PREKINDER\_MUSICA\_MIGUEL ASTETE Ruta de autoaprendizaje

**Plan de aprendizaje remoto**

**(En tiempos de covid-19)**

Semana del 23 al 27 de marzo

Curso: \_\_KINDER

Asignatura: Música

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Temas/  contenidos/  Unidad | Tipo de actividad | Recurso para realizar la actividad.  Link textos de estudio digitales  Páginas web | Sistema de Evaluación formativa  (al retorno a clases) |
| Conciencia del cuerpo y las partes que se utilizan en el proceso de respiración | 1. Lo primero que debemos explicar a los niños es que la respiración consta de dos fases: tomar el aire y expulsarlo. Sin embargo, entre ambas existe otro paso importante, que consiste en retener el aire que hemos tomado antes de soltarlo. Después, pasaremos a aclararles que la toma del aire (inspiración) será siempre por la nariz, mientras que su salida (expiración) deberá ser por la boca.  2. En este primer contacto, conviene que el niño se acueste sobre una superficie, boca arriba. En esa posición le pediremos que coloque una de sus manos sobre el pecho, mientras que la otra se sitúa en la zona abdominal, sobre el vientre, reforzando las partes del cuerpo nombradas Le diremos que la mano colocada más arriba será como un guardia encargado de vigilar que su pecho no se eleve. Por su parte, la del vientre subirá al tomar el aire, pero bajará cuando lo suelte. Si le resulta complicado, podemos ponerle un peso de aproximadamente un kilo (un libro, un pequeño saco,...) en la umbilical para que lo vea más fácilmente.  Continuaremos y entrenaremos en varios tiempos inspiratorios y espiratorios. Por ejemplo: 1 segundo para tomar aire, pausa, y otro para soltarlo; después 1 segundo para coger, retención y 2 segundos para expulsar; más tarde, misma duración de la inspiración pero aumentaremos a 3 la expiración.  Verificaremos que nadie se sienta mareado y que estén todos relajados  Una vez conseguido, se harán tomas de 2 segundos con expulsión de aire en 1, 2 y 3 segundos, tiempos espiratorios que repetiremos más adelante con una inspiración de 3 segundos.  Cuando estemos seguros de que nuestro pequeño ha dominado estos ejercicios, estará preparado para pasar a otras actividades más lúdicas en las que, casi sin darse cuenta, irá automatizando esta nueva forma de respirar.  Ideas de actividades de soplo y respiración para los niños (mantener la música sugerida durante las actividades) .  En todos ellas el adulto debe supervisar la inspiración nasal, comprobando que el abdomen se llena de aire y que los hombros no se elevan.  1.- Hacer burbujas con jabón en el agua con una bombilla  2.- Pompas de jabón, con ellas puedes hacer juegos como pasar una pompa de uno a otro, dirigir la pompa a lo largo de un pequeño recorrido que hayamos diseñado. | Conversación sobre la importancia de respirar  https://www.youtube.com/watch?v=Wq\_bPoRTn7I  Se recomienda utilizar el siguiente audio , UNA VEZ TERMINADA LA REFLEXION SOBRE LA RESPIRACION  <https://www.youtube.com/watch?v=ZlXBmHOWzL4> (Música de fondo ) | Se realizarán los ejercicios en conjunto. |
| Respirar bien y en la correcta posición de nuestro cuerpo | Este desafío debe ser acompañado por los padres, para compartir en familia. Se invita a estar con la espalda recta (también se pueden realizar la actividad parados) círculos con los hombros  Antes de empezar el ejercicio es fundamental revisar que estén sentados bien derechos.  1.-Realizá círculos bien anchos con los hombros hacia atrás. Los movimientos tienen que ser lentos y suaves, y luego, tienes que cambiar el movimiento hacia adelante. Repetirlos al menos unas ocho veces.  2 Estiramiento de cuello. Colocamos la mano en la cabeza, y la llevamos lentamente hacia un costado estirando el cuello durante unos segundos. Después repetimos hacia el otro costado. Por último, dejamos caer suave la pera hacia el pecho e inclinamos la cabeza bien suave hacia abajo.  La balanceamos hacia ambos lados de modo suave una y otra vez. Si sientes tensión repite la técnica. No olvides que todos los movimientos deben ser muy suaves.  3 Masaje facial. Masajeamos la cara lentamente con la yema de los dedos para aflojar las tensiones de las facciones luego, con los dedos índices hacemos un vaivén en la sien, y repetimos la técnica en los labios. Seguimos y ahora masajeamos la mandíbula y damos golpecitos debajo de los ojos y en los cachetes. Para terminar, realizamos masajes en el cuero cabelludo, algo muy placentero que seguro te va a dejar muy relajado.  Ejercicios de respiración realizados la clase anterior (nº1)  Observar el video y repetir los ejercicios sugeridos  Y para finalizar  Actividades lúdicas. 1.- Globos de distintos tamaños, contando las espiraciones necesarias para hincharlos, o haciendo carreras para ver quién logra inflar más en un tiempo determina.  2.- Improvisación musical con instrumento de viento (pueden usar distintas botellas soplando desde su gollete) | ( <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ> ) |  |

*A considerar:*

*La sala de computación estará disponible exclusivamente para trabajar en el aprendizaje remoto para el auto aprendizaje.*