

4-2-8

Competències específiques i criteris d'avaluació vinculats.

Competència específica 1 a desenvolupar

2. Expressar-se vocalment i corporalment, de manera individual i col·lectiva, a través de l'aplicació de diferents tècniques i la realització d'activitats d'improvisació, per reforçar l'autoestima i l'autoconfiança i desenvolupar la veu i el cos com a instruments de comunicació.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del perfil de sortida: CPSAA2, CPSAA3.1, CC1, CE2, CCEC3.1, CCEC3.2.

Criteri d'avaluació

2.1. Realitzar exercicis i improvisacions per al desenvolupament de l'escolta activa i de la capacitat vocal, aplicant tècniques vocals i corporals sanes, i reforçant l'autoestima i l'autoconfiança.

Sabers bàsics

- Pràctica de la relaxació i la concentració.
- Cura de la veu i postura del cos.
- Elements de la producció vocal: respiració, emissió, articulació, ressonàncies i dinàmica.
- Tècniques d'expressió corporal. Relació de l'emissió vocal i el moviment.
- Exercicis i vocalitzacions. Improvisacions.
- L'oïda harmònica i l'afinació: entonació d'interval·ls melòdics i harmònics senzills.

Context o contextos

Personal, social i professional

Dinàmiques de presa de consciència

Aquesta SA es fa com a proposta per ser la primera SA del curs. Presentació i coneixement personal-musical dels del grup a nivell vocal. S'ha de destacar la importància de

la necessitat d'una bona respiració, fonació i consciència vocal per dur a terme el cant a l'aula. Per aquest motiu, esdevé primordial dedicar algunes situacions d'aprenentatge a la tècnica vocal, imprescindible en aquesta matèria de nova creació. Aquesta SA és essencial per al desenvolupament de la tasca i coneixement vocal del propi cos. Es comparteix amb els alumnes la rúbrica d'autoavaluació i coavaluació de les tasques.

Instruccions i materials

Aquesta SA és l'eix de la matèria. Es planteja com a part fonamental de la tècnica. És una SA que es pot mantenir com a apartat transversal al llarg de tot el curs. Aquesta SA és la base sobre la qual s'ha de construir tota la part vocal dels alumnes d'aquesta matèria. Consisteix a prendre consciència del cos i de la respiració. El professor guia l'alumne amb el descobriment del seu propi cos i la pròpia veu. Cal treballar el descobriment i l'observació corporal: tensions i bloquejos a partir de la respiració com a eix fonamental i estructural de la veu.

Es fomenta el treball de meditació i focalització en cada part del nostre cos. Tot tenint en compte [la tècnica de Jacobson](#). Quan l'alumne aprengui a relaxar el cos, podrà prendre consciència de la seva respiració. Farem el procés 4-2-8, s'inspira en 4 temps, es reté en 2, i s'expulsa en 8 temps amb la boca en forma de u. Aquest exercici s'ha de repetir en diverses ocasions, també es fa en parella. Treballar amb els ressonadors (amb els sons de: M, N, R i el so br).

Materials necessaris: estoretes o similars (poden ser de l'alumne o del centre). Roba còmoda.

Descripció i planificació de la tasca o tasques. Tipus i característiques del producte o productes obtinguts

La part de la relaxació ha de ser individual, ja que cada alumne/a, viu l'experiència com a pròpia i única. Posteriorment, posaran en comú amb els companys com ha anat l'experiència, per tal de manifestar quines parts del cos els ha costat més relaxar. Es parla, a mode de debat guiat pel professor,

de com millorar aquests bloquejos corporals.

Quan l'alumne millori i vagi corregint la seva postura podrà aconseguir una millor higiene corporal i prendrà consciència de la seva respiració (per parelles: un respira i l'altre observa la respiració).

Controlar respiració diafragmàtica.

El professor ha de supervisar aquestes pràctiques i ha d'assessorar els alumnes de com fer-ho, ja que a l'hora del control de l'aire, la respiració completa és la més eficient.

Treball dels ressonadors amb tot el grup-classe.

Els productes obtinguts a partir d'aquesta SA són: a consciència de ment i cos, la connexió de la respiració conscient i la seva importància a l'hora del cant, així com la necessitat de tenir uns bons ressonadors on poder projectar la veu i poder-ne fer un bon ús.

Procediments de retroacció, revisió i supervisió per part del professorat durant la realització de la tasca o tasques

El professor ha de supervisar en tot

moment les activitats.

S'han d'anotar els processos de tensió muscular, de millora respiratòria i sobretot, de control i auto-descobriments.

El professor ajuda com a guia i es posa d'exemple en cas que sigui necessari, participant de manera activa en la pràctica de relaxació, de respiració i de ressonadors.

L'objectiu és conduir l'alumne perquè pugui experimentar els canvis necessaris per millorar la fonació de la seva veu, basant-se en la relaxació corporal, la respiració conscient i l'ús dels bons ressonadors.

Procediment d'avaluació final, qualificació i transferència del coneixement

Aquesta SA s'avalua a partir de rúbriques, anàlisis i conclusions finals.

La relaxació cos-ment es valora a partir d'una rúbrica individual d'autoavaluació sobre cada part del cos que s'ha de relaxar, graduant la tensió o no-tensió que s'experimenta a cadascuna d'elles. La respiració conscient es valora amb rúbriques conjuntes, on

existeix una coavaluació de l'alumne observador cap a l'alumne realitzador de la respiració.

La part dels ressonadors, que es treballa de manera conjunta, serà valorada pel professor.

S'ha de valorar l'evolució positiva sobre la relaxació, la respiració conscient i el seu domini a través del 4-2-8.

La rúbrica d'autoavaluació, coavaluació i els resultats de les anàlisis d'aquesta situació i les conclusions assolides pel propi alumne, conformen la manera d'avaluar el procés d'aprenentatge.