

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.

Los órganos que intervienen en la producción de la voz constituyen al APARATO FONADOR

Tracto Vocal
(Sección sagital)

Tracto nasal
Orificios
dientes
labios
lengua
Cuerdas vocales
Tráquea

Paladar
Alvéolos
Velo del paladar
Epiglotis

Pulmones y Tráquea

Lo forman tres grupos de órganos diferenciados:

1. **ÓRGANOS DE RESPIRACIÓN**
(pulmones, tráquea, diafragma)
2. **ÓRGANOS DE FONACIÓN**
(laringe, cuerdas vocales y resonadores nasales, bucales y faríngeos)
3. **ÓRGANOS DE ARTICULACIÓN**
(paladar, dientes, lengua, labios y glotis)

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...

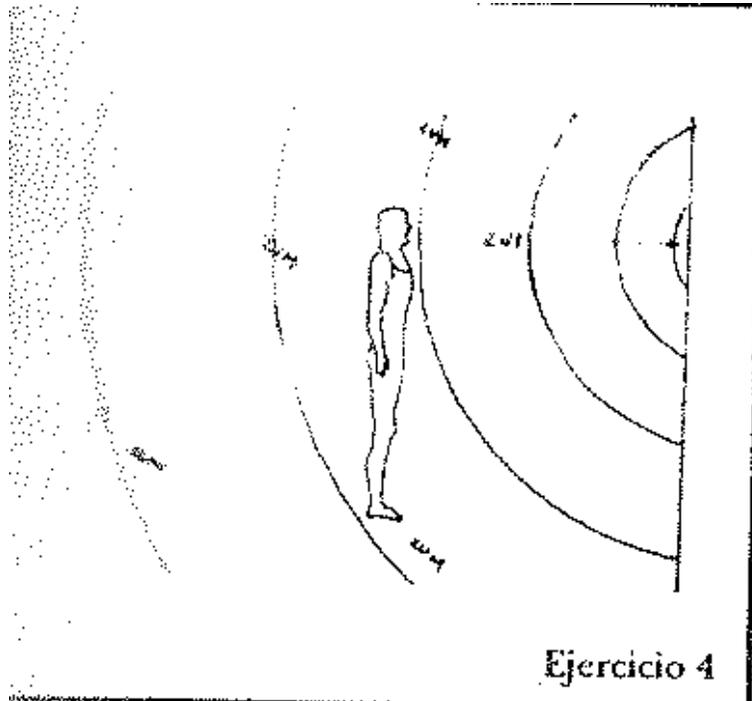
En un santiamén os
santiguasteis. . .



Ejercicio 3

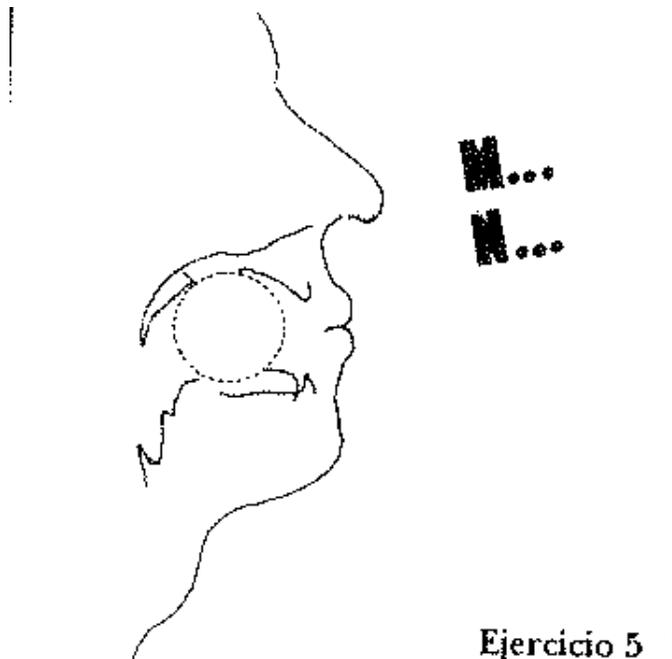
4. Cuarto ejercicio (Individual, tres minutos)

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.



LICEO MIGUEL RAFAEL PRADO
Guía Avance
MES ABRIL
2020
Cursos 1ro y 2do medios

Asignatura
Teatro
Profesor/a
Rubén Morales