**GUÍA N°4 DE PRIORIZACIÓN CURRICULAR**

Fecha: Septiembre de 2020

|  |
| --- |
| **UNIDAD III**  **OA 4: *Cantar al unísono y a más voces y tocar instrumentos de percusión, melódicos (metalófono, flauta dulce u otros) y/o armónicos (guitarra, teclado, otros).*** |

**Actividad I**

Así como los deportistas deben estirar y calentar sus músculos antes de ejercitar, los cantantes deben preparar su cuerpo para el canto (ESTIRAMIENTO, RESPIRACIÓN y VOCALIZACIÓN).

En esta guía aprenderás ejercicios de ESTIRAMIENTO MUSCULAR en labios y cuello.

Es muy importante que los realices siguiendo con cuidado las instrucciones.

***¡Acepta el desafío!***

**Actividad II**

ESTIRAMIENTO

Párate con las piernas semi abiertas, manteniendo tus pies a la altura de las caderas. Mantén una postura erguida (derecha).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Paso 1** | **Paso 2** | **Paso 3** |
|  |  |  |
| Gira ***lentamente*** tu cabeza hacia la derecha. Mantén esa posición por 20 segundos. | Gira **lentamente** tu cabeza hacia la izquierda. Mantén esa posición por 20 segundos. | Repite este ejercicio 5 veces por lado |
| **Paso 4** | **Paso 5** | **Paso 6** |
|  |  |  |
| Inclina lentamente tu cabeza hacia atrás durante 20 segundos. | Inclina lentamente tu cabeza hacia adelante durante 20 segundos. | Repite este ejercicio 5 veces por lado |
| **Paso 7** | **Paso 8** | **Paso 9** |
|  |  |  |
| Lleva lentamente tu oreja derecha sobre el hombro y mantén por 20 segundos. ***No subas tu hombro***. | Lleva lentamente tu oreja izquierda sobre el hombro y mantén por 20 segundos. No subas tu hombro. | Repite este ejercicio 5 veces por lado |
| **Paso 10** | **Paso 11** | **Paso 12** |
|  |  |  |
| Pon tus dedos índices en la comisura de tus labios. | Presiona suavemente con tus dedos y estira tus labios. | Con los labios tensados, intenta lanzar un beso al aire. Mantén esta postura durante 15 segundos. |
| **Paso 13** | **Paso 14** | **Paso 15** |
|  |  |  |
| Llena tu boca de aire. | Mantén el aire por 15 segundos. | Bota el aire y relaja tu rostro |
| **Paso 16** | **Paso 17** | **Paso 18** |
|  |  |  |
| Respira profundamente por la nariz, hasta “inflar” tu abdomen. | Bota el aire ***lentamente*** por la boca. | Repite el ejercicio 3 veces |

**Actividad III**

Escucha la canción MI ABUELA BAILÓ SIRILLA. Esta canción es parte del repertorio popular chileno. Trata de imaginar las situaciones que describe.

Dibuja aquí lo que imaginaste.

|  |
| --- |
|  |

Imagen que contiene juego, texto, fruta

Descripción generada automáticamentePuedes escuchar la canción en <https://www.curriculumnacional.cl/musica/609/w3-article-30139.html> o buscarla en Internet.

Si usas teléfono inteligente, puedes escanear este código

**Actividad IV**

**Articulación con Tecnología**

**ACTIVIDAD EN FAMILIA**

Practica 3 días la serie de estiramientos que aprendiste en esta guía.

Graba un video tutorial en el que enseñes los ejercicios. ¡Pídele ayuda a los miembros de tu familia que vivan contigo!

**Actividad V**

Apréndete la canción MI ABUELA BAILÓ SIRILLA e interprétala. Recuerda hacer los ejercicios de estiramiento antes.

Cuida tu postura (debe ser erguida) y que tus músculos estén relajados.

Graba un audio con tu canto.

**Actividad VI**

Envía tu video y tu audio al correo [bosinson@gmail.com](mailto:bosinson@gmail.com)

**Actividad VII**

Evalúate para mejorar

Marca sí o no frente a cada afirmación.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AUTOEVALUACIÓN** | | | | | | | | **Sí** | **No** |
| Comprendí la serie de ejercicios para estirar los músculos. | | | | | | | |  |  |
| Practiqué 3 días la serie de ejercicios. | | | | | | | |  |  |
| Preparé con mi familia un video tutorial para enseñar estos ejercicios. | | | | | | | |  |  |
| Escuché la canción popular MI ABUELA BAILÓ SIRILLA. | | | | | | | |  |  |
| Hice un dibujo basado en la canción. | | | | | | | |  |  |
| Grabé un audio con mi interpretación de la canción. | | | | | | | |  |  |
| Preparé mis músculos antes de cantar, con los ejercicios que aprendí. | | | | | | | |  |  |
| Envié mi tutorial y el audio de mi interpretación al profesor. | | | | | | | |  |  |
| Me quedé en casa, para cuidar mi salud y la de los demás. | | | | | | | |  |  |
| Trabajé esta guía sin que me obligaran. | | | | | | | |  |  |
| Cuenta la cantidad de **SÍ** que obtuviste. Píntalos a continuación, en la barra de progreso, y determina en qué nivel estás. | | | | | | | | | |
| **MI DESEMPEÑO** | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Debo mejorar** | | | | **Voy bien encaminado/a** | | | **¡Lo hice muy bien!** | | |

Imagen que contiene dibujo, computadora

Descripción generada automáticamente

***Diseña tu plan para mejorar en las siguientes guías.***

***Escríbelo***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***O dibújalo***