

SESIÓN DE CANTO Y PERCUSIÓN RÍTMICA

Descripción

Esta actividad combina el canto de canciones conocidas con el ritmo de los tambores, lo que estimula a los participantes tanto física como musicalmente. Los participantes cantan canciones conocidas mientras tocan patrones rítmicos básicos con tambores manuales o instrumentos de percusión. Esto combina el recuerdo cognitivo (letras) con la coordinación motora (tambores), lo que lo hace estimulante tanto mental como físicamente.

Objetivos de aprendizaje



- Mejorar la memoria y la función cognitiva a través de la participación musical.
- Mejorar la coordinación motora siguiendo patrones rítmicos.
- Fomentar la interacción social y la expresión emocional en un entorno grupal.
- Fomenta la relajación y el alivio del estrés a través del disfrute musical.



Tiempo necesario

45-60 minutos

Entorno de aprendizaje

Entorno grupal en un espacio cómodo y tranquilo, como una sala comunitaria o un área de actividades en un hogar de cuidado o un centro para personas mayores.

Materiales necesarios

- Hojas de letras de canciones (con letra grande)
- Tambores de mano simples o instrumentos de percusión (por ejemplo, panderetas, maracas)

Consejos prácticos

- Elija canciones conocidas de la época de los participantes para fomentar la participación y el recuerdo.
- Ajuste la dificultad de los patrones de percusión según la movilidad de los participantes.
- Asegúrese de un ritmo lento y constante para las instrucciones y las transiciones entre actividades.

Guía paso a paso

- **Introducción (5 minutos):** Dé la bienvenida a los participantes y explique la sesión. Distribuya las hojas con las letras de las canciones y presente los instrumentos.
- **Calentamiento (10 minutos):** Comience con un ejercicio simple de aplausos o golpecitos para introducir el concepto de ritmo.
- **Canción y tambor (20 minutos):** Guíe a los participantes para cantar una canción conocida mientras mantienen un ritmo básico con los tambores.
- **Improvisación (10 minutos):** Anime a los participantes a intentar crear sus propios ritmos mientras siguen cantando o tarareando.
- **Enfriamiento y reflexión (5 minutos):** Concluya con una discusión sobre cómo se sintieron durante la actividad.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Resultados esperados

- Mejora la memoria de canciones y letras.
- Habilidades motoras mejoradas a través de tambores rítmicos.
- Mayor compromiso social y bienestar emocional debido a la interacción grupal.
- Una sensación de logro al participar activamente en la creación musical.

Fuente

- Revista de música Suffle
Revista de música Suffle
- Recursos de musicoterapia
La música como terapia