

IO1 Kit de Ferramentas de Competências Básicas

Planos de Sessão para os Recursos Musicais

Introdução

O objetivo do Kit de Ferramentas de Competências Básicas do projeto *Artistic Licence* é construir aptidões e competências básicas com adultos em situações de exclusão social através de metodologias criativas, incluindo o teatro, música e *storytelling*. Os planos de sessão apresentam diversas atividades para a utilização de atividades musicais, de forma a explorar estratégias alternativas de educação de adultos e migrantes em risco de exclusão social.

A música e as técnicas de educação baseadas na música constituem uma excelente alternativa para a educação de formandos migrantes e adultos marginalizados. As estratégias de aprendizagem baseadas na música são muito eficazes para captar a atenção dos formandos e aumentar a sua motivação para aprender. Além disso, as técnicas de aprendizagem baseadas na música podem ser particularmente eficazes no apoio à aprendizagem de línguas estrangeiras, especialmente importante quando se trabalha com grupos de migrantes. A música também ajuda a comunicar valores culturais e diferenças de uma forma mais aceitável e acessível. Através de atividades musicais, os formandos migrantes podem facilmente adquirir compreensão dos sistemas de valores sociais e do património cultural dos países de acolhimento.

Título	Como a música pode desenvolver as tuas competências	
Público-alvo	Adultos, migrantes marginalizados à procura de emprego	
Duração	20-30 minutos, dependendo da dimensão do grupo	
Objetivos de aprendizagem	Melhoria da memória; desenvolvimento de competências de comunicação	
Níveis	Memória e aplicação	
Finalidade	Recursos/ Materiais Necessários	
<p>O propósito desta atividade consiste em desenvolver a memória e as capacidades de comunicação dos formandos. Neste exercício os participantes aprenderão como iniciar uma conversa numa língua estrangeira, tendo em conta as normas culturais de comunicação do país anfitrião. Os formandos são encorajados a se integrar com outros membros da classe, envolvendo-se na conversação. Esta atividade funciona bem como uma atividade de "quebra-gelo". Além disso, os participantes praticam suas competências de comunicação e escuta ativa. A atividade adequa-se a todos os níveis de competências linguísticas e pode ser adaptada a diferentes cenários.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Um espaço com cadeiras dispostas em semicírculo, para que possa permitir a interação entre o grupo. • Post its, papéis e canetas para os formandos. • Lista de questões previamente elaboradas. 	
Instruções para o facilitador		

A atividade é intitulada "Entrevista de uma pergunta sobre música". Ao proporcionar aos formandos uma oportunidade de integração com outros membros do grupo, esta atividade pretende ensinar-lhes estratégias sobre como iniciar uma conversa com outras pessoas do seu país anfitrião.

Além disso, os formandos praticam as suas competências de conversação e audição, uma vez que precisam de fazer a pergunta a cada membro do grupo e enumerar as suas respostas. Além disso, os alunos praticam a comunicação em público, pois ao final do exercício eles terão de apresentar um pequeno resumo ao grupo.

Instruções para implementar a atividade:

- 1) Antes de a atividade iniciar, o facilitador elabora a lista de perguntas sobre as preferências e experiências musicais dos alunos, e sobre música no geral. De seguida, este enumera-as de acordo com o número de formandos grupo. Cada formando receberá mais tarde uma pergunta.

O facilitador deve adequar as perguntas ao nível de competências linguísticas dos formandos. No nível de iniciante, devem ser incluídas apenas perguntas de resposta curta. No entanto, o facilitador deve encorajar os formandos a justificar de forma breve a sua resposta de sim ou não. Se necessário, ao apresentar a lista de perguntas, o facilitador deve ajudar os formandos a certificarem-se de que todos as compreendem.

Exemplos de perguntas que podem estar implicadas na lista: *És um bom cantor? Já foste a algum concerto? Qual é a tua banda favorita? Costumas ouvir músicas em ... ou na tua língua?*

2. O facilitador inicia a atividade ao explicar as normas culturais no que concerne a iniciar uma conversa com pessoas do seu país anfitrião. O facilitador incentiva os formandos a desenvolver um diálogo simples sobre como cumprimentar, fazer uma pergunta e dizer adeus a um estranho na língua do país anfitrião. Se possível, o facilitador escreve o exemplo de diálogo no quadro.

3. Posteriormente, o facilitador distribui as perguntas entre os formandos (uma

pergunta por formando) acompanhada do seu número da lista. Os formandos preparam um pequeno questionário incluindo a sua pergunta no topo da página e o número de perguntas restantes numa linha abaixo.

4. Os formandos alunos escrevem o número da sua pergunta e colocam-na num lugar visível na sua roupa. De seguida, os formandos andam pela sala com os seus questionários, e fazem uma pergunta a cada membro do grupo, relatando as respostas das questões ao lado do número da pessoa. O facilitador deve encorajar os formandos a aplicar na conversa um esquema do diálogo que tenham desenvolvido no início da atividade. O facilitador deve ajudar os formandos durante a atividade, de modo a assegurar que todos compreendam a pergunta que lhes está a ser feita.

5. Depois de recolher as respostas de cada membro do grupo, os formandos apresentam, um a um, um breve resumo dos seus resultados. Por exemplo: “Três pessoas dizem que são bons cantores e uma pessoa afirma ser horrível a cantar”.

Variações da Atividade

O tema desta atividade é a música, mas dependendo do âmbito do vocabulário ou das estruturas linguísticas que o facilitador queira apresentar aos formandos, pode ser alterado. Por exemplo, se a sessão de formação tiver como objetivo preparar os participantes para uma entrevista de emprego, as perguntas devem estar mais relacionadas com o ambiente de trabalho no país anfitrião e com as experiências de trabalho ou expectativas dos formandos.

Neste caso, no início da atividade o facilitador pode apresentar regras básicas de entrevista de emprego no país anfitrião e os alunos podem desempenhar o papel de entrevistador e entrevistado. Além disso, dependendo do nível de proficiência linguística dos formandos, o facilitador pode preparar perguntas mais abertas, encorajando a respostas mais desenvolvidas. Se o número de formandos não for muito elevado, também se pode pedir que estes preparem uma ou duas perguntas de acompanhamento para o questionário. O seu resumo também deve ser mais específico e detalhado.

Título	Linguagem universal da música
Público-alvo	Adultos, migrantes marginalizados
Duração	20-30 minutos, dependendo da dimensão do grupo
Objetivos de aprendizagem	Desenvolvimento da consciência cultural
Níveis	Compreensão
Finalidade	Recursos/ Materiais necessários
<p>O objetivo desta atividade é apoiar os formandos migrantes e adultos na construção da sua consciência cultural e quebrar barreiras linguísticas ou culturais. Além disso, a atividade ajuda a estimular a inteligência emocional dos formandos. Nesta atividade, estes criam frases simples e aprendem a ler e a expressar emoções que acompanham a audição de música. Esta atividade permite que os alunos aprendam novo vocabulário e estruturas gramaticais de uma forma envolvente e divertida. Além disso, os migrantes aprendem sobre a cultura do país de acolhimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Um espaço com cadeiras em semicírculo • Aparelho eletrónico com acesso à internet para reproduzir a música • Post-its e canetas para os formandos
Instruções para o facilitador	
<p>A atividade intitula-se "Ouves o que eu ouço?". Tem como objetivo apresentar a música como uma língua universal, que pode ajudar os migrantes e adultos marginalizados a quebrar a barreira cultural e a compreender melhor o novo ambiente do país de acolhimento. Além disso, os alunos migrantes desenvolvem o seu vocabulário em temas de música, sentimentos e emoções, e aprendem a construir frases simples na língua local.</p> <p>Instruções para a realização desta atividade:</p>	

- 1) Antes da aula iniciar, o facilitador realiza uma breve pesquisa na Internet para encontrar 5-10 pequenas peças musicais ou canções características do país ou região de acolhimento. As músicas não devem ser muito longas, pois os formandos podem ficar cansados ou sobrecarregados. A duração ideal para cada peça deve ser de 1-2 minutos. A música deve cobrir a grande variedade de emoções - da tristeza à excitação e felicidade. Além disso, a música deve responder a vários propósitos na cultura do país local - pode incluir música cerimonial ou músicas de casamento, dança e música popular, música para crianças, canções de embalar, música folclórica, etc.
- 2) A atividade começa a partir de um breve aquecimento do vocabulário. O facilitador pede a cada um dos formandos que dê o primeiro nome a um instrumento musical na língua local. Os formandos alternam entre si para indicar o maior número possível de instrumentos com os quais se podem juntar em grupo. Se possível, o facilitador apoia-os fornecendo gráficos ou imagens de instrumentos característicos ou tradicionais do país anfitrião, e escrevendo os nomes num quadro. O facilitador pode organizar uma segunda ronda da atividade de aquecimento e pedir aos alunos que indiquem, por exemplo, géneros musicais ou palavras para descrever a música.
- 3) Após os formandos terem praticado algum vocabulário relacionado com o tema da música, o facilitador pode pedir-lhes que trabalhem em pares ou em pequenos grupos de 3-4 membros, dependendo do número de formandos na turma. O facilitador explica que agora vai tocar uma a uma várias melodias e músicas e o papel dos alunos é determinar como a música que ouvem os faz sentir - relaxados, tensos, calmos, tristes, excitados, etc. Os formandos devem trabalhar em seus grupos e escrever todos os seus sentimentos em notas pegajosas. O facilitador deve fazer uma pausa após cada melodia, a fim de dar aos alunos tempo para escreverem suas respostas. Depois disso, pede aos participantes de cada grupo que escrevam ideias sobre qual poderia ser o propósito da canção ou melodia que acabaram de ouvir - por exemplo: é uma canção tocada em casamentos, é uma canção popular; é uma canção de embalar para as crianças.

- 4) Depois de ouvir todas as melodias, o facilitador as toca novamente uma a uma, mas desta vez pede a cada grupo de formandos que apresente brevemente as suas respostas. Os formandos devem descrever que emoções acompanham a música, o que pensam ser o seu propósito na cultura local e que instrumentos musicais podem ouvir. Por exemplo: *Esta música é feliz e emocionante. É uma canção de aniversário. Podemos ouvir piano e violino na melodia.*
- 5) Muito provavelmente, a maioria dos formandos irá experimentar emoções semelhantes ao ouvir determinadas canções e será capaz de indicar adequadamente o uso geral da canção. O facilitador deve enfatizar que a música pode servir como uma linguagem universal para comunicar e compreender melhor o ambiente do país de acolhimento. Se necessário, o facilitador deve explicar o significado das melodias para a cultura local.

Variações da atividade

- 1) Como variação deste exercício, o facilitador pode preparar 5-10 fotografias ou fotografias de várias situações da vida quotidiana no país anfitrião. Assim, o facilitador procura 5-10 canções/melodias, que estejam associadas a esta situação. Os formandos devem trabalhar em pares ou em pequenos grupos. Cada um dos grupos deve receber um conjunto diferente de fotografias. Os formandos devem ser instruídos que sua tarefa é ouvir as melodias uma a uma e selecionar as que mais se adequam às suas fotografias. Os alunos devem justificar brevemente a sua escolha.
- 2) Como outra variante desta atividade, o facilitador pode pedir aos formandos que preparem exemplos de canções em determinada categoria - por exemplo, casamento, aniversário, música infantil, etc., do seu próprio país para a próxima sessão de aprendizagem, se possível para organizar. Depois, os formandos podem comparar e discutir músicas de vários países que servem o mesmo propósito em diferentes culturas.

Título	Aprendizagem de línguas através de letras de músicas	
Público-alvo	Adultos, formandos migrantes	
Duração	20-30 minutos	
Objetivos de aprendizagem	Desenvolver competências linguísticas	
Níveis	Compreensão	
Finalidade	Recursos/ Materiais necessários	
O objetivo desta atividade é desenvolver as competências linguísticas de formandos adultos e migrantes. Através desta atividade, os formandos aprendem um novo vocabulário e estruturas gramaticais na língua do país de acolhimento. Aprendem também a compreender o significado das palavras a partir do contexto. Além disso, desenvolvem e praticam a sua escuta e habilidades linguísticas.	<ul style="list-style-type: none">• Um espaço com cadeiras e mesas para os formandos• Equipamentos eletrónicos com acesso à internet, para reproduzir música• Fichas de atividade para cada formando	
Instruções para o facilitador		
<p>A atividade é intitulada de “apanha as peças” é uma variação de um exercício clássico de camuflagem, onde os alunos preenchem as palavras em falta no texto.</p> <p>Instruções para a realização desta atividade:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Nesta versão da atividade o texto de uma história é substituído pela letra de uma canção. O facilitador deve preparar para cada um dos formandos uma folha de actividade com a letra da canção escolhida impressa na mesma. É recomendável escolher uma canção que conte uma história, pois é mais provável que os alunos se lembrem de novas palavras e frases se eles puderem relacioná-las com o enredo. Além disso, esta atividade funciona bem quando as palavras removidas rimam.		

- 2) A letra preparada deve conter espaços vazios, onde os formandos mais tarde preencherão as partes que faltam da canção. Para nível iniciante, o facilitador pode recolher partes removidas da letra em um banco de palavras. Para esta versão de um exercício direcionado para a aprendizagem da língua através da letra da canção, o facilitador não deve remover as palavras aleatoriamente, mas sim concentrar-se em remover frases e formas que queira rever durante as aulas - por exemplo, apenas formas de texto, preposições, artigos, etc. A regra do polegar neste exercício diz, que o facilitador não deve remover mais de 10% das palavras do texto. Para facilitar o exercício, o facilitador pode sugerir a primeira letra de cada palavra/frase em falta ou o número de letras da forma esperada.
- 3) Os formandos devem trabalhar individualmente ou em pares. O facilitador deve começar a atividade explicando que os formandos irão ouvir a música e, com base no que ouvem, irão preencher as palavras ou frases em falta na letra da canção.
- 4) The facilitator plays the song for the class once or twice and have the students fill in the missing spots as they listen.
- 5) Depois de completar a atividade, o facilitador deve tocar a música novamente e deixar os formadores verificarem se as suas respostas estão corretas. Agora, é hora de traduzir as palavras/frases em falta, bem como a canção.
- 6) No final da atividade, o facilitador deve encorajar os formandos a cantar ao lado da música/ ou ler (se eles não se sentirem confortáveis o suficiente) a letra em voz alta, pois isso os ajudará a lembrar de novas formas. O facilitador deve corrigir a pronúncia dos alunos.

Variações da atividade

- 1) Esta atividade pode funcionar bem como um exercício de pré-audição. Em tal variação deste exercício, o facilitador deve primeiro dar aos formandos uma folha de treino com partes em falta da canção e pedir-lhes que preencham os espaços em branco com as palavras ou frases que eles acharem mais adequadas para o contexto da letra. É importante lembrar aos alunos, que eles não precisam entender cada palavra do texto para serem capazes de entender o contexto.

Para facilitar a tarefa, o facilitador pode sugerir a primeira letra de cada palavra/frase em falta ou o número de letras da forma esperada.

- 2) Outra variação desta atividade pode ser, que os formandos recebam a letra da canção, onde algumas palavras/frases foram substituídas por homónimos (palavras de estrutura ou som semelhante, mas de significado diferente). No início, o facilitador deve certificar-se de que os formandos têm uma compreensão geral da letra, a fim de serem capazes de reconhecer estruturas que desajustam o contexto. Depois, ele/ela toca a canção uma ou duas vezes e pede aos alunos para marcarem palavras/frases que foram alteradas em relação à letra original. Depois, o facilitador toca a canção pela terceira vez e pede aos formandos para corrigirem a letra, introduzindo as palavras que existem na canção. A atividade deve terminar com o canto/leitura da letra em voz alta por todos.
- 3) A terceira variação desta atividade chama-se "Letras de Caminhada" e é uma atividade de ditado. Os formandos trabalham em 3-4 grupos:
 - O facilitador prepara uma folha de atividade para cada grupo, onde algumas partes da letra da canção são substituídas por espaços em branco.
 - As palavras/frases em falta são colocadas em pedaços de papel separados e distribuídos aleatoriamente entre os grupos.
 - No início, o facilitador explica que os alunos ouvirão a música e terão de completar a letra da canção em ordem cronológica.
 - Enquanto ouvem a canção, como um esforço de grupo, os formandos completam os espaços em branco com a letra que têm. Quando cada grupo termina, os formandos revezam-se para ditar a letra completa da canção para o resto do grupo.
 - O facilitador toca a canção para verificar se a ordem da letra está correta.

Título	Utilizar a música para construir a autoestima e a autoconfiança
Público-alvo	Adultos marginalizados, formandos migrantes á procura de emprego
Duração	20-30 minutos, dependendo da dimensão do grupo
Objetivos de aprendizagem	Construir a autoconfiança e autoconsciência
Níveis	Compreensão e aplicação
Finalidade	Recursos/ Materiais Necessários
<p>Esta atividade recreativa pode ajudar os formandos adultos e migrantes marginalizados a construir autoconsciência e fortalecer a confiança nas suas competências. Os formandos têm a oportunidade de praticar aptidões e competências chave, tais como trabalhar sob pressão, comunicação verbal e não verbal, tomada de decisões, assumir riscos e trabalhar em equipa. Além disso, esta atividade ajuda os formandos a aprenderem novo vocabulário e a praticarem a construção de frases mais complexas na língua materna. Esta atividade funciona melhor quando os formandos já conhecem as músicas que vão ser utilizadas - por exemplo, de atividades.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Um espaço com cadeiras dispostas em dois grupos• Qualquer aparelho eletrónico com acesso à Internet para reproduzir música• Cartas pré-fixadas para o jogo• Acesso à letra das canções para o facilitador• Cronómetro
Instruções para o facilitador	

Esta atividade chama-se 'Vencer o relógio' e tem como objetivo ajudar os alunos adultos e migrantes marginalizados a construir autoconfiança e autoconsciência.

Os formandos têm a oportunidade de testar as suas principais competências de trabalho sob pressão, comunicação verbal e não verbal, tomada de decisões, tomada de riscos e trabalho em equipa. Esta atividade fortalece a autoconsciência e a autoconfiança dos formandos, uma vez que os auxilia a descobrir os seus pontos fortes e fracos. Além disso, desenvolve as competências linguísticas dos formandos.

A atividade 'Vencer o relógio' é uma variação de um popular do jogo das Charadas. Instruções para realizar esta atividade:

- 1) Antes da sessão, o facilitador prepara um conjunto de cartas, onde coloca um título de uma canção conhecida e 5-10 palavras ou frases da letra que podem ser usadas para descrever a canção (a lista pode incluir também o nome do autor, filme onde ela aparece, etc.). Quanto mais palavras/frases no cartão, mais difícil será para os formandos). O facilitador prepara também faixas de áudio das canções a partir da Internet e da letra das mesmas.
- 2) O facilitador explica que os formandos irão trabalhar em duas equipas concorrentes. A competição será conquistada pelo grupo que tiver mais pontos no final da atividade.
- 3) O facilitador explica as regras do jogo: um representante do primeiro grupo seleciona uma carta aleatória da pilha. Em silêncio, lê o título da música e as palavras escritas por baixo da mesma. A tarefa é levar a equipa a adivinhar o título da música, mas sem utilizar palavras/frases escritas no cartão. Este pode citar a letra, contar a história de uma música, ou murmurar a melodia. O facilitador coloca o cronómetro num minuto. Se o tempo se esgotar antes de a equipa adivinhar o título, a equipa oposta ganha os pontos. As equipas revezam-se na adivinhação dos seus títulos. A atividade deve decorrer se todos os alunos da turma tiverem a oportunidade de apresentar pelo menos um título.
- 4) Cada grupo recebe 10 pontos no início da atividade. Se tiverem dificuldades para adivinhar o título da canção, podem receber uma pista, mas isso irá custar-lhes alguns pontos, de acordo com o:
 - Uma palavra da lista no cartão do membro da sua equipa - 1 ponto

- Uma linha de letra de canção do moderador - 2 pontos.
 - Um minuto de tempo extra - 4 pontos
 - 30 segundos de gravação de áudio da música - 5 pontos.
- 5) Se a equipa adivinhar o título, recebe 10 pontos.
- 6) O facilitador deve moderar o jogo e escrever os pontos no papel ou, se possível, no quadro branco.

Atividade de seguimento

A atividade deve ser precedida de uma breve discussão sobre os pontos fortes e fracos de ambas as equipas. Os formandos devem discutir de que forma é que as competências-chave desempenhadas nesta atividade podem ser úteis no ambiente de trabalho, e como os candidatos a emprego podem apresentá-las durante uma entrevista de emprego.

Título	Utilizar a música para desenvolver a criatividade	
Público-alvo	Adultos, formandos migrantes	
Duração	30-40 minutos	
Objetivos de aprendizagem	Desenvolver o pensamento criativo	
Níveis	Criação	
Finalidades	Recursos/ Materiais necessários	
<p>O objetivo desta atividade é incentivar os formandos a pensar de forma criativa e aumentar a confiança no uso da imaginação. Os formandos aprofundam a prática das competências orais e de escrita na língua do seu país de acolhimento. Além disso, os formandos reforçam as capacidades de trabalho em equipa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Um espaço com cadeiras e mesas para os formandos • Dispositivo eletrónico com acesso à Internet para reproduzir música • Papéis e canetas para os formandos • Um frasco e <i>post-its</i> 	
Instruções para o facilitador		
<p>Esta atividade denomina-se: " Escreve a tua própria letra de uma música". Este exercício permite aos formandos utilizarem a sua imaginação de forma criativa. Além disso, os formandos praticam suas competências de comunicação e trabalho em grupo, pois experienciam que a sua contribuição intelectual como membro de um grupo tem um impacto no desempenho final de toda a equipa.</p> <p>Instruções para implementar a atividade:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Antes da atividade, o facilitador prepara 3 ou 4 músicas conhecidas. Recomenda-se seleccionar uma canção que conte uma história, pois será mais fácil para os formandos criarem a sua própria versão da letra. Neste exercício, os alunos trabalham em pares ou em pequenos grupos de 3-4 membros. 2) O facilitador começa a sessão ao explicar que a tarefa dos formandos será modificar a letra da canção para um tópico escolhido. No início, o facilitador pede que cada um dos formandos escreva num <i>post-its</i> uma 		

palavra aleatória que lhes venha primeiro à cabeça. Depois, o facilitador pede para dobrar o papel, para que ninguém possa ler a palavra, e recolhe-as num frasco.

- 3) De seguida, o facilitador pede a quatro voluntários do grupo para escolherem um *post it* do frasco. Os formandos leem as palavras em voz alta e o facilitador escreve-as no quadro, esclarecendo o seu significado, se necessário. Depois disso, o facilitador seleciona uma das músicas preparadas, distribui a letra aos alunos e toca a canção.
- 4) A tarefa dos formandos passa então a trabalhar em pares ou pequenos grupos, com o objetivo de alterar a letra da música para introduzir as quatro palavras escolhidas pelo menos duas vezes cada uma.
- 5) Quando os formandos estiverem prontos, cada grupo apresenta uma nova letra da música. Os alunos podem cantar a música em voz alta ou lê-la se eles não se sentirem confortáveis o suficiente. O facilitador também pode pedir permissão para os formandos cantarem a letra da música.
- 6) A atividade deve durar no máximo 3-4 rondas, pois pode ser exigente para alguns formandos e estes podem ficar sobrecarregados ou aborrecidos com o tempo. Em cada ronda, o facilitador deve apresentar uma música diferente e pedir aos formandos que pensem em palavras diferentes. Também a extensão das mudanças necessárias na letra deve ser maior em cada ronda. Ao final de cada ronda, os formandos podem decidir qual a versão da música é que mais gostaram.

Variações da atividade

- 1) Se preferível, os formandos podem criar as músicas a partir de objetos aleatórios. Para esta versão da atividade, o facilitador precisa de preparar diversos objetos aleatórios de uso diário, que podem ser usados para criar um instrumento musical - pode ser, por exemplo, garrafas vazias, tampas de garrafas, folhas de alumínio, copos de plástico, caixas de papelão, etc.(recomenda-se pesquisar na Internet para inspiração).Se possível, o facilitador também pode pedir aos alunos que tragam alguns objetos reciclados para as aulas:
 - Em grupo, os formandos criam instrumentos musicais criativos, explicando ao grupo como estes podem ser utilizados.

- Os alunos apresentam sugestões de palavras aleatórias e sorteiam quatro.
- Posteriormente, cada grupo cria uma frase da letra usando uma das palavras escolhidas. O grupo seguinte cria a segunda linha, o terceiro grupo a terceira linha e assim por diante. Cada linha deve ser uma continuação lógica de uma linha anterior.
- Quando a letra estiver pronta, o grupo apresenta-se como uma banda e cantam sua música acompanhada pelos instrumentos.

Para inspiração, o facilitador pode exibir aos alunos o vídeo de uma apresentação de *The Blue Man Band*, que utiliza objetos do dia-a-dia para criar as suas músicas.

Título	Utilizar a música para reduzir o stress	
Público-alvo	Adultos marginalizados, migrantes e pessoas à procura de emprego	
Duração	10-20 minutos	
Objetivos de aprendizagem	Gestão do stress	
Níveis	Aplicação	
Finalidade	Recursos/Materiais necessários	
<p>O objetivo desta atividade é transmitir a adultos marginalizados e migrantes as técnicas de relaxamento musical que os ajudarão a reduzir o stress ligado à mudança para ambiente desconhecido e a vencer as saudades de casa. Além disso, os candidatos a emprego poderão usá-la para reduzir a ansiedade relacionada com o período muitas vezes tenso da procura de emprego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uma sala com espaço livre para os formandos • Qualquer dispositivo eletrónico com acesso à Internet para reproduzir música • Cronómetro 	
Instruções para o facilitador		
<p>Esta atividade denomina-se " Liberta-te do stress". O objetivo é auxiliar os adultos marginalizados, migrantes e pessoas à procura de emprego a relaxar do stress e ansiedade que enfrentam durante o dia. Funciona bem como um exercício de aquecimento.</p> <p>Instruções para implementar a atividade:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) O facilitador toca uma música energética, porém, não muito rápida para esta atividade. Os formandos podem levantar-se para este exercício. Estes devem identificar o seu espaço na sala e visualizá-lo. De seguida, os formandos devem esticar os braços, de forma a certificarem-se de que não podem tocar nos outros membros do grupo. 		

- 2) O facilitador indica aos formandos que se se sentirem confortáveis, podem fechar os olhos para esta atividade. Quando o facilitador tocar a música, os alunos têm 30 segundos para abanar todo o stress e tensão do corpo - devem relaxar e abanar partes do corpo ao ritmo da música, começando da cabeça aos dedos dos pés.
- 3) O facilitador indica aos formandos que podem fechar os olhos para esta atividade. Quando o facilitador tocar a música, os alunos têm 30 segundos para abanar todo o stress e tensão do corpo - devendo relaxar e abanar partes do corpo ao ritmo da música, começando da cabeça aos dedos dos pés, em movimentos lentos e suaves.
- 4) Após 30 segundos, o facilitador pede aos formandos para ficarem parados e baterem palmas o mais alto possível três vezes. O propósito desta etapa é redirecionar a atenção dos formandos a partir de sentimentos negativos. Depois disso, o facilitador orienta-os a terem três inspirações e exalações profundas.
- 5) O facilitador deve instruir o grupo a repetir o exercício duas ou três vezes, dependendo do nível de stress sentido.

Atividade de seguimento

A atividade pode ser seguida de um exercício de respiração, de forma a ajudar os formandos a controlar a concentração.

Instruções de implementação:

Os formandos devem sentar-se em cadeiras com as costas direitas (se possível, também podem sentar-se no chão com as pernas cruzadas).

- O facilitador reproduz uma música calma com sons da natureza.

- O facilitador instrui os formandos a concentrarem a sua atenção em três respirações profundas - enquanto respiram, devem concentrar -se em levantar e cair da barriga e no fluxo do ar que entra e sai do nariz.

- Após cinco respirações, os formandos devem expandir sua atenção para os sons da música. O facilitador instrui-os a refletir nos sons que ouvem -
Qual é a sua origem? De onde é que os sons surgem?
O facilitador deve dar 30 segundos para que o grupo possa refletir. O exercício deve ser repetido duas ou três vezes.

Fontes dos materiais e inspiração:

Atividade 1: <https://sandraheyersongs.com/one-question-interview-on-music/>

Atividade 3: <https://sandraheyersongs.com/activity-1-the-targeted-cloze-exercise/>

Atividade 4: <https://www.livestrong.com/article/176328-games-to-build-self-confidence/>

Atividade 6: <https://britannicalearn.com/blog/classroom-relaxation-exercises/>

<https://positivepsychologyprogram.com/relaxation-exercises-techniques-music-m>