



# UNITAT DIDÀCTICA INTEGRADA:

## FRONT A LA TENSIÓ, RELAXACIÓ.



# MÚSICA i EDUCACIÓ FÍSICA

## ACTIVITAT 1: RESPIRACIÓ

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.

### EXERCICI 1.1.

**Auto-observació:**

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.

### EXERCICI 1.2.

**Respiració diafragmàtica:**

Realitzar 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, toràcica i clavicular) i aplicar-les a diferents accions físiques per a comprovar els efectes.

# MÚSICA

## ACTIVITAT 2

Durant l'audició d'una música relaxant (Intermezzo de "Cavalleria rusticana" de Mascagni ), estirats en un matalàs i amb els ulls tancats, prendre consciència de la respiració diafragmàtica.

## EXERCICI 2.1.

Triar d'entre tres músiques proposades la millor per realitzar els exercicis de relaxació. ("Adagio per a cordes" de Barber, "Cavalcada de les valquiries" de Wagner i "Carmina Burana" d'Orff)

## EXERCICI 2.2.

Identificar i descriure els efectes físics i emocionals de cadascuna.

# EDUCACIÓ FÍSICA

## ACTIVITAT 2

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

## EXERCICI 2.1.

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

## EXERCICI2.2.

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.

## EXERCICI 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.

# MÚSICA

## ACTIVITAT 3:

Seguint les pautes de l'activitat 2, han d'aportar exemples musicals que motiven els efectes físics i emocionals descrits.

## EXERCICI 3.1.

Realitzar una ressenya biogràfica sobre l'autor i el moment en el que està escrita la peça seleccionada.

## EXERCICI 3.2.

Realitzar una fitxa amb les dades tècniques de la peça escollida.

# EDUCACIÓ FÍSICA

## 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.

## 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.

# MÚSICA

## ACTIVITAT 4

Crear el cd amb les audicions escollides per a realitzar els moviments acompanyat de la descripció tècnica de les peces.

# EDUCACIÓ FÍSICA

## ACTIVITAT 4

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

# MÚSICA

## ACTIVITAT 5.

Seguint un índex comú, escriure i maquetar el contingut de cadascún dels apartats de la guia:

5. Ressenya biogràfica de l'autor de la peça escollida per cada grup.
6. Trets melòdics, rítmics i tímbrics de cada peça.

# EDUCACIÓ FÍSICA

## 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.



**Grup de treball d'alumnes  
de 3r ESO B**

**FES FRONT A LA TENSIÓ,**

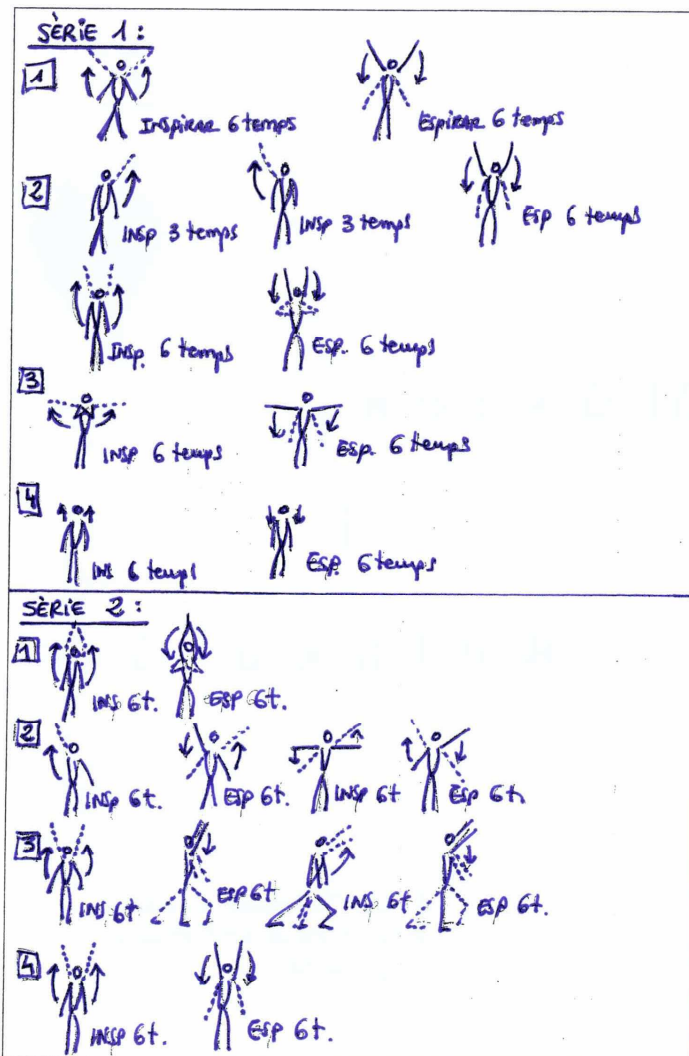
**RELAXA'T!**

**I.E.S. "Vicente Gandia"**

**Dep. d'Educació Física**

**Dep. de Música**





**Ludwig Van Beethoven** va néixer a Bonn en una família modesta d'origen flamenc. El seu propi va ser el primer que li va donar classes de piano, violí i flauta. Més endavant va marxar a Viena on va conèixer grans mestres com Mozart i Haydn. A finals del 1801 comencen els primers símptomes de sordesa, la qual cosa el fa venir desitjos de suicidar-se. Tot superant el seu problema es posa a compondre obres cada cop més ambicioses, com ara la Tercera Simfonia, dedica en un principi a Napoleó, però després el propi Beethoven la va esborrar quan el cors es va autoproclamar Emperador. L'any següent, el 1804, compon alguna de les seves més famoses sonates i estrena la seva única òpera, Fidelio, i els anys següents apareixen els concerts i les simfonies, fins el 1812, que és la data de composició de l'Octava. És aquesta una època molt dolenta pel gran mestre, ja que la seva sordesa total i les seves idees polítiques el porten a una situació límit d'aïllament. Quan tothom pensava que ja se li havia escapat la inspiració, ell es va anar dedicant a compondre les seves grans obres mestres: la Missa Solemne, la Novena Simfonia i els últims quartets, els quals donarà a conèixer entre 1824 i 1826. El 27 de març de 1827 va morir a Viena, als cinquanta sis anys. La seva voluntat de sobreposar-se a l'adversitat, la seva immensa força creadora i l'orgullosa consciència del seu mèrit genial el converteixen de fet en el primer romàntic.

**Sonata "Clar de Lluna"**

Beethoven passava per uns dies de profund decaïment a causa del defunció de la seva protector, un príncep d'Alemanya, que era com un pare per a ell.

L'ànim i inspiració li arribaria de qui menys ho esperava, una noia cega que vivia en la mateixa modesta pensió, on Beethoven s'havia mudat. Aquesta noia li va dir una vegada gairebé cridant: "Jo ho donaria tot per veure una Nit de Lluna Plena". A l'escoltar-la, Beethoven s'emociona fins a plorar. Almenys, ell podia veure. El podia escriure el seu art en les partitures. Va recuperar la voluntat de viure i es va proposar fer-li sentir a la noia, mitjançant la seva música, el que no podia veure. Per a això va introduir en el seu tema, una melodia que imita els passos vagues de qui duen el fèretre mortuori del seu príncep protector. Alguns estudiosos en música diuen que les tres notes que es repeteixen, insistentment, en el tema principal del primer moviment, són les tres síl·labes de la paraula "per què?" en alemany.

