

E. FÍSICA 3R ESO

Producte: Humà i social.

Confeccionar una guia amb suport audiovisual basada en els exercicis de respiració, relaxació i autorregulació emocional (música i moviments) per tal de consultar-la quan la necessiten i compartir-la amb els seus companys i familiars.

Música i respiració(Front a la tensió, relaxació)

(6 sessions)

Contextos: Personal i educatiu

ACTIVITAT 1:

Després d'omplir un qüestionari per detectar situacions d'estrès personal, identificar la pròpia manera de respirar en diferents situacions, especialment en aquelles on predominen les emocions negatives.

PENSAMENT: Reflexiu
MODEL D'ENSENYAMENT: Conductual, de relaxació

ACTIVITAT 2:

Coordinar la respiració i moviment amb les músiques treballades en l'audició.

PENSAMENT: Reflexiu
MODEL D'ENSENYAMENT: Personal. Ensenyança no directiva
Conductual, Simulació

ACTIVITAT 3:

Dissenyar una sèrie de moviments coordinats amb les fases de la respiració i al compàs de la música escollida per cada grup d'alumnes (4-5).
PENSAMENT: Creatiu i Pràctic
MODEL D'ENSENYAMENT: Processament informació, sinèctica
Social, cooperatiu

ACTIVITAT 4:

Crear un llibret amb els exemples de respiració i moviments de relaxació que es realitzen en cada peça musical.

PENSAMENT: Creatiu
MODEL D'ENSENYAMENT: Social, cooperatiu
Processament informació, sinèctica

EXERCICI 1.1. Respiració

En posició decúbit supí amb les cames flexionades, els peus en terra i els braços pegats al cos. Comencem a inspirar i espirar de forma natural, sense forçar la musculatura, i observant com en aquesta posició el diafragma funciona de forma automàtica.

EXERCICI 1.2. Respiració

Després comencem a treballar la respiració diafragmàtica de forma conscient, posant les mans al ventre i observant com puja i baixa l'abdomen.

EXERCICI 1.3. Respiració combinada

Realitzar sèries respiratòries dels tres tipus,(diafragmàtica, toràctica i clavicular) i aplicar-les a diferents accions físiques per a comprovar els efectes.

EXERCICI 2.1.

Coordinar la realització d'un moviment d'elevació de braços amb les fases respiratòries i al ritme marcat per una música .

EXERCICI 2.2.

Realitzar el pas d'una postura a una altra, en estàtic, proposada per la professora, acompassant la inspiració amb el moviment d'anada i l'espiració amb el de tornada al punt d'inici.

EXERCICI 2.3.

Realitzar una seqüència de passos, acompassats amb la inspiració i espiració desplaçant-se cap avant i cap arrere, però amb la música del "Bolero" de Maurice Ravel.

EXERCICI 3.1.

Posar per escrit de manera gràfica els moviments dissenyats per a cada peça, realitzant fotografies i/o gravació videogràfica de cada moviment per a la confecció de la guia.

EXERCICI 3.2.

Practicar la seqüència de moviments de manera grupal.

EXERCICI 3.3.

Mostrar el disseny al grup-classe.

EXERCICI 3.4.

Participar en una sessió on cada grup lidera la seua creació.

ACTIVTAT 5:

Seguint un índex comú, escriure i maquetar el contingut de cadascun dels apartats de la guia:
Tipus de respiració.
Qüestionari "Identificar situacions estressants".
Relació respiració i estats emocionals.
Seqüència de moviments.

PENSAMENT: Pràctic
MODEL D'ENSENYAMENT: Conductual, instrucció programada

ACTIVTAT 6:

Utilitzant la rubrica consensuada entre tots per l'autoavaluació i la coavaluació l'alumnat valorarà la selecció de moviments associats a les melodies i el contingut de la guia. La nota formarà part de la qualificació final.

PENSAMENT: Analític, lògic, deliberatiu i crític
MODEL D'ENSENYAMENT: Processament informació, inductiu bàsic.
Social, cooperatiu

TÍTOL: Identifica com respires.		CONTEXTOS: Personal i Educatiu .	
ACTIVITATS/EXERCICIS		RECURSOS	
ACTIVITAT 1. Després d’omplir un questionari per detectar situacions d’estrés personal, identificar la pròpia manera de respirar en diferents situacions, especialment en aquelles on predominen les emocions negatives. 1.1. Respiració: En posició decúbito supí amb les cames flexionades, els peus en terra i els braços pegats al cos. Comencem a inspirar i espirar de forma natural, sense forçar la musculatura, i observant com en aquesta posició el diafragma funciona de forma automàtica. 1.3. Respiració combinada: Realitzar sèries respiratòries dels tres tipus,(diafragmàtica, toràcica i clavicular) i aplicar-les a diferents accions físiques per a comprovar els efectes. 1.2.Respiració: Després comencem a treballar la respiració diafragmàtica de forma conscient, posant les mans al ventre i observant com puja i baixa l’abdomen.	Recursos materials		
	Qüestionari per a detectar situacions d’estrés personal.		
	Organització aula		
	<u>Escenaris</u> Aula de música.	<u>Agrupaments</u> Individual	<u>Temporització</u> 1 sessió
	Metodologies		
<u>Tipus pensament</u> Reflexiu	<u>Models d’ensenyança</u> Ensenyança no directiva		
ACTIVITATS D’AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS			
<u>Percepció subjectiva tipus respiració</u> L’alumnat prendrà consciència de la seua forma de respiració i els efectes físics i emocionals dels diferents tipus de respiració. ▪ Qüestionari personal			

ACTIVITATS/EXERCICIS

ACTIVITAT 2.

Coordinar la respiració i moviment amb les músiques treballades en l'audició.

2.1. Coordinar la realització d'un moviment d'elevació de braços amb les fases respiratòries i al ritme marcat per una música .

2.2. Realitzar el pas d'una postura a una altra, en estàtic, proposada per la professora, acompassant la inspiració amb el moviment d'anada i l'expiració amb el de tornada al punt d'inici.

2.3. Realitzar una seqüència de passos, acompassats amb la inspiració i expiració desplaçant-se cap avant i cap arrere, però amb la música del "Bolero" de Maurice Ravel.

RECURSOS

Recursos materials

Audició: Intermezzo de "Cavalleria rusticana" de Mascagni.

Audició: "Adagio per a cordes" de Barber.

Audició: "Bolero" de Maurice Ravel.

Organització aula

Escenaris

Gimnàs.

Agrupaments

Grups de 3-4
alumnes.

Temporització

1 sessió

Metodologies

Tipus pensament

Reflexiu

Models d'ensenyança

Ensenyança no directiva
Simulació

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS

Coordinació respiració, música i moviment

- **Observació directa** per part del professorat segons la rúbrica d'avaluació.

TÍTOL: Recerca musical.		CONTEXTOS: Personal i Educatiu.	
ACTIVITATS/EXERCICIS		RECURSOS	
ACTIVITAT 3. Dissenyar una sèrie de moviments coordinats amb les fases de la respiració i al compàs de la música escollida per cada grup d'alumnes (4-5). 3.1. Posar per escrit de manera gràfica els moviments dissenyats per a cada peça, realitzant fotografies i/o gravació videogràfica de cada moviment per a la confecció de la guia. 3.2. Practicar la seqüència de moviments de manera grupal 3.3. Mostrar el disseny al grup-classe. 3.4. Participar en una sessió on cada grup lidera la seua creació.		Recursos materials	
		Audicions de cada grup.	
		Organització aula	
		<i>Escenaris</i> Gimnàs.	<i>Agrupaments</i> Grupal (3-4 alumnes).
		<i>Temporització</i> 1 sessió	
		Metodologies	
		<i>Tipus pensament</i> Creatiu Pràctic	<i>Models d'ensenyança</i> Procesament informació: Sinèctica Social: cooperatiu
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS			
<u>Disseny de la seqüència de moviments proposada</u> <u>Coordinació moviment, respiració i música</u> <u>Qualitat de la representació grupal</u> Valoració de la qualitat de la tasca realitzada per observació directa i gravada. ▪ Autoavaluació i coavaluació amb una rubrica d'observació ▪ Autoavaluació i coavaluació del treball en grup amb una rubrica d'avaluació.			

ACTIVITATS/EXERCICIS

ACTIVITAT 4.

Crear un llibret amb la seqüència de moviments de tots els grups.

RECURSOS

Recursos materials

Ordinador.

Organització aula

Escenaris

Aula de referència.

Agrupaments

Grupal (3-4 alumnes).

Temporització

1 sessió

Metodologies

Tipus pensament

Cratiu

Models d'ensenyança

Social: Cooperatiu
Processament
informació: Sinèctica

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS

Qualitat i disseny del llibret

Valoració de la qualitat de la tasca realitzada per part del professorat i l'alumnat.

- **Autoavaluació i coavaluació amb una escala d'observació**
- **Autoavaluació i coavaluació del treball en grup amb una escala d'avaluació.**

TÍTOL: Guia didàctica.		CONTEXTOS: Personal i Educatiu.	
ACTIVITATS/EXERCICIS		RECURSOS	
ACTIVITAT 5. Seguint un índex comú, escriure i maquetar el contingut de cadascún dels apartats de la guia: 1. Tipus de respiració. 2. Qüestionari "Identificar situacions estressants". 3. Relació respiració i estats emocionals. 4. Seqüència de moviments.	Recursos materials		
	Ordinador.		
	Organització aula		
	<u>Escenaris</u> Aula de referència.	<u>Agrupaments</u> Grupal (3-4 alumnes).	<u>Temporització</u> 1 sessió
	Metodologies		
	<u>Tipus pensament</u> Pràctic	<u>Models d'ensenyança</u> Conductual: Instrucció programada	
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS			

ACTIVITATS/EXERCICIS

ACTIVITAT 6.

Utilitzant la rubrica consensuada entre tots per l'autoavaluació i la coavaluació l'alumnat valorarà la selecció de moviments associats a les melodies i el contingut de la guia. La nota formarà part de la qualificació final.

RECURSOS

Recursos materials

Rubrica d'autoavaluació i coavaluació: Qualitat del producte i del treball en grup

Organització aula

Escenaris

Aula de audiovisuals.

Agrupaments

Grupal (3-4 alumnes).

Temporització

1 sessió

Metodologies

Tipus pensament

Analític i lògic, deliberatiu i crític

Models d'ensenyança

Processament informació: inductiu bàsic.
Social: cooperatiu

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ: DESCRIPCIÓ I INSTRUMENTS

Qualitat i disseny del la guia

Valoració de la qualitat de la tasca realitzada per part del professorat i l'alumnat.

- **Autoavaluació i coavaluació amb una escala d'observació**
- **Autoavaluació i coavaluació del treball en grup amb una escala d'avaluació.**