

**FICHA DE ACTIVIDAD – SESIONES TELEMÁTICAS PROGRAMA CAIXAPROINFANCIA
ASOCIACION CULTURAL Y SOCIAL TRIB-ARTE**

**SUBPROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE // CENTROS ABIERTOS RED LP PUERTO
CANTERAS**

NOMBRE DE ACTIVIDAD: LA MÚSICA ESTÁ VIVA EN TÍ

SEMANA DEL 3 AL 17 DE ABRIL DE 2020

OBJETIVOS:

- ✓ Poner en práctica el horario de rutinas creado y seguir/ comenzar el diario de a bordo, lo importante es que lo utilices como una herramienta de apoyo.
- ✓ Expresar sentimientos y emociones a través de la música.
- ✓ Relajarnos
- ✓ Disfrutar del tiempo en familia

DESARROLLO:

No olvides que “el diario de a bordo y las rutinas” siguen siendo necesarias en el día a día. Además, te invitamos a realizar tres actividades:

1. LA MÚSICA ESTÁ VIVA EN TÍ: Expresa con dibujos o formas, lo que te cuenta la música que estás escuchando. Puedes escuchar la canción completa, o por el contrario pararla y pasar a la siguiente canción cuando quieras. Hay 5 canciones para elegir.

IMPORTANTE estar concentrada/o y en silencio para poder escuchar bien la canción y conectarse cada uno consigo mismo.

- https://www.youtube.com/watch?v=t_Kd_G7p6ZQ
- <https://www.youtube.com/watch?v=CYFUiYoYPbg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZV87-Zasjrl>
- https://www.youtube.com/watch?v=fzbVo8mWE_8
- <https://www.youtube.com/watch?v=UM4xgN5qvtc>

2. MEDITACIÓN: Elegir un espacio sin ruido, a poder ser con luz tenue que ayude a olvidarme del mundo exterior. Adoptar una postura cómoda, que nos permita relajarnos fácilmente (sentada/o /acostada/o). Podemos añadir elementos que nos gusten y nos ayuden a relajarnos, (velas, incienso, esterillas, mantas...). Este es el momento de olvidarnos de todo, disfrútalo. Está invitada ¡toda la familia!



- RELAJACIÓN 5 MIN <https://www.youtube.com/watch?v=LDZQH0Tp4IE>
- RELAJACIÓN 10 MIN <https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY>
- RELAJACIÓN 9 MIN <https://www.youtube.com/watch?v=mIKRD2Qhp8Q>

3. PAPIROFLEXIA

- <https://www.youtube.com/watch?v=gEKHaovjhVs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KqcOsBqHc10>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KYvNv7RvNOU>
- https://www.youtube.com/watch?v=zCCTWs0yn_w

MATERIAL:

Para el ejercicio de la MÚSICA ESTA VIVA EN TÍ:

- Un folio / cartulina/ cuaderno
- Colores/témperas/acuarelas
- Aparato para reproducir la música

Para el ejercicio de RELAJACIÓN:

- Aparato reproductor, "espacio sin distracciones"

Para el ejercicio de PAPIROFLEXIA:

- Folios / papel

EVALUACIÓN/OBSERVACIONES:

Anota en un papel qué dificultades ha encontrado tu hijo/a para la realización de la actividad. Si le ha gustado y ha cumplido con el objetivo.

En la tutoría hablaremos de estas cuestiones.

FRASE DE LA SEMANA:

"NINGÚN MAR EN CALMA HIZO EXPERTO A UN/UNA MARINERO/A"