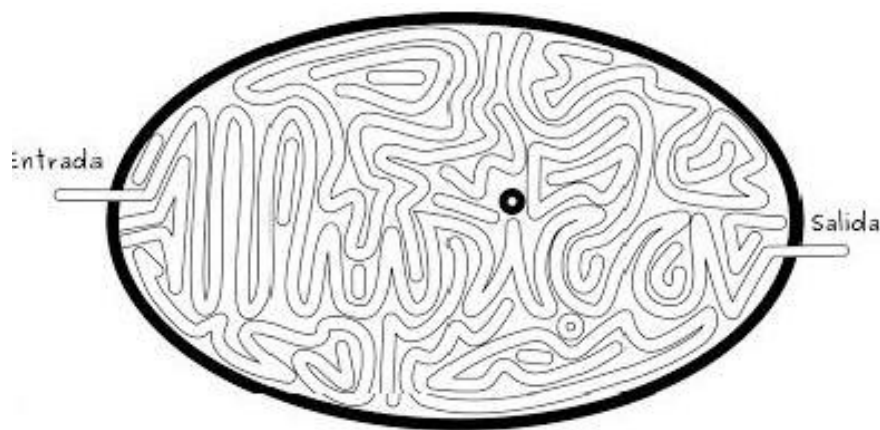


Sesión 2: JUEGOS MUSICALES

Es importante contar con una abundante red de aficiones para tener una vida completa y enriquecedora. Según estudios recientes una de las aficiones preferidas de los españoles es la música. Pitágoras a Aristóteles o Platón ya creían que la música era un bálsamo para el alma, y podía influir a nivel físico y emocional, y estaban convencidos de que aumenta el bienestar social y mejora la calidad de vida. Por eso, hoy hemos decidido ambientar la sesión en la música, esperemos que aprendáis un poquito con estos juegos musicales.

ACTIVIDAD1: EL LABERINTO

Trabajaremos nuestra orientación espacial y nuestra atención con la realización de este laberinto. Empezaremos en el margen izquierdo y debemos encontrar la salida de este laberinto. Si realizáis bien esta actividad podréis ver escrita la temática de esta semana. ¡Ánimo!

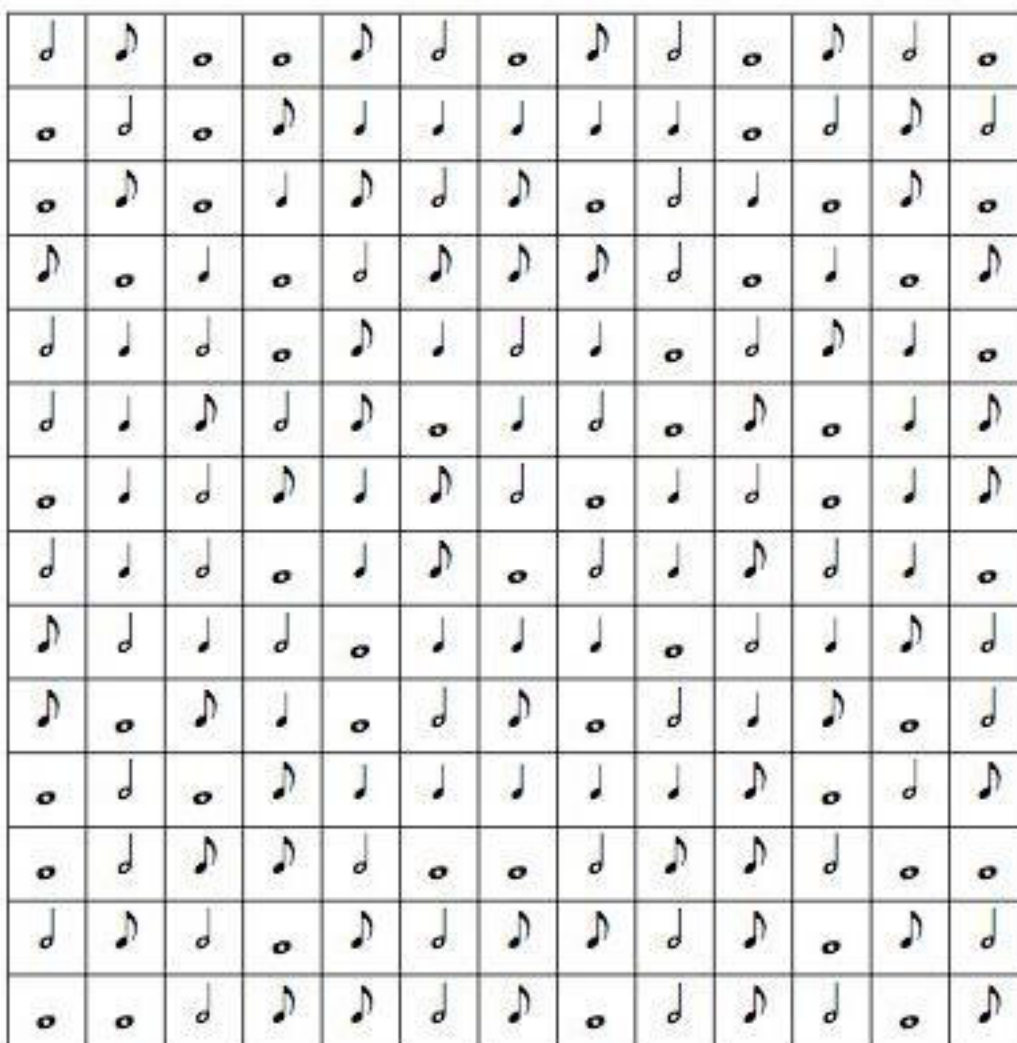


ACTIVIDAD 2: EL LENGUAJE MUSICAL

Los músicos utilizan para la realización de sus composiciones un lenguaje especial. El lenguaje musical. Utilizan distintos símbolos, a los que llaman figuras musicales, para realizar sus melodías. Cada figura tiene un tiempo de duración y según las coloquen en una línea u otra

del pentagrama emite un sonido u otro, entonces forman las notas musicales. Esta vez vamos a buscar y colorear las negras en el recuadro que se os muestra a continuación. Si lo hacéis bien, habréis trabajado vuestra atención y conseguiréis descifrar un dibujo que aparece en el recuadro ¡Adelante!

NEGRA



ACTIVIDAD 3: CADA COSA A SU TIEMPO.

Como ya os hemos dicho antes, cada símbolo del lenguaje musical tiene un valor determinado. Debéis calcular el valor

de cada suma sustituyendo cada nota por el valor que tiene. A continuación, os facilitamos el recuadro con el nombre y valor de cada nota.

	4 Tiempos
	2 Tiempos
	1 Tiempo

$$\begin{array}{l} \text{Half note} + \text{Half note} = \text{Whole note} \\ \text{Half note} + \text{Half note} = \text{Whole note} \\ \text{Whole note} + \text{Half note} = \text{Two whole notes} \\ \text{Half note} + \text{Half note} = \text{Whole note} \\ \text{Whole note} + \text{Half note} = \text{Two whole notes} \end{array}$$

ACTIVIDAD 4: LLAMAR A CADA COSA POR SU NOMBRE.

Además de tener una duración cada figura tiene su nombre. En el siguiente recuadro veréis como se llama cada una. Debes memorizar el recuadro con los nombres y símbolos de cada una, a continuación, taparlo e intentar leer la secuencia de notas que se os facilita llamando a cada figura por su nombre en voz alta.



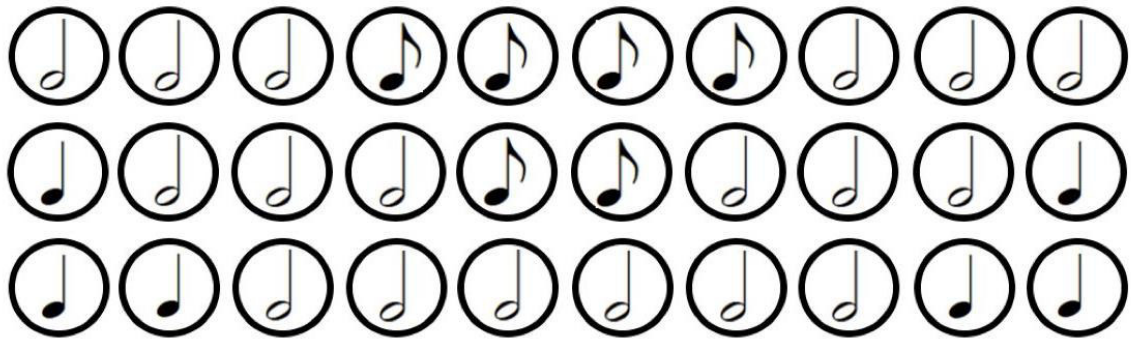
Blanca



Negra



Corchea



ACTIVIDAD 5: LA MÚSICA Y EL CUERPO.

Por último, trabajaremos la coordinación y memoria a través de un juego de percusión corporal.



En esta actividad debéis leer los dibujos de izquierda a derecha y siguiendo el orden de arriba abajo cada fila. A la vez, debéis imitar los dibujos que se os van indicando. ¿Estáis listos?

La música puede llegar a ser una afición más, no hace falta saber mucho de lenguaje musical para poder disfrutar y aprender de ella. A menudo, escuchamos en la radio numerosas canciones que nos traen recuerdos y nos hacen aflorar distintos sentimientos. El recordar la letra de las canciones que escuchamos y tararearlas es también un buen ejercicio para nuestra memoria.

Os recomendamos realizar este tipo de ejercicios esta semana, para poder trabajar y disfrutar de los numerosos beneficios de la música.

Algunos de los efectos positivos de la música son:

1. **Te ayuda a aliviar el estrés.** te permiten abstraer tus pensamientos de las preocupaciones cotidianas.
2. **Te permite conocer gente.** Siempre contribuyen a mejorar la vida social.
3. **Fortalece la autoestima.** Te permiten levantarte y salir adelante y concreto sobre lo cual sentirte feliz.
4. **Te hace más interesante.** En una fiesta o reunión te ayudan a ampliar temas de conversación.
5. **Te ayuda a combatir el aburrimiento.** Cuando no encontráis nada con qué llenar tu tiempo.
6. **Te mantendrá joven.** Es un hábito saludable, te ayuda a mantenerte activo.
7. **Te permite ampliar tu perspectiva.** Pueden contribuir a tu crecimiento como persona.
8. **Contribuye a que desarrolles nuevas habilidades.** Esto es muy importante para el crecimiento personal y emocional.

WEBGRAFIA:

https://www.google.com/search?q=percusi%C3%B3n+corporal&tbm=isch&ved=2ahUKEwjxpebDg9ruAhVF_4UKHelOA_gQ2-cCegQlABAA&oq=percusi%C3%B3n+corporal&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADoFCAAQsQM6BAgAEEM6CAgAELEDEIMBOgcIABCxAxBDUKi7Klic6Spj_cqaABwAHgEqAH4AYgBiBySAQYwLjlyLjGYAQCGAQGqAQtnD3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=awshYLFExf6XBOmdjcAP&bih=666&biw=1519&rlz=1C1OKWM_esES935ES935&hl=es#imgsrc=Vq7-4cAp-5CS9M

<https://www.expansion.com/directivos/estilo-vida/tendencias/2015/06/21/5586fcb4ca4741975d8b457b.htm>

<https://www.instrumentomania.com/module/owlblog/post/304-1-beneficios-de-la-musica-para-las-personas-mayores.html#:~:text=Beneficios%20de%20la%20m%C3%BAsica%20para%20las%20personas%20mayores%20con%20alzh%C3%A9imer&text=La%20m%C3%BAsica%20reduce%20el%20estr%C3%A9s,pensamiento%20negativo%20de%20estar%20enfermos.>

SESIÓN 1: EL COMIENZO

Volvemos a empezar el curso con muchas ganas e ilusión, espero que os encontréis bien y que continuéis manteniendo la motivación que os caracterizaba antes de que la pandemia llegase a nuestras vidas. Añoramos aquellos momentos en los que los talleres de memoria eran presenciales, pero de nuevo, tenemos que comunicaros que, de momento, estas actividades continuarán siendo on line. En los tiempos que corren nos vemos obligados a priorizar, protegernos y cuidar vuestra y nuestra salud. Esperamos que esta situación pase pronto y podamos retomar los talleres presenciales cuanto antes. ¡Se os echa mucho de menos!

A lo largo de este trimestre iremos enviando instrucciones para la realización de ejercicios de memoria una vez por semana. El día elegido son los lunes. Las sesiones serán temáticas, insistiremos en nuestra memoria a largo y corto plazo; funciones ejecutivas, atención, concentración y muchos aspectos más relacionados con nuestra memoria, que nos harán vivir más sanos y felices.

Podéis ir aclarando las dudas que os surjan a través del siguiente mail: merylillo10@hotmail.com

Durante esta semana, para situarnos e intentar acercarnos a momentos pasados, hemos preparado una sesión cuyo hilo conductor será: *LOS COMIENZOS*

ACTIVIDAD 1: UN POEMA PARA EMPEZAR...

Aquí estamos otra vez, en ocasiones cuesta comenzar algo nuevo.. Surgen miedos, temores, desconfianza... Hoy debes leer detenidamente el poema que os facilitamos a continuación, en él Paulo Coelho vive los comienzos como algo positivo.



*He aprendido de la vida:
Que por cada puesta de sol,
hay un día que surge;
por cada sueño que termina, uno nace;
por cada puerta que se cierra, una se abre;
por cada amor que termina, otro comienza;
para cada final hay un nuevo comienzo;
para cada partida hay una llegada;
por cada derrota hay una revancha.
Nada está terminado hasta que es la vida.*

-Paulo Coelho -

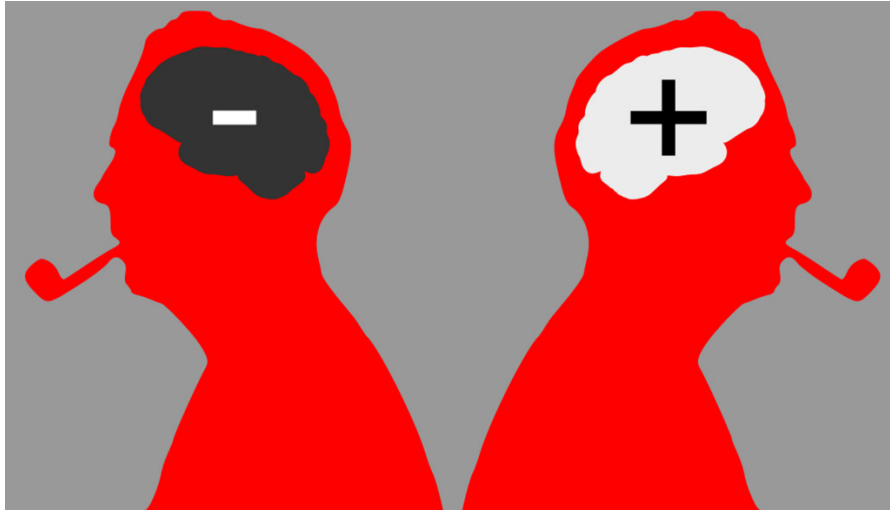
Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿cuántas veces aparece la palabra cada en el poema?
- Escribe las palabras del poema que terminan por la letra e:

ACTIVIDAD 2: PENSANDO EN POSITIVO

Nuestra actitud a la hora de enfrentar a nuevas actividades o retos es fundamental. Todos tenemos días malos, actividades que nos cuestan más, y situaciones difíciles. Todas ellas se llevan mejor si cambiamos nuestras ideas negativas por positivas. A veces es sólo cuestión de intentarlo más veces.

En esta actividad debes ayudar a tus compañeros a cambiar algunas de sus ideas negativas por otras positivas. ¿qué le dirías?



IDEA NEGATIVA	SE TRANSFORMA EN POSITIVA
No puedo hacerlo	
Nunca aprenderé	
Si pregunto se reirán de mí, estas cosas todo el mundo las sabe	
Soy torpe, me es imposible	
Hoy no sé hacer nada, nunca más lo intentaré	

ACTIVIDAD 3: NUEVOS GRUPOS

En la siguiente actividad tenemos que ayudar a separar en 4 grupos a las personas según por la letra por la que comience su nombre. Deberás buscar y rodear tu nombre y colocar en su columna aquellos nombres que empiecen por A, M, E y P.

**PAQUITA-REME-RUFINA-TERESA-JOSE-
SINFO-MERCEDES- LUISA- BLAS-MARIA-
MILAGROS-ESTHER-JOSEFA-MERCEDES-
ANTONIO-PEPITA-LOLA-VICENTE-
ANGELINES-SAGRARIO-ANA-MARI CARMEN-
JOSEFINA-CARMEN-SOLE-JUAN-PILAR-
ELENA-CRISTINA-JULIANA-ENRIQUE—BLAS-
ANGELITA-ELOISA-ELISA-FERNANDO-
EUGENIO-ÁNGEL-BENITA-AMELIA-ROSA-
CLARISA-AMOR-MATEA-ISABEL-CONCHI-
VICTORIA- KETY- CANDELA**

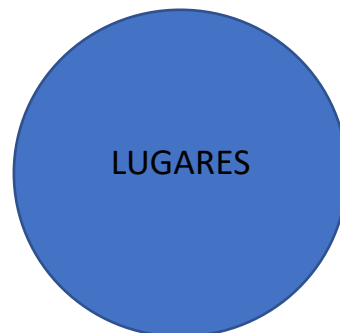
EMPIEZA POR A	EMPIEZA POR M	EMPIEZA POR P	EMPIEZA POR E

¿Recuerdas el nombre de alguno de tus compañeros de lo curso pasado? Dilo en voz alta.

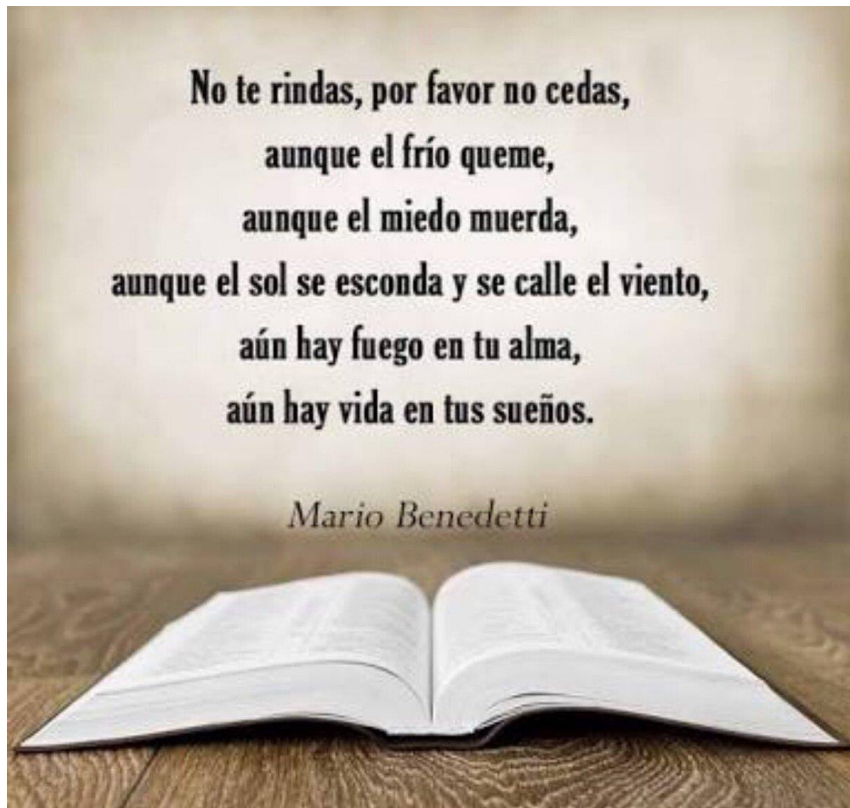
Intenta explicarnos cómo era.

ACTIVIDAD 4: JUEGO DE LOS NOMBRES.

Une los círculos del mismo color y di 10 nombres con las instrucciones que te indiquen.



¡Hasta la semana que viene!



WEBGRAFÍA:

<https://www.pinterest.es/pin/466685580127683304/>

https://www.google.com/search?q=no+te+rindas+benedetti&rlz=1C1OKWM_esES935ES935&sxsrf=ALeKk02zYXxT_5GyA01FBbYxjeRY4WYboQ:1612139808311&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwihy-jkuMfuAhWh0eAKHad8B0EQ_AUoAXoECB0QAw&biw=1536&bih=722&dpr=1.25#imgsrc=5DPhi2XoSoMr0M