

ACTIVIDADES MUSICAIS PARA FACER NA CASA

Realizar coa axuda e supervisión dun adulto.

Podedes gravar (audio ou vídeo) e
compartir as actividades que queirades
(envíame o teu material a
clasedemusica826@gmail.com)

ANTES DE NADA, UNS CONSELLOS (quen os queira!) PARA ESTA SITUACIÓN EXCEPCIONAL DE CONFINAMENTO:

- Entre todos, elaborade un planning diario de rutinas (flexible e modificable) onde cada membro da unidade familiar teña o seu papel definido. Por exemplo:

	ADULTO 1	ADULTO 2	NENO 1	NENO 2
8-10h	Levantarse, almorzo, aseo, vestirse, familia			
10-11h	Tempo libre		Xogo libre	
11-12h	Actividades conxuntas			
12-13h	Teletraballo	Teletraballo	tv	
13-14h	Cociñar	Tarefas casa	Tarefas cole	Tarefas cole
...

- Alternade tarefas máis dinámicas con tarefas máis estáticas. Tarefas grupais con tarefas individuais. Espazos...
- Repartide as obrigacións caseiras entre todos os membros.
- Abride as ventás sempre que poidades. Para que entre aire limpo e para charlar cos veciños.
- Tratar de explicar a situación aos nenos con coa maior naturalidade e normalidade posible.
- Mirar noticias e redes sociais de cando en vez, sen obsesionarse. Non toda a información é veraz. Todo pasará.
- Controlar a inxesta e a dieta para manterse saudable.
- Facer exercicios aeróbicos e de relaxación, que axudarán a liberar endorfinas, osixenar o corpo, canalizar tensións, aportar diversión...
- Se alguén se sinte mal, que chore, respire, escriba, debuxe, fale... o que necesite. Os demais o apoiaremos ao seu lado.

1. Chama a un amigo/familiar e, sen dicir lle nada, cántalle unha das túas cancións favoritas.



2. Fai un concerto para a túa familia. Argalla pola túa casa e xunta todos aqueles aparellos e utensilios cos que poidas sacar sonido. Colócate como se foras un músico coa súa batería, con todo preto de ti, co teu público diante e...cámara, luces...acción!!



3. Observa estes vídeos dos diferentes instrumentos da orquestra e imita como toca cada músico. [INSTRUMENTOS1](#)
[INSTRUMENTOS2](#)



4. Asómate a rúa e canta unha canción ata que alomenos consigas que alguén cante contigo ou te aplauda. [SUXERENCIAS](#)



5. Elige un vídeo de justdance e disfruta facendo a coreografía. [SUXERENCIAS](#)



6. Escolle unha das túas cancións favoritas e inventa e escribe unha nova letra.



7. Continúa coa canción anterior e inventa unha coreografía nova.



8. Imita estas posturas de ioga.

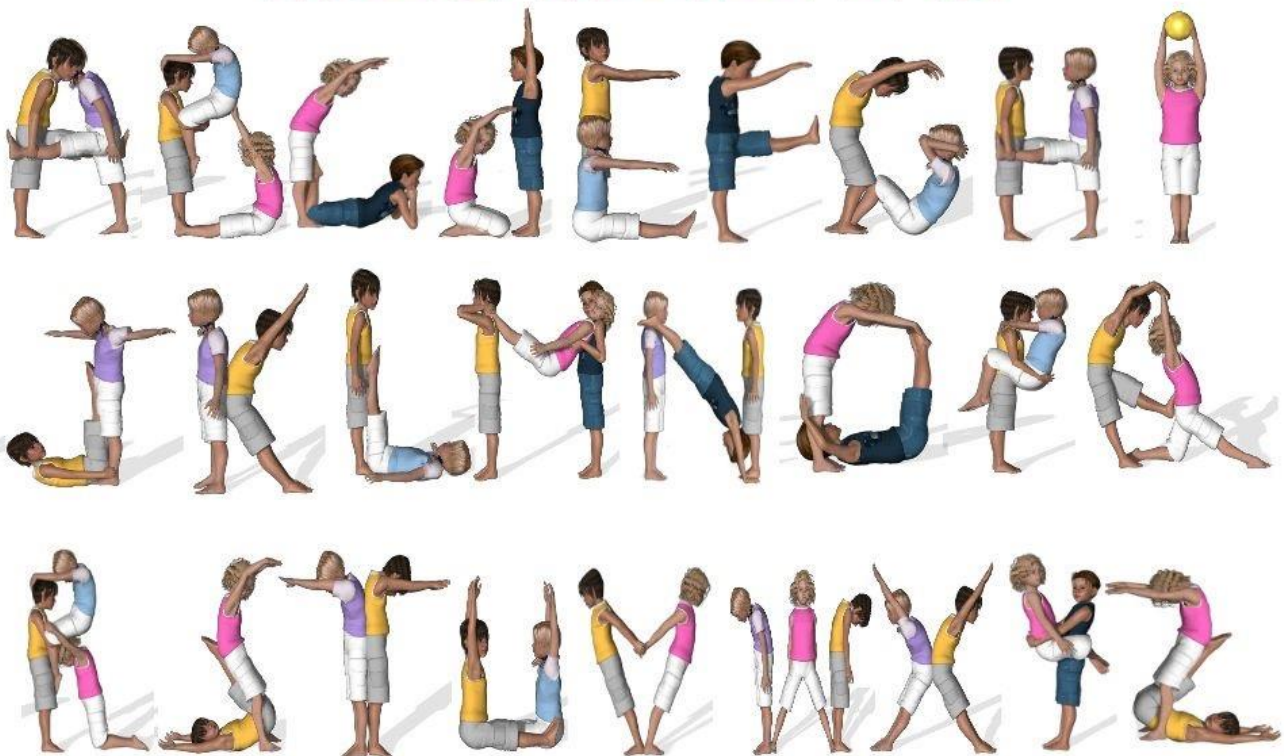


9. Se quieres puedes continuar con... ZUMBA



10. Coa axuda de 1-2 personas, constrúe as letras do abecedario co voso corpo. Lembra facer foto desde arriba!!

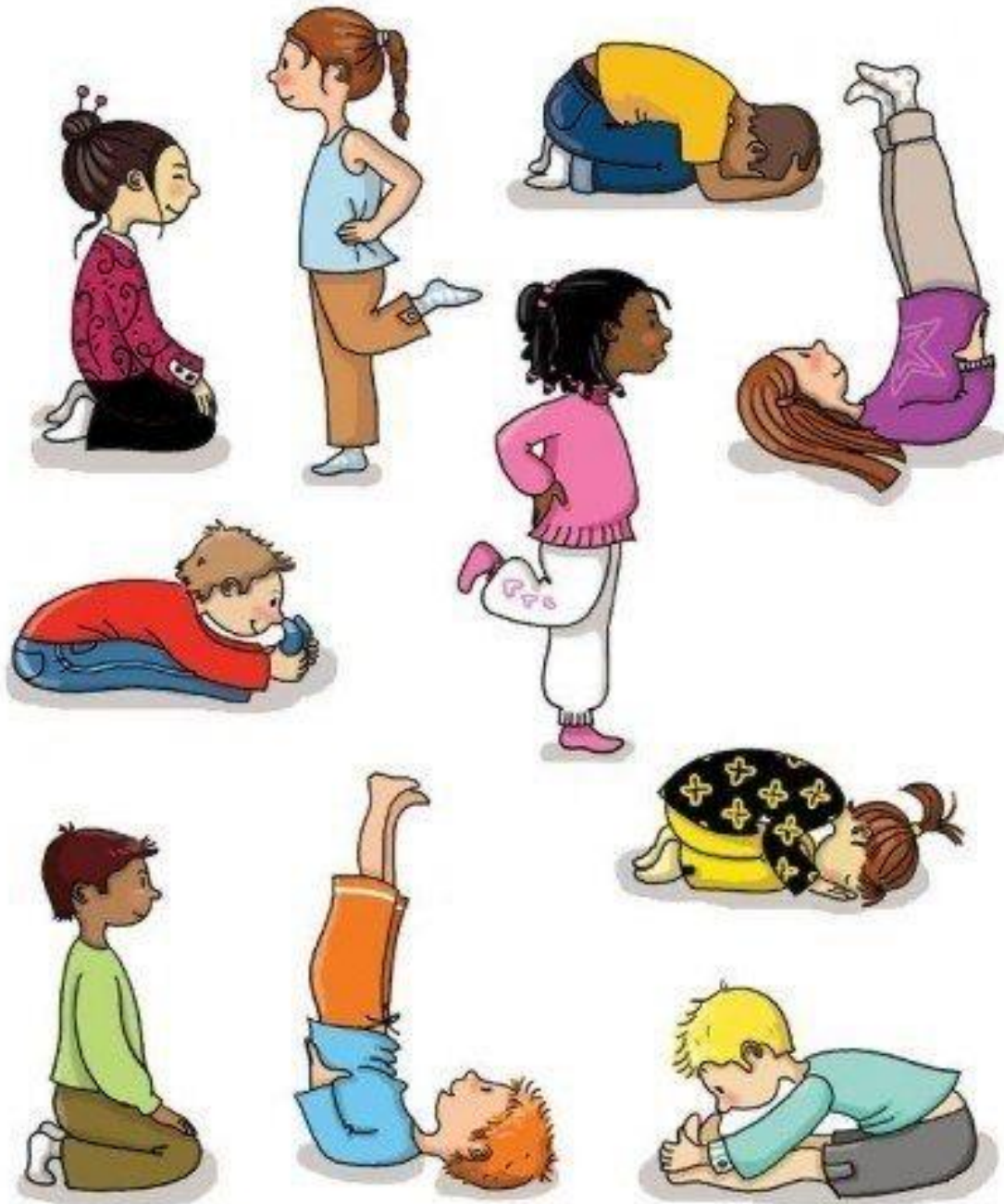
ALFABETO



11. Conta cantos pes mide o teu pasillo.



12. Practica estos estiramientos.



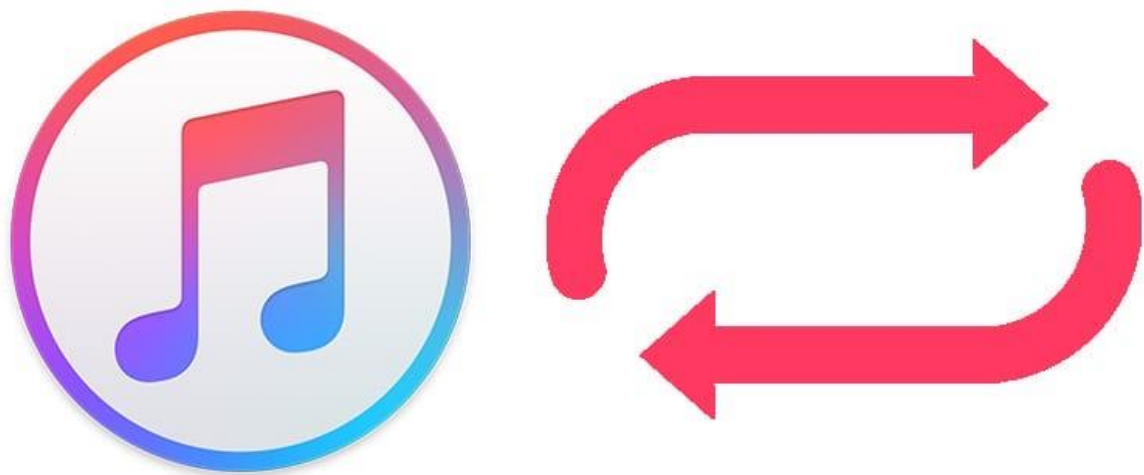
13. Xoga a estatuas musicais.



14. Inventa, con alguén, alomenos un saúdo molón co voso corpo. SUXERENCIAS



15. Sírvede de repetir cada tarefa as veces que queiras!!



Ánimo. Vémonos pronto!!