni.

Audició: "Adagio per a cordes" de Barber.

Audició: "Bolero" de Maurice Ravel.

**Organització aula**

Escenaris

Gimnàs.

Agrupaments

Grups de 3-4 alumnes.

Temporització

1 sessió

**Metodologies**

Tipus pensament

Reflexiu  
Pràctic

Models d'ensenyança

Ensenyança no directiva  
Simulació

**ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS**

**Coordinació respiració, música i moviment**

- **Observació directa** per part del professorat segons la rúbrica d'avaluació.

**ACTIVITATS/EXERCICIS**

**RECURSOS**

**ACTIVITAT 3.**

Dissenyar una sèrie de moviments coordinats amb les fases de la respiració i al compàs de la música escollida per cada grup d'alumnes (4-5 ).

- 3.1. Posar per escrit de manera gràfica els moviments dissenyats per a cada peça, realitzant fotografies i/o gravació videogràfica de cada moviment per a la confecció de la guia.
- 3.2. Practicar la seqüència de moviments de manera grupal
- 3.3. Mostrar el disseny al grup-classe.
- 3.4. Participar en una sessió on cada grup lidera la seua creació.

**Recursos materials**

Audicions de cada grup.

**Organització aula**

Escenaris  
Gimnàs.

Agrupaments  
Grupal ( 3-4 alumnes ).

Temporització  
1 sessió

**Metodologies**

Tipus pensament  
Creatiu  
Pràctic

Models d'ensenyança  
Procesament  
informació: Sinèctica  
Social: cooperatiu

**ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS**

**Disseny de la seqüència de moviments proposada**

**Coordinació moviment, respiració i música**

**Qualitat de la representació grupal**

Valoració de la qualitat de la tasca realitzada per observació directa i gravada.

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

**ACTIVITATS/EXERCICIS**

**RECURSOS**

**ACTIVITAT 4.**

Crear un llibret amb la seqüència de moviments de tots els grups.

**Recursos materials**

Ordinador.

**Organització aula**

Escenaris  
Aula de referència.

Agrupaments  
Grupal ( 3-4 alumnes ).

Temporització  
1 sessió

**Metodologies**

Tipus pensament  
Pràctic  
Cratiu

Models d'ensenyança  
Social:Cooperatiu  
Processament  
informació: Sinèctica

**ACTIVITATS D'AVAUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS**

**Qualitat i disseny del llibret**

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

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

**ACTIVITATS/EXERCICIS**

**RECURSOS**

**ACTIVITAT 5.**

Seguint un índex comú, escriure i maquetar el contingut de cadascún dels apartats de la guia:

1. Tipus de respiració.
2. Qüestionari "Identificar situacions estressants".
3. Relació respiració i estats emocionals.
4. Seqüència de moviments.

**Recursos materials**

Ordinador.

**Organització aula**

Escenaris  
Aula de referència.

Agrupaments  
Grupal ( 3-4 alumnes ).

Temporització  
1 sessió

**Metodologies**

Tipus pensament  
Pràctic  
Analític

Models d'ensenyança  
Conductual: Instrucció programada

**ACTIVITATS D'AVAUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS**

ACTIVITATS/EXERCICIS	RECURSOS					
<p><b>ACTIVITAT 6.</b>                      Utilitzant la rubrica consensuada entre tots per l'autoavaluació i la coavaluació l'alumnat valorarà la selecció de moviments associats a les melodies i el contingut de la guia. La nota formarà part de la qualificació final.</p>	<p><b>Recursos materials</b></p>					
	<p>Rubrica d'autoavaluació i coavaluació: Qualitat del producte i del treball en grup</p>					
	<p><b>Organització aula</b></p>					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1310 550 1518 603"><i>Escenaris</i></th> <th data-bbox="1523 550 1747 603"><i>Agrupaments</i></th> <th data-bbox="1751 550 2042 603"><i>Temporització</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1310 630 1518 710">Aula de audiovisuals.</td> <td data-bbox="1523 630 1747 710">Grupal ( 3-4 alumnes ).</td> <td data-bbox="1751 630 2042 710">1 sessió</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Escenaris</i>	<i>Agrupaments</i>	<i>Temporització</i>	Aula de audiovisuals.	Grupal ( 3-4 alumnes ).
<i>Escenaris</i>	<i>Agrupaments</i>	<i>Temporització</i>				
Aula de audiovisuals.	Grupal ( 3-4 alumnes ).	1 sessió				
<p><b>Metodologies</b></p>						
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1310 821 1624 874"><i>Tipus pensament</i></th> <th data-bbox="1628 821 2042 874"><i>Models d'ensenyança</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1310 877 1624 949">Analític i lògic, deliberatiu i crític</td> <td data-bbox="1628 877 2042 1015">Processament informació: inductiu bàsic. Social: cooperatiu</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Tipus pensament</i>	<i>Models d'ensenyança</i>	Analític i lògic, deliberatiu i crític	Processament informació: inductiu bàsic. Social: cooperatiu		
<i>Tipus pensament</i>	<i>Models d'ensenyança</i>					
Analític i lògic, deliberatiu i crític	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 escala d'observació**
- **Autoavaluació i coavaluació del treball en grup amb una escala d'avaluació.**