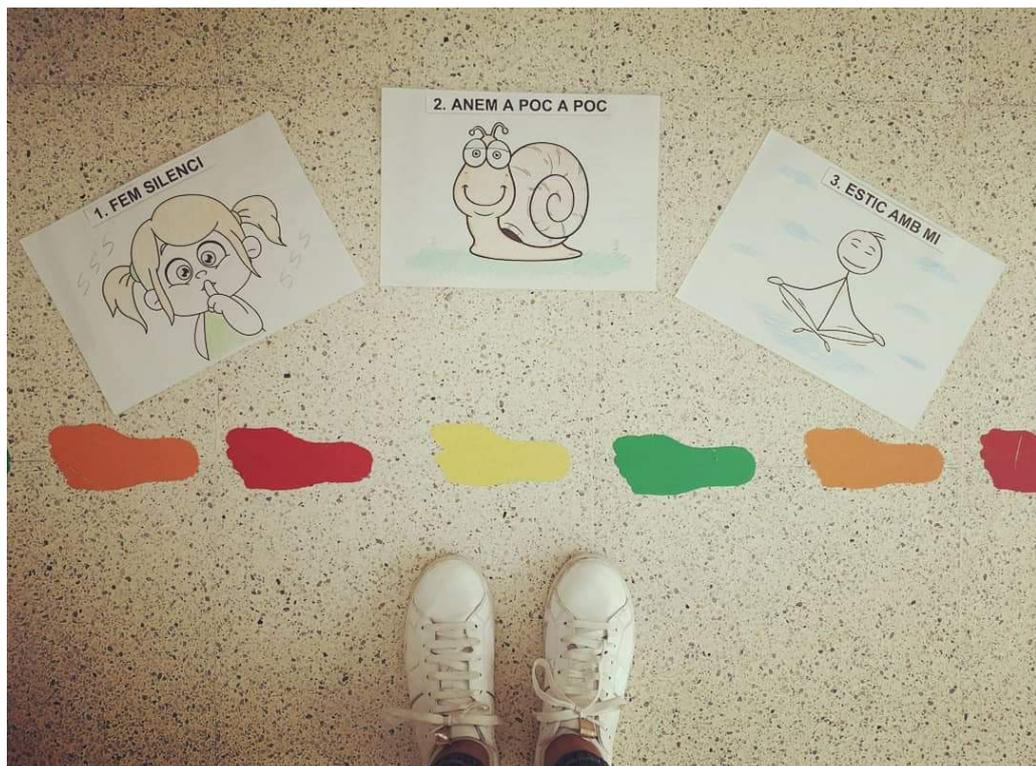


Hola a tots i totes,

Ara, més que mai, podem posar en pràctica les pautes de la filosofia Slow Live que ens ajuden a aprendre una manera més relaxada de fer, de sentir.... en definitiva de viure!! Que tantes vegades repetim a l'aula de música. Us les recordo, adaptades a la situació actual, i us animo a explicar-les a la família per a que aquests dies passen de la millor manera possible.

Recomanacions fonamentals per mantenir un ambient de calma a casa:

1. **Silenci:** És important que a casa tingueu moments de silenci i els hi regaleu als familiars, també parlar en un to de veu no molt alt en general, ajudarà a tenir un ambient de calma al nostre voltant. Per acompanyar el nostre silenci també podem posar de fons música clàssica en un volum baixet, per fer les tasques de neteja, mentre cuinem, juguem o llegim...
2. **Anar a poc a poc:** Tenim molt de temps, no cal fer les coses de pressa, és hora de posar atenció a cada cosa que fem... menjar a poc a poc, saborejant bé el menjar, observar les habitacions amb més atenció, segur que veiem coses que no ens n'havíem adonat mai que hi eren, etc. Una música tranquil·la de fons també ens ajuda a baixar el ritme.
3. **Estar amb nosaltres mateixos:** saber estar sols, cuidar-nos per fora i per dins, respirar i meditar (cada vegada que ens vinguin pensaments, els diem mentalment: " ara no, que estic respirant " i ens tornem a centrar en com entra i surt l'aire del nostre cos), posar-nos ben polits i polides, fixar-nos en com ens sentim i dir-nos el que li diríem a un amic o amiga, fer un horari bonic del que farem durant el dia, etc.



Les noves tecnologies, respecte a la música, ens ofereixen moltíssima oferta d'eines que, segurament, ja deuen fer servir. A Youtube, concretament, teniu milions de vídeos amb música i tutorials de tot tipus, aquí us n'he triat alguns i us dono algunes recomanacions que podeu seguir a casa amb l'ajuda de les famílies, i podeu buscar-ne de semblants quan les acabeu, també sempre amb l'ajuda d'un adult..ok? Podeu veure els enllaços amb connexió a internet, des de la Tablet, l'ordinador, l'Smarttv o des del mòbil ... sinó tinguéssiu internet, seguiu les indicacions i canteu i trieu vosaltres, la música que vulgueu.

Espero que us agraden molt i tanqueu els ulls perquè us envio una gran abraçada voladora que us arribi dins del cor! Ja queda menys per a tornar-nos a trobar! Molts Ànims!

Eva (Mestra de Música)

Educació Infantil (P3, P4 i P5)

- Per començar:

Ballar lliurement, parar la música (3,4 segons) i fer estàtues fins que torni a sonar la cançó...

<https://youtu.be/UwZfD0rjeVk>

- Per ballar i cantar :

https://youtu.be/c_qH2SI_-Ts

<https://youtu.be/Qtpr5ocZiE>

- Per aprendre sobre instruments: (Podem picar de mans, o al cos, seguint el ritme)
<https://youtu.be/JXgQmzeJISQ>
- Per relaxar-nos: <https://www.youtube.com/watch?v=Q0AdEHmXlgk>

Fer 5 respiracions asseguts idesprés, estirats, imaginem coses boniques al nostre cap, mentre escoltem música tranquil·la.

<https://www.youtube.com/watch?v=5HrkXT5Bc9E>

Cicle Inicial (1r i 2n)

- Per començar:

Ballar lliurement, parar la música (3,4 segons) i fer estàtues fins que torni a sonar la cançó...

<https://youtu.be/UwZfD0rjeVk>

- Per ballar i cantar :

https://youtu.be/9lyy_e26q40

Podeu fer servir una tovallola o un llençol...

<https://www.youtube.com/watch?v=WLtM8ZAfO3M>

- Per aprendre sobre instruments: <https://youtu.be/leqnskE-dpg>
- Per aprendre les notes musicals: <https://youtu.be/GE3Oiq0Vuvk>
- Per tocar amb el nostre cos: https://youtu.be/VTmk_ADNOgg (En Anglès)
- Per relaxar-nos: <https://youtu.be/MI1S5rM0ou0>

Fer 10 respiracions asseguts i després, estirats, imaginem coses boniques al nostre cap, mentre escoltem música tranquil·la. <https://www.youtube.com/watch?v=5HrkXT5Bc9E>

Cicle Mitjà (3r i 4t)

- Per començar:

Ballar lliurement, parar la música (3,4 segons) i fer estàtues fins que torni a sonar la cançó...

<https://www.youtube.com/watch?v=aLDIgvPIYP8>

- Per ballar i cantar :

<https://youtu.be/kOMqzGwuWaU>

<https://www.youtube.com/watch?v=vwUINUFOPEM>

- Per aprendre les figures musicals i sobre instruments:
https://youtu.be/4qqQnsGb_Bo

Tria un instrument musical, real o inventat (objecte sonor) i construeix-lo amb en material que tingueu a casa i que pugueu reutilitzar. Per exemple:

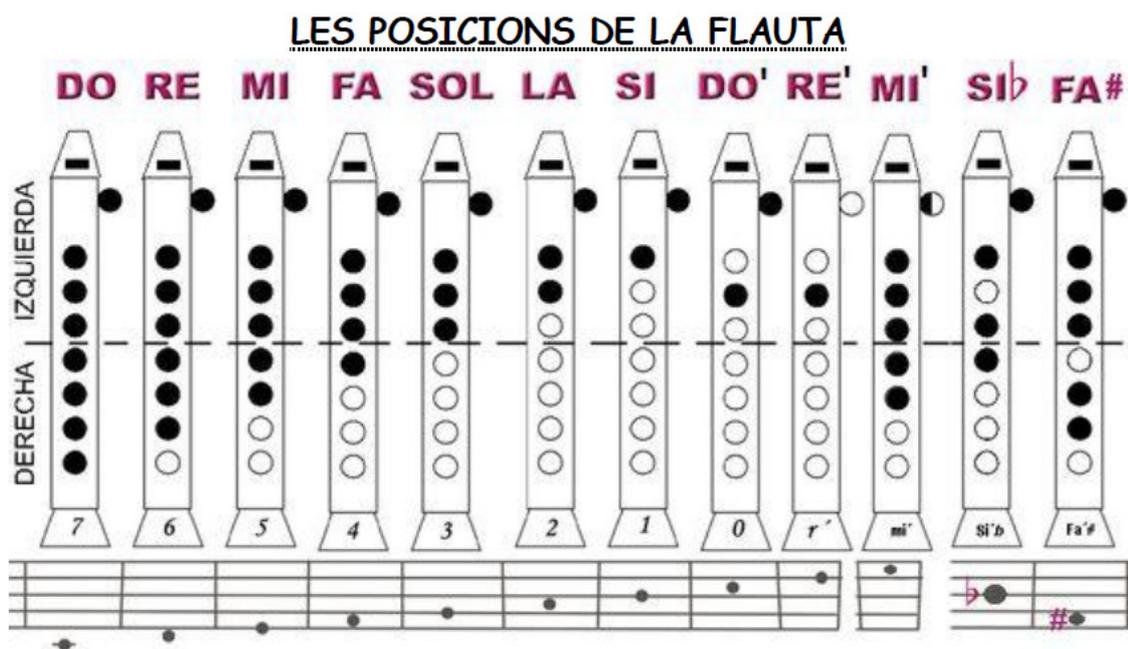
<https://www.youtube.com/watch?v=0NHM5JtacKU>

- Per tocar amb el nostre cos : <https://youtu.be/NuoHdGBYAYY> (en Anglès)
- Per relaxar-nos: <https://www.youtube.com/watch?v=6dj-mFleKvk>

Fer 15 respiracions asseguts i després, estirats, imaginem coses boniques al nostre cap, mentre escoltem música tranquil·la. <https://www.youtube.com/watch?v=hlWii4xVXKY>

Cicle Superior (5è i 6è)

- Per començar: Ballar lliurement la cançó o música que més us agrade.
- Per ballar i cantar :
<https://youtu.be/-mc5aLuvfrM>
- *Canviar lletra de cançons que us agraden per a que parlen sobre la situació o sobre el que vulgueu: Per exemple: "Des-pa-cito..." ---> "El-bi-chito.."
- Per aprendre sobre els gèneres musicals:
<https://youtu.be/zfbvEXkGAX4>
- Per tocar la flauta: <https://youtu.be/C56rd4lalpE> (podeu triar la melodia que més us agrade, o les 2. La partitura es pot descarregar des de l'enllaç del vídeo, només haureu d'apuntar el nom de les notes si us fa falta i, ja sabeu, primer toqueu-la a un ritme més lent.)



- Per relaxar-nos:

Fer 20 respiracions asseguts i després, estirats, imaginem coses boniques al nostre cap, mentre escoltem música tranquil·la. <https://www.youtube.com/watch?v=hIWil4xVXKY>