

Sesión 9

MÚSICA Y MOVIMIENTO

OBJETIVOS

- Incrementar la creatividad y la autonomía a través del juego.
- Fomentar la cooperación, el buen humor y la superación de retos conjuntos en la Unidad de convivencia, en familia.
- Desarrollar habilidades motoras, sociales y emocionales.
- Aumentar la consciencia, regulación y control del propio cuerpo y de las emociones.
- Trabajar los principios de convivencia acordados y adquirir compromisos y responsabilidades durante la sesión.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS



- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- Realizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada ya que en sesiones telemáticas puede que se cansen antes.

MATERIAL

Música con lista de canciones preparada, calcetines gordos y "La caja de los superpoderes".

INICIO



- "¿Cómo vengo?" : ¿Como qué dibujo animado te sientes hoy? ¿Por qué? 3 mins.
- La caja de los superpoderes : recordar cómo utilizarla. Se elegirá un superpoder de la caja que será valioso para gestionar las propias emociones así como para la resolución de conflictos. 2 mins. (ver el vídeo para más detalles)

DESARROLLO

LA CROQUETA / GIRANDO POR EL SUELO



6-10 años 

10-12 años 

Material: música y un espacio lo más amplio y limpio posible para desplazarse por el suelo.

Inicio: cada participante se colocará en el suelo en posición de poder ver y escuchar el vídeo y desplazarse libremente por el suelo.

Objetivo: desarrollar la autoregulación y la capacidad de escucha al tener que moverse en función de la música. Girando con la inspiración de la música, tendrán que adaptarse al ritmo de la música cambiando de velocidad.

Desarrollo: cada participante girará por el suelo haciendo "la croqueta" a diferentes velocidades en función del ritmo de la música. Es importante que mantengan la mayor parte de su cuerpo en contacto con el suelo y seguir las diferentes pautas en función de la edad (ver los vídeos).

Final: cuando termine la música, la última canción.

Duración: 5 mins.

PINTANDO LA MUSICA EN EL SUELO CON EL CUERPO



6-10 años 

10-12 años 

Material: música y un espacio despejado para desplazarse libremente por él.

Inicio: cada participante se colocará tumbándose en el suelo de manera que pueda ver el vídeo y escuchar las explicaciones, habiendo despejado un espacio por el que moverse libremente.

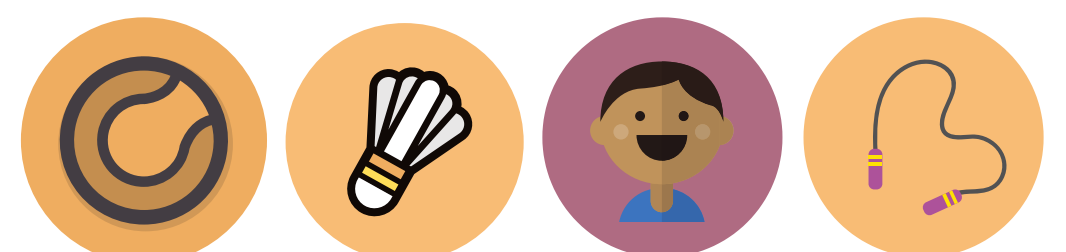
Objetivo: activar el potencial creativo de cada niño y niña. Enraizarse y aterrizar para volver a esa creatividad innata que tienen. Tomar conciencia de pies y manos en contacto con el suelo. Que se sientan integrados, fomentar el equilibrio interno. En el caso de participantes de 10-12 años: gestionar las emociones, canalizar el enfado o la incomodidad. Al regularse y tranquilizarse, se sentirán más seguros/as y empoderados/as. "Recargar la batería" interna y posibilitar que usen la fuerza interior orientada a un objetivo.

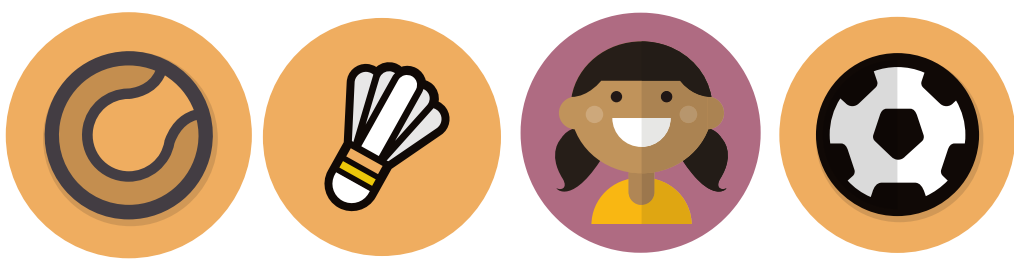
Desarrollo: cada participante se situará en el suelo imaginando que tienen pintura de colores en las manos. Los de 6-10 años podrán imaginar que pintan un paisaje. Desplazarán los pies y las manos a través del suelo dejándose inspirar por la música (ver vídeos).

Final: cuando termine la música, la última canción.

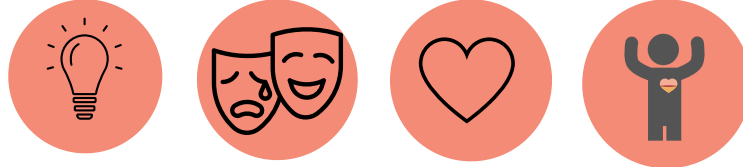
Variantes: "Pintando la música".

Duración: 10-15 mins.





DE SEMILLA A ÁRBOL Y DE ÁRBOL A SEMILLA



6-10 años 10-12 años

Material: música y un espacio lo más amplio posible para desplazarse por el suelo.

Inicio: cada participante se situará en el suelo preparados para desplazarse y escuchar las indicaciones.

Objetivo: desarrollar la capacidad de adaptarse a los cambios con ligereza y suavidad. El objetivo consistirá en subir hacia el techo y bajar hacia el suelo encontrando diferentes maneras cada vez. De manera que también será un objetivo importante el desarrollo de la creatividad, la coordinación, la aceptación y la escucha. A las y los niños de 10-12 años les ayudará a empoderarse, a tomar responsabilidades y a utilizar su sensibilidad para utilizarla como un poder o capacidad.

Desarrollo: cada participante empezará desde el suelo "siendo" una semilla y siguiendo la música subirá hacia el cielo y bajará hacia la tierra de maneras diferentes cada vez. Guiarán su cuerpo y se inspirarán del ritmo y las características de la música para subir y bajar manteniendo la ligereza y la suavidad. El reto consistirá en encontrar formas variadas de moverse al subir y bajar. (ver los vídeos y las diferentes explicaciones según la edad)

Final: cuando acaba la música.

Variantes: realizar algo similar poniendo el foco en pies y manos.

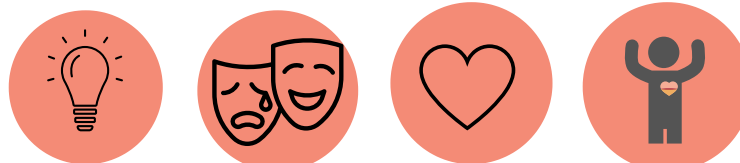
Duración: 10-15 mins.

YOGA CON MÚSICA - MIRCROPRÁCTICA 13



"Cuando escuches una música tranquila te pararás y realizarás un movimiento de yoga con los brazos respirando profundamente y con los ojos cerrados: las manos que están junto a tus caderas subirán a cada lado del cuerpo hasta juntar tus palmas encima de la cabeza. Manteniéndolas así bajarán hasta la altura del ombligo. Segirás respirando y repitiendo el movimiento".

PATINANDO Y SURFEANDO CON LA MÚSICA



6-10 años 10-12 años

Material: musica, calcetines gordos puestos y un espacio lo más despejado posible para moverse por el suelo.

Inicio: cada participantes se colocará en el espacio preparado atento a escuchar las explicaciones.

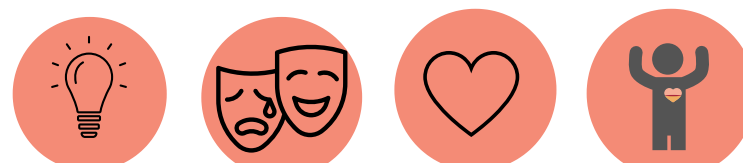
Objetivo: trabajar el equilibrio y el desequilibrio. Con la ayuda de calcetines gordos se deslizarán por el suelo siguiendo la música como si estuvieran patinando (6-10 años) o surfearando (10-12 años) para aprender a caer y desarrollar la capacidad de volver al equilibrio cuando se hayan desequilibrado.

Desarrollo: se deslizarán siguiendo la música imaginando que están patinando (6-10 años) o surfearando (10-12 años), moviendo diferentes partes del cuerpo y desequilibrándolos en función de la música. Podrán apoyar o sostenerse sobre una sola pierna y mano y deberán mantenerse en movimiento constantemente. El movimiento será fluido y surfearán la música como si simbolizase olas. (ver vídeos)

Final: cuando termine la música.

Duración: 5 mins.

"RECIBIENDO LAS GOTAS DE COLORES" "ESPACIO VACÍO Y MÚSICA"



6-10 urte 10-12 urte

Material: música.

Inicio: se colocarán en un espacio preparado para desplazarse y con la atención necesaria para seguir las explicaciones.

Objetivo: trabajar el sentir conscientemente a través de la música y volver a la calma. Percibir los cambios de tipos de música.

Desarrollo: los niños y niñas de 6-10 años imaginarán que "recogen" gotas de colores de la luz y la música, a través de sus manos y su cuerpos. Así, se moverán en función de "las gotas de colores de la luz" percibiendo, sintiendo su temperatura, olor, etc. Las niñas y niños de 11-12 años realizarán algo parecido con los ojos cerrados: experimentarán lo que es estar en el espacio de la música. Sentirán los cambios de temperatura, imaginarán los olores y colores de la música, etc. Al terminar, se quedarán quietos y realizarán "un escáner" de su cuerpo percibiendo como está. "¿Cómo estoy ahora?", ¿Más vital, con más cansancio, más calma...?

Iraupena: 5 minutu.

EL VIAJE DE LA MÚSICA - MICROPRÁCTICA 10



"Cuando escuches una música tranquila imagina que esa música pasa a través de tu cuerpo de manera muy suave y que se va moviendo muy despacio por todas las partes de tu cuerpo".

DESPEDIDA



¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.

