

CUIDEM-NOS !

Projecte interdisciplinari 1r ESO

1r trimestre



Dossier dia 14/12/22

Components del grup:

Curs:

ÍNDEX DELS CONTINGUTS

1. Activitats Música.
2. Activitats Educació Física (part I).
3. Activitats Tecnologia (part II).
4. Autoavaluació del treball realitzat.



1. Activitats Música:

MÚSICA:



CONNECTEM!

✚ Per a què feu servir la veu?

✚ Què li passa a la veu en l'adolescència?

✚ Quins tipus de veu coneixeu?

✚ Quin efecte tenen les cançons de bressol sobre els bebès?





✚ Coneixeu la dita "qui canta els seus mals espanta"? Quin significat té?

EXPERIMENTEU!



Vos atreviríeu a estar un matí sense parlar? I una hora? I cinc minuts? Feu la prova comunicant-vos durant cinc minuts utilitzant sols com a recurs un paper i un bolígraf a veure què passa. **Quines sensacions heu tingut? És més ràpid comunicar-se oralment o per escrit? Què preferiu? Anoteu ací les vostres reflexions:**

APRENEM!

La veu és un instrument que ens permet comunicar-nos amb la resta de persones i ens acosta a la música d'una manera directa, ja que en qualsevol situació podem fer música cantant. Quan cantem, a més de transmetre el significat d'una determinada lletra, expressem altres aspectes, com ara emocions, sentiments o desitjos, segons la finalitat i l'estil de la cançó. Això té un efecte positiu sobre la



salut mental: cantar fa que el cos llibere endorfines, associades al plaer, oxitocina, l'hormona de l'amor i dopamina, un neurotransmissor que produeix sensació de benestar. Quan cantem, fem respiracions profundes que augmenten el flux sanguini i la força del flux respiratori. A més, si ens sumem a un Cor, reduirà la sensació de soledat i augmentarà la tolerància social. Cantar beneficia la salut mental i física, i això explica la dita popular "qui canta els seus mals espanta".

BUSQUEM!

- ✚ Una vegada conegueu els beneficis que ens produeix la música i cantar, aneu a YouTube i busqueu cançons que signifiquen alguna cosa per a vosaltres. Després, anoteu quins sentiments vos transmet cadascuna. Haureu de buscar, mínim, 4 cançons.



La cançó _____ em
transmet...

La cançó _____ em
transmet...

La cançó _____ em
transmet...

La cançó _____ em
transmet...

APRENEM UNA MIQUETA MÉS...

La veu, com qualsevol altre instrument musical, necessita un medi elàstic que vibre, un mecanisme que produísca la vibració i una caixa de ressonància que n'amplifiqui el so.




- **Medi elàstic:** el medi elàstic que vibra són les dues cordes vocals que tenim totes les persones i estan situades en la laringe; quan cantem o parlem les cordes vocals es tanquen i quan estem en silenci, estan obertes. En l'adolescència les cordes vocals s'allarguen i produeix el canvi de veu, tant en els xics com en les xiques .
- **Mecanisme que provoca la vibració:** el mecanisme que provoca la vibració de les cordes vocals és l'aire que expulsen els pulmons quan estan plens, ja que s'omplin i es buiden constantment amb l'ajuda del diafragma.
- **Caixa de ressonància:** els elements que formen la caixa de ressonància, encarregada d'amplificar el so, són diversos, ja que tot el cos actua fent aquesta funció. Els principals elements ressonadors es concentren al nas, la boca i el front; són els elements que defineixen el nostre timbre particular de veu.



HÀBITS SALUDABLES PER AL A VEU:

Com hem vist abans, la veu no sols és un instrument musical que sols l'utilitzem per a cantar, sinó que és un mitjà de comunicació i expressió que fem servir en el nostre dia a dia, és a dir, no és un element exclusiu de la música, ja que el fem servir en qualsevol moment de la nostra vida. Per tant, hem de tindre cura del nostre aparell fonador si volem tindre una qualitat en el timbre de la nostra veu i evitar certes accions que repercutisquen de manera negativa en dit aparell. Cal ser conscient de que les nostres cordes vocals NO són com les de una guitarra que si es trenca una corda l'ha canviem i ja està; nosaltres sols tenim unes cordes vocals i hem de tenir molta cura amb elles perquè, de fer-se malbé, provocaríem uns danys irreversibles per sempre. Aleshores serà recomanable:

- **NO cridar** i utilitzar un to adequat de la veu, sobretot en el moment en que es trobeu algun de vosaltres en aquests moments, és a dir, quant comencem el procés de mudament o canvi de veu, per evitar possibles lesions en les cordes vocals. 
- **NO fumar**, ja que el fum és un irritant directe de la mucosa laringia i respiratòria i a més, és perjudicial per a la nostra salut.
- **NO beure** begudes ni molt calentes, ni molt fredes; cal que estiguen a temperatura ambient durant tot l'any.
- **EVITAR** el consum de prendre caramels i xicles mentolats, perquè faciliten una salivació artificial que no hidrata i, a la llarga, és perjudicial per l'efecte rebot de la sequedat que produeixen.
- **EVITAR** l'estrès, la fatiga i les tensions emocionals.
- **EVITAR** parlar per damunt del soroll ambiental: esperar que es faja el silenci per poder començar a parlar, fer respectar el torn de paraula, parlar a poc a poc i amb una intensitat moderada.
- **Seguir una alimentació correcta**, fer exercici físic i dormir entre 7 ó 8 hores al dia ens permetran ser menys vulnerables a les patologies relacionades amb la veu.
- **Beure aigua** sovint millora la hidratació de les mucoses i ens permet tindre ben hidratades les cordes vocals.
- **Aprendre estratègies** per parlar en públic de manera correcta, és a dir, utilitzant tècniques de projecció vocal adequades on es projecte la veu correctament.

APLIQUEM ALLÒ QUE HEM APRÈS:



- ✚ **Investigueu les patologies més comunes de la veu. Si no en sabeu, busqueu-les per internet i anoteu-ne, com a mínim, tres.**

1) _____



2) _____

3) _____

- ✚ Investigueu a què es dediquen els foniatres i anoteu-ho a continuació.

- ✚ Redacteu cinc claus per a una convivència silenciosa a l'aula.



1) _____

2) _____

3) _____



4) _____

5) _____





2. Activitats Educació Física (part I):

EDUCACIÓ FÍSICA:

Les dues sessions d'Educació Física es duran a terme al pati. Hui fareu una cursa d'orientació amb l'ajuda del professor que estarà amb vosaltres a l'aula i amb la professora d'Educació Física. **Per a demà, haureu de portar el següent material:**

- 1 botella gran d'aigua o refresc buida (1.5 o 2 litres)
- 1 brik 1 litre
- 1 llauna de refresc buida
- 1 tapa de pot de vidre (només la tapa)
- 5 taps (de plàstic preferiblement plans)
- 1 garrafa de 5 litres (opcional)

ANEM AL PATI I COMENCEM!!

ACTIVITAT EDUCACIÓ FÍSICA.

MOBILITAT ACTIVA, SALUDABLE I SOSTENIBLE

OBJECTIU: incrementar la nostra mobilitat activa en els hàbits de desplaçament diaris per contribuir en la millora de la nostra SALUT i la del nostre PLANETA.

CURSA D'ORIENTACIÓ (Grups de 4-5 alumnes)

Tots els alumnes portareu el quadern de treball i un bolígraf.

A cada grup se li donarà un plànol de l'institut. L'activitat consisteix en anar buscant les pistes assenyalades al plànol i anotar cadascú al seu quadern les frases que apareixen a les pistes. Estes frases fan referència a la mobilitat activa, saludable i sostenible.

Cada grup d'alumnes començarà a una pista diferent i abans de passar a la següent haurà de buscar al seu professor per a que la tique.

menos humos:



**quema grasa,
no gasolina**

la calle es tuya

 muévete en bici

PISTA	FRASE	TIC
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		



3. Activitats Tecnologia (part II):

TECNOLOGIA:

Recordeu el que va fer ahir a les activitats de Tecnologia? Si necessiteu agafar el dossier del dia anterior, podeu fer-ho. Ara, per grups, realitzareu un còmic de 8 vinyetes on haureu d'explicar el procés que han seguit els residus que va trobar ahir i mostrar què hauríeu de fer per tal de solucionar-ho. Com més original siga el còmic, més nota tindreu. Podeu pintar-lo si vos dona temps.

4. Autoavaluació del treball realitzat:

Arriba el final del tercer dia de projecte. Com ha anat? Heu treballat bé? Penseu que podríeu millorar alguna cosa? A continuació marqueu la casella que penseu que es correspon amb el vostre treball. Finalment, reflexioneu una miqueta sobre el que heu fet i podeu millorar.

	Excel·lent	Molt bé	Bé	Hem de millorar i treballar més	Hem de posar-nos les piles
Treball al dossier.	El dossier ha estat completat correctament i en la seua totalitat, de manera coherent i continuada.	El dossier ha estat completat correctament i en la seua totalitat, però no de manera continuada.	El dossier ha estat completat incorrectament en algun aspecte, tot i que s'ha fet de manera continuada.	El dossier ha estat completat incorrectament en algun aspecte, tot i que s'ha fet de manera continuada.	El dossier ha estat completat incorrectament en molts aspectes i s'ha fet de manera intermitent.
Autonomia en el treball personal.	Hem mostrat capacitat per treballar autònomament buscant dades, investigant, desenvolupant tasques i prenent decisions.	Es mostra molta capacitat per treballar autònomament.	Es mostra alguna capacitat per treballar autònomament.	Es mostra poca capacitat per treballar autònomament.	No s'ha treballat, ni de forma autònoma ni amb l'ajuda del professor.
Constància, esforç i capacitat de superació.	Hem mostrat esforç, constància i capacitat de superació davant les dificultats que apareixia en el treball.	Hem mostrat prou esforç, constància i capacitat de superació.	Hem fet algun esforç, hem mostrat alguna capacitat i constància en algunes ocasions.	Hem fet poc esforç, hem tingut poca constància i casi mai hem mostrat capacitat de superació.	No ens hem esforçat.
Hem treballat tots els membres del grup?					
Què pensem que hem de millorar?					

