

EMOCIONS I SALUT (BLOC 3)

Aquest bloc ofereix recursos pràctics en relació a tres eixos fonamentals del curs, les emocions, l'art i la salut. **Metodologia:** Les sessions s'iniciaran amb una introducció a l'estat de la qüestió i a continuació es portaran a terme en petits grups l'anàlisi i propostes de resolució de les situacions presentades.

Equip de professorat: Josep Gustems; Rafel Bisquerra; Joan Mallart; Miquel Robert; Silvia Burset; Marisa de Fuentes; M^{re} Luisa Rodríguez

Continguts referits a coneixements	Continguts referits a habilitats, destreses	Continguts referits a actituds, valors i normes
<ul style="list-style-type: none"> • Educació emocional • Música i emoció (cant coral, audicions) • Ball social • Activitat física com element de salut • Arts plàstiques, emocions i salut • Literatura per recordar i literatura per transmetre • Expressió Corporal i emocions 	<ul style="list-style-type: none"> • Localització de fonts d'informació per a la bona tria de literatura • Exercitació en diverses formes de transmissió • Percepció i distinció dels principals elements musicals i les qualitats del so presents en les activitats proposades • Interpretació i participació activa en les activitats musicals proposades • Identificació dels beneficis socials i emocionals d'activitats desenvolupades a l'aula • Desenvolupament d'activitat física com a millora de la salut • Adquisició d'unes nocions mínimes de diferents tipus de danses i balls • Valoració del ball com una element potenciador de la salut i el benestar 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoració del paper de la literatura en la vida de les persones • L'acompanyament i l'orientació en les lectures alienes • Valoració de la música com a element dinamitzador i transformador de la persona i de les societats • Respecte per les manifestacions sonores i musicals dels altres participants així com els productes musicals d'altres cultures o èpoques • Anàlisi dels valors i beneficis socials i emocionals de projectes presentats a l'aula. • Consciència de la necessitat de fonamentar l'activitat física a la nostre vida quotidiana • Foment de l'autonomia

<p><i>Música i Emoció (Josep Gustems Carnicer)</i></p>	<p>L'educació musical és una eina eficaç per la transformació de les persones, tant a nivell emocional, cognitiu com social. Aquesta sessió pretén mostrar i viure experiències musicals a l'abast de tothom enfocades al canvi personal i social en les diferents vessants que abasta la pràctica musical educativa: cançó, audició, moviment, audiovisual, etc, que justifiquen plenament la seva presència tant a l'educació formal com a la no formal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conèixer els elements sonors que provoquen efectes emocionals i cognitius que potencien el canvi i la transformació. • Conèixer diferents activitats i elements musicals que poden utilitzar-se en l'activitat musical transformadora. • Conèixer alguns projectes musicals internacionals, nacionals i locals amb intencions transformadores socials. • Distingir i percebre els principals elements musicals i les qualitats del so presents en les activitats proposades. • Interpretar i participar activament de les activitats musicals proposades • Percebre i identificar els beneficis socials i emocionals d'activitats desenvolupades a l'aula.
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la música com a element dinamitzador i transformador de la persona i de les societats. • Respectar les manifestacions sonores i musicals dels altres participants així com els productes musicals d'altres cultures o èpoques. • Analitzar els valors i beneficis socials i emocionals de projectes presentats a l'aula.
<p>Educació emocional (Rafel Bisquerra Alzina)</p>	
<p>Automotivació. Camí de l'èxit personal (Joan Mallart Navarra)</p>	<p>La motivació no causa l'aprenentatge, però sense motius és tan difícil aprendre que es fa quasi impossible. Almenys és impossible arribar al màxim desenvolupament de què són capaços els estudiants, anant sempre més enllà. L'avorriment i la manca de sentit són problemes que s'agregen amb l'edat i que afecten molts més àmbits que els de la vida acadèmica. Quan, a la vida adulta, no es té un professor que motivi, també podem fer servir tècniques d'automotivació per tal d'acostar el nostre jo real al jo ideal.</p> <p>A més d'exposicions del professor i diàlegs col·lectius es proposaran algunes activitats pràctiques individuals i de grup que versaran sobre els continguts tractats. El principal recurs pot ser la reflexió personal i la introspecció, però també es treballaran alguns textos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfocaments de la pedagogia humanista i de la psicologia positiva. • Conceptes d'èxit i fracàs; felicitat, benestar, adversitat i resiliència. • Conceptes de motivació i automotivació, llibertat i creativitat en educació. • Comprensió i explicació de les teories de la motivació (Maslow, Atkinson, Bandura, Weiner...). • Relació entre el bon aprenentatge, l'èxit escolar general i en algunes assignatures en particular, amb la pràctica d'estratègies de motivació i d'automotivació. • Aproximació a diferents fórmules per assolir l'èxit acadèmic, personal i professional (Albrecht, Fuster, Seligman, Ryff i Keyes). • Coneixement i domini d'algunes estratègies i tècniques de motivació i automotivació de l'aprenentatge. • Utilització de tècniques senzilles en les pròpies presentacions públiques o actes de comunicació. • Autoprotecció de l'abús de tècniques de motivació per part de la publicitat i el màrqueting. • Aplicació d'alguna de les propostes d'automotivació a la pròpia vida quotidiana. • Elaboració d'una agenda d'aprenentatge personal a l'estil de Boyatzis. • Capacitat de pensament independent per valorar diferents propostes encaminades a la consecució d'èxit i benestar, en funció de cada situació personal i context social. • Valoració l'aplicació de tècniques de motivació per aconseguir millorar l'aprenentatge, fent-lo més útil i divertit. • Valoració l'esforç que acompanya l'aprenentatge d'allò que interessa. • Identificació dels motius personals per aprendre i actuar, reflexió sobre ells i confirmació o reestructuració de les pròpies prioritats. • Visió optimista i positiva de la vida i de l'aprenentatge, mantenint desperta la curiositat. • Actuació conseqüent amb els propis motius i desitjos en el camp de

	l'agenda d'autoaprenentatge al llarg de la vida.
Ball social (Miquel Robert I Ferrer)	Adquirir unes nocions mínimes de diferents tipus de danses i balls. Adonar-se de les facilitats que presenta l'adopció de les danses com a estratègia de socialització, d'atenció a la diversitat i d'altres usos de caire social. Valorar el ball com una element potenciador de la salut i el benestar
Crea(c)tivitat i experiència estètica (taller) (Sílvia Bursset Burillo)	Despertarem la creativitat a través de la sensibilitat, la intuïció i la imaginació, entre objectes, subjectes, accions i reaccions. En aquest camí de descoberta, ens plantejarem preguntes i respostes entorn a maneres de veure i viure diferents mons mitjançant el llenguatge visual i plàstic. <ul style="list-style-type: none"> • Observar i analitzar manifestacions visuals i plàstiques de manera crítica i sensible amb la finalitat de prendre consciència de les seves dimensions funcionals, simbòliques i/o estètiques. • Participar de manera activa en les propostes de crea(c)ció amb l'objectiu de representar idees, emocions i sentiments. • Gaudir de l'experiència estètica tant des de la vessant receptiva com expressiva.
Activitat física com element de salut (Marisa de Fuentes de Fuentes)	La proposta d'aquesta assignatura és fer una reflexió sobre la importància de l'activitat física per la millora de la salut. Sessions teòric-pràctiques amb la finalitat de adquirir uns breus coneixements teòrics de com s'ha de fer activitat física i realitzar diferents activitats així per experimentar com s'han de dur a terme. <ul style="list-style-type: none"> • Coneixement de les millores i benestar que proporciona la realització d'activitat física. • Reflexió sobre diferents activitats per veure com s'han de fer per a millorar la salut . • Valorar els beneficis de una bona pràctica esportiva • Desenvolupament d'activitat física com a millora de la salut • Valoració de la capacitat funcional. • Ser conscient de la necessitat de fonamentar l'activitat física a la nostra vida quotidiana. • Fomentar l'autonomia
Escriure la novel·la de la teva vida (Maria Luisa Rodríguez Moreno)	Es tracta d'aprendre tota una sèrie de classificacions del gènere autobiogràfic . I de motivar l'alumnat a relatar o escriure les seves memòries llunyanes o properes. Metodologia mixta, combinant la classe expositiva i la participació individual i grupal de l'alumnat- L'avaluació serà qualitativa. Concepte de relat autobiogràfic, escrit i oral <ul style="list-style-type: none"> • La necessitat humana de relatar-se • Lectures al voltant de l'autobiografia • Comparacions entre diferents autors que han publicat les seves memòries o autoficcions • Prendre consciència de que tothom pot escriure els seus records • Demostració amb petits exercicis el progrés en matèria de redacció • Anàlisi les avaluacions contínues i comentaris de la professora. Posar-les en comú. • Aplicar una actitud positiva davant els propis records • Valorar la sinceritat a l'hora d'exposar els esdeveniments viscuts • Saber com una persona, relatant les seves experiències, pot servir de model.