



GUIA DE ESTUDIO PRIMEROS AÑOS 2020

Nombre: _____ Fecha: _____

TITULO: DOSSIER CORO Y ORQUESTA

Para trabajar en el hogar en las fechas indicadas, continuando con el horario del curso

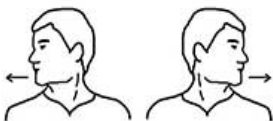
| SEMANA 4 | |
|--|---|
| TALLER: Orquesta y coro | FECHA: 06 al 10 de Abril |
| CLASE N°: 3 y 4 | OBJETIVO: Conocer y practicar calentamiento vocal- ejercicios de estiramiento |
| HABILIDADES: Conocer, practicar, cantar. | CONTENIDO: vocalización |

GUÍA DE ESTUDIO N°2

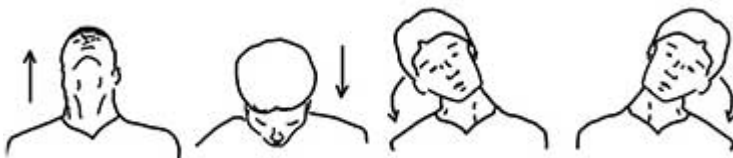
CALENTAMIENTO VOCAL -- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO.

Antes de ponerte a hacer escalas o cualquier otro tipo de ejercicio, debes estirar los músculos de tu cara, cuello y diafragma

Empecemos por el cuello. Para estirar el cuello, y siempre con movimientos suaves y lentos, gira tu cabeza a derecha e izquierda varias veces (20 segundos a cada lado).

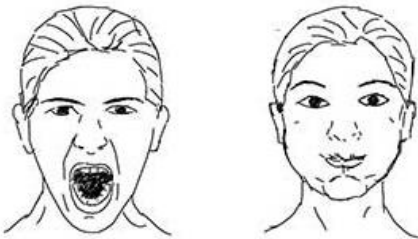


Posteriormente, inclina tu cabeza hacia adelante y hacia atrás (20 segundos cada movimiento), y por último, inclina tu cabeza a derecha e izquierda. Alinea tu oreja derecha con tu hombro derecho e intenta que ambos se toquen sin mover los hombros (20 segundos a cada lado).



Ahora que ya has estirado el cuello, comencemos con los estiramientos de cara. Este ejercicio es muy sencillo, tan sólo tienes que colocar tus dedos índices en la comisura de los labios y estirar. Con esta posición, intenta lanzar un beso al aire (15 segundos).

Por último, y para finalizar los ejercicios de cabeza y cuello, llena tu boca de aire como si tuvieras un bochínche en la boca (15 segundos), y después, relaja la cara.



Para finalizar con estos ejercicios, estiraremos también el diafragma. ¿Y cómo se hace esto? Lo entenderás rápidamente. Con el cuerpo relajado, tu respiración normal es diafragmática y lo notarás porque cuando inhalas aire, tu barriga se hincha y cuando sueltas el aire, se deshincha. Bien, pues para estirar el diafragma respiraremos inhalando todo el aire posible hasta que «inflamos» nuestra barriga por completo. Aguantamos el aire unos segundos y soltamos poco a poco hasta expulsar todo el aire.

