

Esta semana seguimos con los matices de intensidad que vimos la semana pasada **p**, **mp**, **mf**, el **crescendo**, y el **diminuendo** y el **puntillo** y la **ligadura**.

También vamos a recordar los pasos para hacer una buena relajación.

La relajación es un estado en el que el cuerpo y la mente están en reposo. Cuando estamos relajados, aumentan nuestra atención, concentración y memoria. Además, es más fácil dar rienda suelta a la imaginación y la creatividad. Por eso, relajados aprendemos mejor.

Pues a hacer la ficha, es superfácil. En el 3 el tempo y los matices ponéis el que queráis, cuidado con el **crescendo** y el **diminuendo** que no pueden ir en cualquier sitio, dependen de donde coloquéis los otros matices de intensidad.

La ficha es la pag.24 del cuadernillo. La cuelgo por si alguien no lo tiene.

Sesión 19

¡Relájate!

1 Completa.

aprendemos	imaginación	mente
cuerpo	atención	concentración
estado	memoria	reposo
		aumentan

La relajación es un _____ en el que nuestro _____ y _____ se encuentran en _____. Si estamos relajados, _____ nuestras capacidades de _____, _____ y _____. Además, es más fácil dar rienda suelta a la _____ y creatividad. Por eso, relajados _____ mejor.

2 Ordena.

- Expúlsalo lentamente, sintiendo el estómago contraerse.
- Inspira el aire lentamente por la nariz.
- Siente cómo el aire pasa por tus pulmones y baja hasta el abdomen.



3 Completa siguiendo las indicaciones.

- Rodea las figuras con puntillo y las ligaduras.
- Indica el tempo de la pieza.
- Incluye tres matices de intensidad.
- Escribe un *crescendo* y un *diminuendo* donde sea posible hacer cambios graduales de intensidad.

