**ACTIVIDADADES MUSICOTERAPIA**

He realizado los siguientes ejercicios la última media hora de la jornada escolar. Han participado los 11 alumnos de la clase de cuarto de Primaria. Dada la amplitud de la clase y el reducido número de alumnos nos fue posible realizar la actividad de corro de una manera aceptable, ya que lo ideal hubiera sido hacerlo en el gimnasio pero dada la situación de pandemia actual no es posible acceder al mismo.

***Primer ejercicio: “La historia interminable”***

**OBJETIVOS:**

○      Desbloquear las tensiones neuromusculares.

○      Ayudar a regular el movimiento corporal de forma intencional y guiada.

○      Trabajar las extremidades inferiores.

○      Trabajar la lateralidad.

○      Seguir el ritmo de la música.

○      Desarrollar la atención y la concentración.

○      Seguir dos o más instrucciones.

**PROCEDIMIENTO:** Realizamos esta actividad utilizando la banda sonora de la película “La historia interminable”. Fui dando una serie de instrucciones para trabajar la lateralidad y el movimiento de las extremidades inferiores, todo ello siguiendo el ritmo que nos marca la música.

En círculo, sin cogernos de las manos y manteniendo cierta distancia, caminamos despacio, aumentando poco a poco la velocidad hasta que acabamos haciendo *footing*. De vez en cuando cambiamos de sentido en el círculo. Mantenemos el círculo y hacemos el ejercicio de agacharnos y levantarnos sucesivamente, nos mantenemos en la posición de agachados durante cinco segundos.

Levantamos y bajamos los brazos. Por último, nos movemos a la pata coja manteniendo el círculo.

**DURACIÓN:** Aproximadamente diez minutos.

***Segundo ejercicio: “Soy un instrumento”***

**OBJETIVOS**:

○      Ayudar a regular el movimiento corporal de forma intencional y guiada.

○      Mover las partes del cuerpo que intervienen al tocar diferentes instrumentos.

○      Familiarizarles con el sonido de distintos instrumentos.

○      Adecuar los movimientos al ritmo de la música.

**PROCEDIMIENTO**: Comienzo dando una breve explicación sobre la actividad que vamos a desarrollar, preguntándoles qué instrumentos musicales conocen, sus sonidos, cuáles les gustan más, etc.

Comienza la música en la que sonarán diferentes instrumentos: guitarra, batería, gaita y violín. Mientras escuchan la música se van familiarizando y reconociendo el sonido de cada instrumento. A la vez que simulamos tocar cada instrumento vamos moviendo las diferentes partes del cuerpo implicadas.

**APOYOS**: utilicé fotos de los instrumentos que iban a sonar para que resultara más fácil asociar los diferentes sonidos a un instrumento concreto.

**DURACIÓN**: Aproximadamente diez minutos.

***Tercer ejercicio: “Bailamos todos”***

**OBJETIVOS:**

○      Divertirnos con la música.

○      Trabajar la coordinación movimientos.

○      Fomentar la cooperación.

○      Aumentar el protagonismo de cada persona.

○      Conocer y respetar las preferencias de cada miembro del grupo.

**PROCEDIMIENTO**: Tras haber explorado sus preferencias musicales, se seleccionan varios temas ( *Jerusalema* y *Tusa*, para terminar la sesión bailando al ritmo de la música de forma individual.

**DURACIÓN**: Aproximadamente diez minutos.

***Cuarto ejercicio: “Nos relajamos”***

**OBJETIVOS**:

○      Eliminar tensiones musculares

○      Favorecer la atención.

**PROCEDIMIENTO**: Sentados cada uno en su silla con la cabeza y los brazos apoyados sobre la mesa (lo ideal hubiera sido tumbados sobre una esterilla en el gimnasio), con los ojos cerrados y con música de fondo van escuchando y concentrándose en una pequeña historia. Que yo les cuento con voz pausada, relajada y tranquila, cuidando la entonación y los silencios, haciendo especial hincapié en las frases que hacen referencia a un estado de bienestar:

*“Vamos descalzos por el asfalto, notamos el calor en los pies, muy cerca vemos una playa vacía, con el agua muy azul y cristalina, caminamos hacia ella y notamos en los pies la arena, fina y calentita, y nos sentimos tan a gusto… (silencio); vemos una hamaca y nos tumbamos al sol, estamos tan bien… (silencio); sentimos calor así que nos metemos en el agua, notamos poco a poco como nos refresca, primero los pies , luego las piernas, la cintura, el pecho y la cabeza, estamos muy relajados… (silencio); vemos una colchoneta y nos tumbamos, notamos como el sol seca nuestro cuerpo, estamos tan a gusto… (silencio); Poco a poco vamos despertando y abriendo los ojos.”*

Finalmente, poco a poco irán abriendo los ojos y levantándose.

**DURACIÓN**: Cinco minutos aproximadamente.

**ENLACES CANCIONES**

La historia interminable

<https://www.youtube.com/watch?v=lHytjEj7B9g>

Jerusalema

<https://www.youtube.com/watch?v=fCZVL_8D048>

Tusa

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7WCSbk7mO4>

# Lounge Chill & Ambient Music, Relaxing, Jjos feat Toni Cotolí - Feel The Love (Chill Mix) Relax

<https://www.youtube.com/watch?v=3k_DL1NpzTI>

MÓNICA PASTOR FERRERAS