

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	Quinto Básico
Asignatura:	Música
Docente:	Mauricio Riquelme
Semana:	16 (13 de julio al 17 de julio 2020)
Objetivo de la clase:	Cantar con naturalidad, adoptando una postura sin tensiones y cuidando la emisión de la voz.
Dudas o consultas:	mauricio.riquelme@colegio-augustodhalmar.cl

Estimado estudiante, pido leer detenidamente las indicaciones, para una mejor comprensión de las actividades.

Esta semana a través de esta práctica aprenderás a cantar adoptando una postura sin tensiones y cuidando la emisión de tu voz.

Postura para cantar evitando tensiones y cuidando tu voz

Empecemos describiendo la postura en la que vamos a estudiar. La ideal debe ser cómoda y natural, y proporcionar la mayor estabilidad posible.

Los pies: Si estamos de pie, los pondremos separados con la misma distancia que los hombros tienen entre ellos; si estamos sentados, las plantas deben reposar completamente sobre el suelo.

La espalda: Recta, pero sin rigidez. Puedes comprobar la postura pegando los talones a la pared, apoyando la espalda y la nuca en ella. Si te sientas, procura hacerlo al borde de la silla, cerciorándote de mantener la espalda recta.

Algunas personas tienen una posición natural más encorvada que otras. Conoce la tuya, y no la fuerces ni la pongas demasiado rígida.

Cabeza y cuello: Mirando al frente, imagina que un hilo invisible tira suavemente de tu coronilla y estírate levemente.

Mandíbula: Relajada, los dientes superiores e inferiores están en contacto, pero sin presionar.

Lengua: Relajada también, su vértice o punta en contacto con los incisivos inferiores, el cuerpo reposando tocando, y debajo del paladar duro.

Te invito a observar este video que te ayudará a tener una mejor postura al cantar, (pincha el link o busca en YouTube).

Al terminar el ejercicio descansa 2 minutos, luego vuelve a repetirlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=i-0gAevWqi4>