

| MINUTOS / ACTIVIDAD | CONTENIDOS E INDICACIONES  | SESIÓN 1 (SEMANA 1) |
|---------------------|--|---------------------|
| 0'                  | <p><b>Presentación</b></p> <p>Tratándose del primer día de <i>El Coro de las Emociones</i>, introducimos a los alumnos en la propuesta, en sus plazos y objetivos, en un tono adaptado a su edad. Recordemos que <i>El Coro de las Emociones</i> es un recurso educativo de carácter artístico colectivo, no tanto una tarea escolar, donde la máxima implicación personal de todos los participantes debe constituirse en objetivo primordial del director/profesor.</p> <p><b>A SUBRAYAR: Autocontrol</b> (El dominio de cada cual sobre sí mismo ayudará a desarrollar de manera eficiente el proyecto que iniciamos hoy); <b>Habilidades de interacción</b> (Buscar en todo momento formas adaptadas de relacionarnos unos con otros nos llevará a disfrutar más de la experiencia y a obtener mejores resultados); <b>Creatividad</b> (La creatividad de cada uno es fundamental para el resultado creativo conjunto).</p>  |                     |
| 10'                 | <p><b>Despertar</b></p> <p>Al tratarse de la primera sesión, dedicaremos algo más de tiempo al calentamiento corporal y vocal que en sesiones sucesivas (20 minutos, en lugar de 15). Pondremos especial empeño en que resulte una experiencia estimulante, sorprendente y grata. Se trata hoy de buscar sensaciones de apertura (estiramientos), bienestar corporal (relajación, flexibilidad, contacto con la respiración, etc.), y primeras sensaciones sonoras (resonancias vocales, etc.). (Ver, como muestra, videos del Bloque IIIB Tutoriales/Despertar <a href="#">2.1 Introducción</a>, <a href="#">2.2 Una ventana en el campo</a>, <a href="#">2.3 Mi cuerpo puede flotar</a>, <a href="#">2.6 Automatajes</a>, <a href="#">2.13 Una cueva llena de resonancias</a>).</p> <p>Pero antes de nada, abriremos con una rueda en la que cada cual pueda expresar su estado emocional en ese momento. Es importante empezar siempre las sesiones de <i>Despertar</i> preguntando al alumnado cómo se encuentra, cuál es su estado de ánimo y su motivación. Procurar relajar a quien esté demasiado activado, animar a quien se muestre más decaído, etc.</p> <p><b>VARIABLES PRINCIPALES: Actitudes positivas hacia la salud; Identificación/expresión emocional; Creatividad</b> (La búsqueda de sensaciones de apertura y bienestar corporal favorece los estados creativos).</p> |                     |
| 20'                 |  |                     |
| 30'                 | <p><b>M1</b></p> <p><i>El tren (1v, pn.)</i> (A. Grau) (Partitura); (ver datos y sugerencias en la ficha inicial <i>Repertorio</i>).</p> <p>Primer contacto con esta pieza, que cumplirá la función de completar el calentamiento corporal y vocal de manera divertida.</p> <p>Recordemos, además, que en la sesión 3 los alumnos se llevarán a casa el encargo de enseñar esta pieza a sus familiares, como preparación para cantarla con ellos en la actuación final. Por último, se trata de una pieza que podremos retomar en cualquier momento de las sesiones sucesivas, para romper un momento de cansancio o distracción generalizada, o bien para cerrar de manera estimulante una sesión que haya podido resultar más árida o trabajosa.</p>   |                     |
| 40'                 | <p>Nota: desde esta sesión 1 convendrá trabajar e ir interiorizando aspectos de actitud en escena que luego incidirán en un mejor resultado global de la actuación final (ver Bloque II, cap. 3 <a href="#">Actuación final / Presencia en escena</a>).</p> <p><b>VARIABLES PRINCIPALES: Creatividad; Autocontrol.</b></p> <p><b>A SUBRAYAR: Empatía</b> (Si nos dividimos en dos grupos, como se sugería en la ficha de Repertorio, la escucha activa musical sirve de entrenamiento también para una escucha activa general o empática en otros ámbitos de la vida).</p>   |                     |
|                     | <p><b>Despedida</b><br/>(hablada)</p> <p>La despedida de esta sesión 1 conviene que sea hablada, en diálogo con el alumnado. Resumiremos lo realizado, escucharemos sus impresiones, subrayaremos todo lo avanzado en este primer contacto con <i>El Coro de las Emociones</i>, destacaremos algún aspecto básico de Desarrollo Emocional, Social y de la Creatividad (por ejemplo el bienestar que nos procura la actividad coral, tanto a través del canto como de las experiencias de despertar) y adelantaremos someramente lo que se abordará la semana próxima, en la sesión 2, creando interés y expectativas.</p> <p>En caso de que no haya sido posible hacer una reunión con los padres, daremos a los alumnos un sencillo documento para las familias, con un resumen del proyecto, sus hitos y lo que necesitan de ellos sus hijos (ver Bloque II, cap. 7 <a href="#">Participación de las familias</a>).</p> <p><b>VARIABLES PRINCIPALES: Autoestima.</b></p> <p><b>A SUBRAYAR: Habilidades de interacción</b> (Somos un equipo, con unos objetivos claros, en el que todos pueden expresar a los demás sus impresiones y estados).</p>   |                     |