

Educació física: 3^a avaluació

PROPOSTA D'ACTIVITATS D'EXPRESSIÓ CORPORAL: EMOCIONS I MÚSICA (CICLE SUPERIOR)

PRIMERA PART

Et proposem que escoltis diferents cançons, t'aconsello que comencis escoltant-les amb els ulls tancats i a mesura que ho sentis et vagis movent fent els moviments que la música t'inspira, no necessàriament has de ballar, simplement mobilitzar-te.

Quan acabi cada cançó, escriu la emoció que t'ha transmès cada melodia. Per a que amplïis el teu vocabulari emocional t'ofereixo una bateria de sinònims i variacions de cada emoció i estats d'ànim que desemboquen en cada emoció, aquest vocabulari t'ajudarà a que sàpigues reconèixer què passa a dins teu amb més facilitat.

Ah! i no miris els vídeos! només escolta els àudios per a que les imatges no t'influeixin.

ALEGRIA	FELICITAT	RABIA	POR	TRISTESA
Entusiasmada Extasiada Eufòrica Pletòrica	Content/a Radiant Esperançat/a Il·lusionat/a	Emprenyat/a Enfurnyat/a Ressentit/a Molest/a Ferit/a Gelós/a	Angoixat/a Aterroritzat/a Pànic Insegur/a Fràgil/dèbil Tímid/a Desprotegit/a Impotent	Melancòlic Buit/a Resignat/a Desil·lusionat/a Frustrat/a Amargat/a

(Si hi ha alguna emoció de la qual no coneguis el seu significat, investiga! busca al diccionari, a internet, pregunta a la família, als companys, mestres, veïns, veïnes...)

- 1) https://www.youtube.com/watch?v=5rOiW_xY-kc
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=G0iw6Vvh560>
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=qtvbsn6MyA8>
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=yBoMVzWe4B8&t=43s>
- 5) https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS_dI
- 6) <https://www.youtube.com/watch?v=t0DeJ5HeG8o>

UNA PETITA REFLEXIÓ

La música influeix molt en el nostre estat d'ànim, hi ha vegades que sona aleatòriament música a la ràdio i cadascuna de les melodies ens transporten a una emoció o altra, altres vegades, som nosaltres mateixos els que escollim i posem la nostra música, la que ens ve de gust escoltar en eixe moment en concret.

Jo al llarg del dia, i més ara amb el confinament acostumo a escoltar bastant música, i de vegades pare atenció i sóc conscient del meu estat d'ànim en funció de la música que he escoltat, i saps què? me n'adono que al llarg del dia puc fer un passeig per totes les emocions! Uau! i es que és natural i humà sentir-les totes, totes són naturals i ben vingudes.

SEGONA PART

Et convido a que escoltis la música que t'agrada i pares atenció en com et fa sentir, amb les sensacions i pensaments que et genera.

Sigues conscient del que escoltes, la música transmet molt, i és bo que escullis música de qualitat.

T'animo a compartir amb els teus companys/es, música que trobis interessant.

D'on surt la música que escoltes? de la família, Youtube, Spotify, ràdio?

Quines emissores de radio coneixes? Amb aquests dies de confinament t'animo a que sintonitzes diferents emissores de ràdio i busques programes musicals que siguin interessants i et motiven.

Saps què són els Podcast? potser son una bona eina per escoltar els teus programes de radio preferits si no els pots escoltar en el moment que s'emeten.

