

Actividad 1: Me preparo para cantar y tocar

PROPÓSITO

La primera parte de esta actividad pretende que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de prepararse físicamente antes de interpretar música. Del mismo modo, se espera que puedan afianzar diversas técnicas de preparación para la interpretación musical, tanto vocales como para la ejecución instrumental. En la segunda parte de la actividad, se busca que apliquen algunas de las técnicas aprendidas en la interpretación de un repertorio simple.

Objetivos de Aprendizaje

OA1

Innovar al resolver desafíos de la interpretación musical, considerando procedimientos expresivos (fraseo, ritmo, armonía, otros), aspectos de la ejecución y la evaluación crítica personal y de otros.

OA2

Crear proyectos de interpretación musical que respondan a intereses personales o grupales, basados en la investigación con recursos y procedimientos expresivos y técnicos, características de estilo y referentes de la interpretación vocal e instrumental nacionales e internacionales.

Actitudes

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

DURACIÓN

8 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El docente plantea preguntas orientadoras para que los estudiantes reflexionen sobre la necesidad de preparar su cuerpo para interpretar música, tanto mediante el uso de su voz en el canto como al utilizar algún instrumento musical. Como ejemplo, es posible hacer una analogía con el deporte, donde las actividades deben ser antecedidas por preparaciones como elongaciones y activaciones musculares. Algunas preguntas pueden ser:

- Mi cuerpo, ¿cómo me ayuda? ¿o me limita mi interpretación musical?
- ¿Qué importancia tiene la preparación del cuerpo antes de hacer actividad física?
- ¿Cómo creen que debe ser esta preparación antes de tocar música?
- ¿Qué tipos de ejercicios han realizado o han visto realizar a músicos para este fin?

Los alumnos comentan acerca de sus creencias o conocimientos acerca del funcionamiento y la preparación del cuerpo al hacer música. Comparten sus opiniones y registran aquellas en común.

El docente los motiva a investigar los beneficios de una buena preparación del cuerpo antes de tocar música, poniendo énfasis en la necesidad de evitar malas posturas o sobre-exigencias, y los invita a realizar algunos ejercicios de relajación y elongación para hacer conciencia de su cuerpo como instrumento (en el caso de la voz, como instrumento musical y en el cuerpo, como una extensión de uno). Realizan vocalizaciones habladas, cantadas y elongaciones corporales. Registran en sus bitácoras los aprendizajes producto de esta experiencia.

Algunas sugerencias de focos que atender para los ejercicios corporales son:

Calentamiento:

- Estiramiento de cuello
- Hombros, brazos y manos
- Cintura
- Elongación de piernas
- Activación de músculos faciales y extremidades

Respiración:

- Inhalaciones y exhalaciones profundas, utilizando diafragma.
- Inhalaciones y exhalaciones con tiempo mensurado (pulsaciones definidas).
- Exhalaciones utilizando consonantes en pulsaciones definidas (por ejemplo “sh”, “f”, “s”).

Actividades técnicas vocales e instrumentales de preparación muscular.

Actividades de preparación auditiva.

Actividades de expresividad.

Comparten sus sensaciones luego de lo experimentado.

Después, el docente explica instrucciones para trabajar en un proyecto de interpretación basado en la improvisación colectiva. Para esto:

- Se reúnen en grupos
- Improvisan música, aplicando las técnicas aprendidas durante los ejercicios previos, respetando espacios de sus pares y escuchando atentamente lo que sucede en el grupo. Las ideas pueden surgir de alguna melodía principal elegida por los mismos estudiantes, o la recreación de un contexto sonoro a partir de las posibilidades de timbre (por ejemplo, imitar sonidos propios de alguna ciudad, un bosque o cualquier entorno sonoro).
- Algunos focos de atención para el desarrollo de la improvisación colectiva pueden ser:
 - Imitación y variación de patrones rítmicos que surjan en el grupo.
 - Imitación, variación, eco de motivos melódicos o vocalizaciones.

<p>Relaciones Interdisciplinarias: Artes, Módulo Danza OA1 Educación Física y Salud OA 2</p>

- Complemento de expresión corporal que acentúen las representaciones de la música improvisada.
- Evalúan sus ejecuciones y comparten sus impresiones acerca de la aplicación de la preparación corporal y responden a la pregunta ¿En qué sentido ha aprendido mi cuerpo a ayudar a hacer música?

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para evaluar formativamente esta actividad pueden ser:

- Interpretan obras musicales incorporando procedimientos expresivos propios del género del estilo musical trabajado, utilizando técnicas y recursos adecuados en la práctica musical.
- Expresan ideas, sensaciones, emociones y temas de su interés en proyectos de interpretación musical.

Es importante generar conciencia de que, para cantar o tocar un instrumento, hay que preparar el cuerpo, ya que de otro modo se puede sufrir lesiones que repercuten en las posibilidades de interpretación y la salud física.

Si tuviesen la oportunidad o necesidad, pueden acceder a información audiovisual en la web acerca de ejercicios y ejemplos de vocalizaciones y preparaciones corporales para tocar algún instrumento específico. Si usan tutoriales de internet para conocer y adquirir técnicas específicas, el docente debe acompañar y supervisar esta búsqueda para que sigan ejemplos y prácticas seguras y saludables.

Puede implementarse ejercicios de métodos como Dalcroze, Bapne y DMI (Dinámica Musical Integrativa), según las necesidades del curso. Estos métodos están focalizados en el uso del cuerpo para la experiencia musical inclusiva.

Es importante constatar que los alumnos vayan adquiriendo los ejercicios técnicos correctamente y que los vayan incorporando de forma paulatina a su práctica musical.

RECURSOS

Freeth, N. (2012). *Cómo tocar la guitarra*. Madrid: Lisboa.

Hemsey de Gainza, V. y Graetzer, G. (1967). *Canten, señores cantores de América. Tomo I*. Buenos Aires: Ricordi.

Lautersztein, E. (2017). *El coro en la escuela. Actividades y juegos para el aula coral*. Buenos Aires: Novedades Educativas.

Mantel, G. (2010). *Interpretación, del texto al sonido*. Madrid: Alianza Editorial.

Rodríguez, E. y Kaliski, E. (1998). *Método de guitarra chilena*. Santiago: Universitaria.

Stokoe, P. (1978). *Expresión corporal. Guía didáctica para el docente*. Buenos Aires: Ricordi.

Ejemplos de ejercicios preparación corporal para la interpretación de instrumentos musicales disponibles en plataformas de streaming (como Youtube y Vimeo):

Batería: Travis Barker Practice Pad Warmup – The Crash Course Series

Piano y teclados: The Ultimate Piano Warm-Up Routine – Pianote

Voz: 5 Minute Vocal Warm Up – Jacobs Vocal Academy