

# GESTIÓ CONSCIENT DE L'AULA EN L'ENSENYAMENT MUSICAL

Luis López González

ESCOLA DE MÚSICA DE SANT BOI DE LLOBREGAT

(Curs 2015-2016)

INTRODUCCIÓ	3
1. OBJECTIUS	4
2 DESTINATARIS DEL CURS	4
3 CONTINGUTS GENERALS	4
4 METODOLOGIA	5
5. CALENDARI I TEMPORITZACIÓ	5
FORMADOR	6
PRESSUPOST	6

## INTRODUCCIÓ

---

No suposa res de nou per als docents de música descobrir en els nostres alumnes la manca d'hàbits d'atenció, autoestima, ordre i motivació. Això, juntament a un evident augment de la conflictivitat, a les aules, està portant molt sovint a un baix **rendiment escolar**, amb la creixent acceptació, per part nostra, d'un cert fracàs dels nostres plantejaments didàctics.

D'altra banda, hem d'acceptar que el marc social en què vivim no acaba d'ajudar a crear hàbits saludables, rutines de concentració i valorar l'esforç. L'excés d'informació no ajuda als nois i noies en el dia a dia. Així ens podem trobar, per exemple, que els alumnes sàpiguen ara més sobre els aliments però, en canvi, acostumin a menjar pitjor ara que fa trenta anys. O s'hi pot donar la paradoxa de que coneguin més esports que abans però, en canvi, es fa molta menys pràctica esportiva extraescolar ara que fa uns anys. Aquests fets, juntament amb la pèrdua generalitzada de patrons familiars saludables i el poder de que gaudeixen els *mass media* (per no parlar de l'excessiu valor que estem donant a la tecnologia), no acaben d'ajudar la tasca docent com a professors de música. Això sense parlar de l'imperi musical superflu.

Crec que els docents també som víctimes, a la nostra manera, de l'acceleració, la infoxicació, els mòbils, etcètera, per això, penso que cal recuperar la nostra sana i digna autoritat davant el grup classe. Això, més que inventar nous mètodes, requereix d'una reflexió i una presa de **consciència plena** (*mindfulness*) i d'una revisió en primera persona de la pròpia manera de fer (guiar i conduir els grups).

Més que en cap altra activitat escolar, la música aplega allò que **pensem**, allò que **sentim** i allò que **fem**. És per això que crec l'enfocament d'aquest curs-taller serà psicocorporal a partir de tècniques conscients. La finalitat és que sigui una aportació **significativa** per als docents de l'Escola de Música de Sant Boi en dues línies d'acció:

1. Dinàmica i cohesió de grups tot partint de la consciència del docent
2. Tècniques de relaxació i concentració aplicades a l'aula.

## 1. OBJECTIUS

---

1. Millorar l'atenció i la concentració dels alumnes de l'escola
2. Afavorir la tasca docent musical.
3. Cohesionar els grups i desenvolupar sentiment de pertinença
4. Millorar el clima d'aula i de centre.
5. Concretar rutines de cohesió i concentració.

## 2 DESTINATARIS DEL CURS

---

La proposta va dirigida a tots els docents de l'Escola de Música de Sant Boi de Llobregat.

## 3 CONTINGUTS GENERALS

---

La selecció de continguts del nostre treball respon, d'una banda, a la necessitat que tenen els professors de **gestionar l'aula amb serenor i consciència**, i d'altra de fer servir tècniques de relaxació i *mindfulness* per a **millorar el rendiment acadèmic de l'alumnat**.

Els continguts que treballarem seran els següents

### 1. GESTIÓ CONSCIENT DE L'AULA:

- Rutines d'entrada-sortida.
- Avaluació de l'estat del grup-classe.
- Adaptació metodològica.
- Creació de contacte amb els alumnes.
- Autoconsciència del docent: presència, ubicació i consciència empocional.

### 2. TÈCNiques DE RELAXACIÓ I CONCENTRACIÓ APLICADES A LA CLASSE DE MÚSICA

- |                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. ATENCIÓ            | Quan i on començar?               |
| 2. LA RESPIRACIÓ      | Respirar per a relaxar-se         |
| 3. LA VISUALITZACIÓ   | La grandesa de la ment            |
| 4. LA RELAXACIÓ       | Relaxar-se per a enfocar          |
| 5. LA VEU I LA PARLA  | Què afegir?                       |
| 6. ELS SENTITS        | Aprendre amb tos els sentits      |
| 7. LA POSTURA         | Bona postura per a estar centrats |
| 8. MOVIMENT CONSCIENT | Atenció en el que faig            |
| 9. L'ENERGIA          | Aprofitar el flux de la vida      |

## 4 METODOLOGIA

---

- Anàlisi de la pròpia experiència. Serà interessant enregistrar-se una classe amb video.
- Suport de dossier. De cada unitat es farà una introducció conceptual i es passarà a la pràctica on els participants faran d'alumnes.
- Hi haurà suport audio-visual.
- Exercitació i seqüenciació individual dels recursos corporals. Treballs aplicats d'expressió corporal. Role-play.

## 5. CALENDARI I TEMPORITZACIÓ

---

SESSIÓ	CONTIGUTS
<b>1</b> <b>11 GENER 2016</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Avaluació i reflexió personal inicial (test)</li><li>2. L'autocosciença del docent</li><li>3. Gestió conscient de l'aula: <i>Presència i empatia</i></li><li>4. Guiar de manera conscient.</li><li>5. Motivació i cohesió de grup</li></ol>
<b>2</b> <b>12 GENER 2016</b> (o 18 o 19)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Atenció/mindfulness</li><li>2. Respiració</li><li>3. Relaxació</li><li>4. Visualització</li><li>5. Consciència sensorial</li><li>6. La veu-parla conscient</li><li>7. Postura i Moviment</li><li>8. L'energia corporal</li></ol>

El curs té una durada de 8 hores repartides en dues sessions de quatre hores. L'horari serà de 9,30 a 13,30.