

**Estimados estudiantes:**

Dada la contingencia nacional por el COVID-19 y la suspensión de clases, es necesario que realicen en sus hogares el siguiente avance de manera de agilizar el trabajo que realicemos a la vuelta de la cuarentena. Recordar que ministerialmente se ha exigido la continuidad del ritmo de trabajo escolar.

**¡LEER ATENTAMENTE!**

**Instrucciones generales:**

- ✓ Comprendiendo la dificultad que puede ocasionar realizar esta guía de manera online, esta **actividad/ejercicio/control** deberán realizarla en forma **práctica y personal**
- ✓ Ante las dudas que este trabajo pueda generar, se utilizará el siguiente sistema para responderlas:
  - Horario de resolución de dudas vía e-mail: lunes a jueves de 9:00 a 17:00 horas.  
viernes: de 9:00 a 13:00 horas.
  - Directamente al correo electrónico: **ruben.morales@secst.cl**
  - Si usted no cuenta con acceso a internet, favor filtrar consultas a través de los delegados académicos correspondientes (apoderados)
- ✓ Esta actividad de avance es **INDIVIDUAL**
- ✓ Lea atentamente cada parte de esta guía de trabajo
- ✓ **AGREGAR INSTRUCCIONES QUE EL DOCENTE ESTIME CONVENIENTE**
- ✓ **RECORDAR QUE ESTAS SON INSTRUCCIONES GENERALES.**

**RECUERDE NO SALIR Y LÁVESE LAS MANOS CONSTANTEMENTE MÍNIMO DURANTE 30 SEGUNDOS.  
EL AUTO CUIDADO ES PRIMORDIAL.**

**Profesor Rubén Morales**

**Objetivo de Aprendizaje:**  
Que tomen conciencia del trabajo respiratorio

**Contenido:** Trabajos de respiración y relajación

**Actividad/ Ejercicios/Instrucciones:**

### Preparación del Aparato Fonador

Después de llevar a cabo los ejercicios de relajación y respiración necesarios para iniciar cualquier sesión de entrenamiento vocal, es también indispensable preparar el aparato fonador.

Esta preparación tiene la finalidad de iniciar en el trabajo a los órganos y músculos que intervienen en la emisión de la voz, en forma suave, no intensa, con el objeto de eliminar la posibilidad de lesionarse.

El término “preparación del aparato fonador”, lo podemos analogar al calentamiento que debe someterse un motor antes de iniciar su trabajo normal. Así como un motor que entra a trabajar en frío puede averiarse, no es recomendable para la voz, iniciar su emisión en volumen alto o en tonos agudos, ya que el sobre esfuerzo repentino, al igual que en cualquier máquina, puede dañar al instrumento.

Reiterar que hay que tener como base la relajación y respiración correctas. Por lo que el trabajo de respiración y relajación enviada en las clases anteriores debe seguirse trabajando a diario, y que no solo sirven para un óptimo desempeño vocal, sino que también corporal.



## Ejercicios

### Recomendaciones:

- Estos ejercicios deben partir de una relajación y respiración adecuada.
- No realice nunca esfuerzos físicos innecesarios.
- Adopte una posición cómoda.
- Trabaje progresivamente (de menos a más)

#### 1. Primer Ejercicio (individual, 3 minutos)

De pie, sentado o acostado, de manera cómoda y musitando siempre (Susurrar o hablar entre dientes):

- a. Bostece ampliamente.
- b. Trague saliva.
- c. Reproduzca el murmullo del oleaje.
- d. Reproduzca el ruido de las olas con cada vocal.
- e. Reproduzca el ruido del viento.

#### 2. Segundo Ejercicio (individual, dos veces cada serie)

Emita musitando (Susurrar o hablar entre dientes) cada una de las vocales, alargando el sonido.



**3. Tercer ejercicio (individual. Tres minutos. Material de apoyo: frases cortas, trabalenguas)**

Exagerando la pronunciación y musitado, diga frases cortas y/o trabalenguas.

**Ejemplos de trabalenguas:**

*Pablito clavó un clavito en la calva de un calvito. Un clavito clavó Pablito en la calva de un calvito. ¿Qué clavito clavó Pablito?*

*¿Cómo quieres que te quiera si el que quiero no me quiere como quiero que me quiera?*

*Pepe pide pipas y Pepe pide papas. Pudo Pepe pelar pipas, pero no pudo Pepe pelar papas. Porque las papas de Pepe no eran papas, eran pepinos. ¡Pepe metió la pata!*

**Ejemplos de frases cortas:**

*La vida no es esperar que pase la tormenta. Es aprender a bailar bajo la lluvia.*

*No importa lo que decidas. Lo que importa es que te haga feliz.*

*En un santiamén os santiguasteis...*

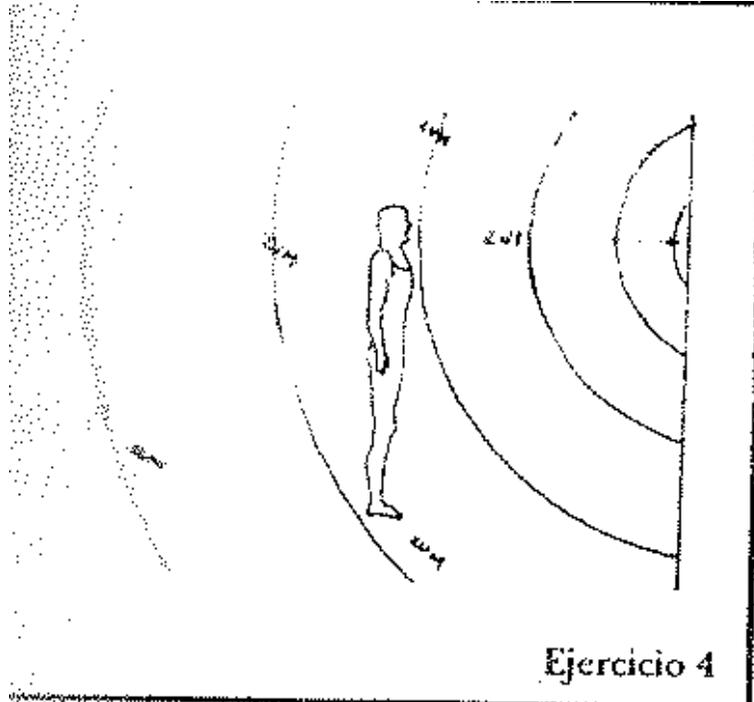
En un santiamén os  
santiguasteis. . .



**Ejercicio 3**

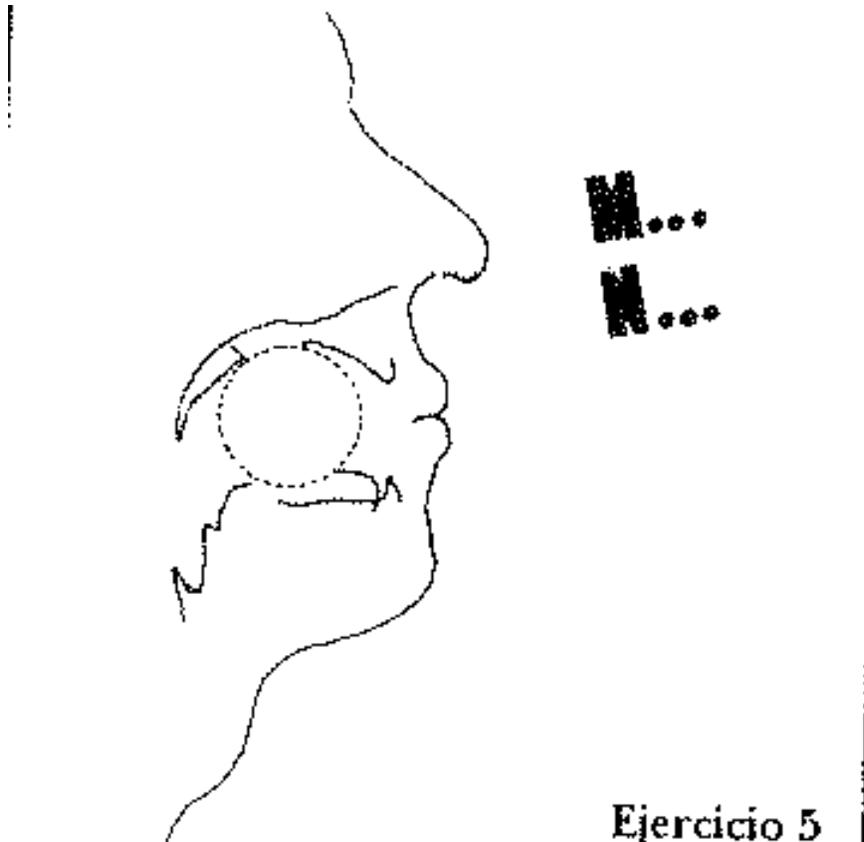
**4. Cuarto ejercicio (Individual, tres minutos)**

Emitir la voz, simulando ecos (como si estuvieran en una montaña y escucharan su eco)



**5. Quinto ejercicio (individual, tres minutos)**

Emplee las consonantes "m" y "n", haciendo sonidos con la boca cerrada y alargándolo ("mmm", "nnnn"). Tenga la imagen de que una pelota de ping-pong se encuentra entre su lengua y el paladar.



**Para finalizar, insistir en que todos los ejercicios entregados son para un trabajo diario. Complementar los de las semanas pasadas con los de ahora.**

**Les entregue para que leyeran una dramaturgia, que se llama “Neva” de Guillermo Calderón. Les dejo la reseña de la obra:**

*En San Petersburgo, durante una tarde de invierno en 1905, mientras las tropas reprimen salvajemente a los obreros que se manifiestan en las calles para mejorar sus condiciones de vida, dos actrices y un actor tratan de ensayar en un teatro de la ciudad frente al río Neva. Una de ellas es Olga Knipper, la famosa actriz del Teatro de artes de Moscú dirigido por Konstantin Stanislavky y esposa del recientemente fallecido Antón Chejov. Los otros actores, Masha y Aleko, tratan de ayudarla a ensayar la obra “El jardín de los cerezos” de Chejov, soportando con admiración sus aires de diva y tratando de ignorar el terrible hecho de que el resto de los actores no ha llegado. La obra, basada en hechos y personajes reales, es una reflexión crítica y sarcástica acerca del teatro, la actuación y sus limitaciones para dar cuenta del drama privado de la muerte y del drama público de la violencia política.*

**Averigüen sobre su autor, en que contexto social o político fue escrita, quienes fueron Stanislavsky, Antón Chejov y Olga Knipper y sobre la otra obra que aparece dentro de esta misma: “El jardín de los cerezos”**

**Hagan su propio análisis de la obra, sus impresiones y como se relaciona con lo que está viviendo nuestro país en lo social.**

**Análisis de personajes (motivaciones, características, como se lo imaginan física y psicológicamente, etc)**

**Cúdense y envíenme al correo lo de “Neva”.  
Un abrazo.**