

Arte y Cultura

Actividad 2: Experimentamos con nuestra voz

Apellidos y nombres:.....Primer Año

En la actividad anterior, percibimos algunas manifestaciones artístico-culturales que nos han permitido reflexionar sobre el Perú del Bicentenario desde el momento de la Independencia hasta hoy. Así, vamos generando ideas para nuestro monólogo en el que expresaremos nuestras reflexiones sobre el país que queremos.

Para prepararnos para nuestro proyecto artístico, en esta actividad, revisaremos información sobre el uso de la voz para expresar nuestras intenciones. Vamos a experimentar con ella a través de distintos ejercicios y registraremos en audio nuestros aprendizajes.

¡Empecemos!

Lee y responde en tu Bitácora las siguientes preguntas:

1. ¿Alguna vez has realizado una presentación y tomado conciencia de la importancia de tu voz mientras hablabas? ¿Cómo fue? ¿Qué pensaste?

.....

2. ¿Qué haces con tu voz cuando quieres enfatizar una idea? ¿Qué haces con tu voz cuando quieres convencer a alguien de algo?

.....

1. Antes de trabajar en el uso de nuestra voz, es importante preparar nuestro cuerpo; por ello, realiza el siguiente ejercicio:

- Ubícate en un lugar cómodo con suficiente ventilación y espacio, preferentemente, de pie.
- Cierra los ojos y siente tu cuerpo por unos segundos. Revisa con atención cómo están tu cuello, cabeza, manos, brazos, pies y piernas. Después, abre tus ojos.

• Lentamente, gira tu cabeza haciendo suaves círculos hacia un lado; luego de diez círculos, gira hacia el otro lado. Estira tus brazos hacia arriba como si intentaras llegar al cielo. Estira uno de ellos hacia adelante unas 5 veces; luego, hacia atrás. Haz lo mismo con tu otro brazo.

Realiza este movimiento de forma cruzada balanceando los brazos: un brazo hacia adelante y otro hacia atrás. Puedes probar otras formas de estiramiento que conozcas.

Levanta un pie y gíralo en círculos hacia un lado y el otro. Repite el giro con el otro pie.

Sacude tus manos, tus pies, tu cabeza y, finalmente, todo tu cuerpo.

Realiza algunas respiraciones profundas inhalando por la nariz, como si fueras a inflar tu estómago, y exhalando lentamente por la boca. Repite esto 5 veces.

Observa las sensaciones que percibes ahora en tu cuerpo. Responde en voz alta:

3. ¿Qué sensaciones tienes en tu cuerpo tras haber realizado este calentamiento?

.....

4. ¿Crees que es importante este calentamiento antes de empezar a practicar con la voz?, ¿por qué?

.....

2. Luego de la preparación, conozcamos un poco más sobre la voz y algunos ejercicios que nos pueden ayudar a entrenarla. Para esto, revisa el Recurso 2: Ejercicios para el entrenamiento de la voz.

Ahora, vamos a explorar nuestra voz con ayuda de los ejercicios que hemos revisado.

Para ello, realiza lo siguiente:

- Practica los ejercicios de calentamiento para preparar la voz. Puedes empezar con imitar sonidos buscando aquellos que estén en tu entorno. Escúchalos con atención e imítalos.
- Pasa al siguiente ejercicio de las tonalidades para revisar agudos y graves. También puedes incorporar situaciones que te generen tristeza, ira o alegría. Fíjate cómo sonaría tu voz ante estas situaciones.
- Explora cómo realizar los ejercicios de respiración. Recuerda buscar un lugar calmado y cómodo. Puedes probar en diversas posturas: sentado y recostado o de pie. Prueba los ejercicios de vocalización o dicción. Lee los trabalenguas

propuestos tratando de memorizarlos hasta que los digas completamente y de forma clara. Busca otros trabalenguas para ampliar tu repertorio de ejercicios si deseas.

- Realiza los ejercicios musculares; mientras lo haces, puedes expresar los movimientos de tu rostro con todo tu cuerpo. Por ejemplo, al abrir la boca, puedes extender tus brazos y estirarte, y, cuando la cierras, ponerte en cuclillas y abrazar tus rodillas.

Intenta probar cada ejercicio, por lo menos, un par de veces. Registra tu práctica a través de una grabación en audio. Esto te permitirá escucharte y mejorar lo que creas conveniente.

3. Tras haber hecho estos ejercicios, retoma el texto que escribiste en la Actividad 1 y practica tu lectura en voz alta.

5. Graba tu lectura y escucha tu grabación.

Luego, responde en tu Bitácora:

6. ¿Se entiende bien lo que dices?

.....

.....

7. ¿Estás pronunciando las palabras correctamente?

.....

.....

8. ¿Puedes leer manteniendo una buena respiración sin agotarte?

.....

.....

9. ¿Juegas con la entonación para expresar la intención de tu texto? ¿Podrías variar la entonación para transmitir alguna idea de manera más precisa o interesante?

.....

.....

10. ¿Cómo es tu postura al expresarte? ¿Mantienes una postura estática o realizas algunos movimientos para transmitir el texto?

.....

.....

11. ¿Qué puedes hacer para mejorar la lectura de tu texto?

.....

.....

Presta atención a esta primera práctica. Identifica las oportunidades de mejora y trata de incorporarlas. Vuelve a grabarte y escucha la grabación. Luego, acude a un familiar tuyo o una amiga o amigo, y hazle escuchar tu audio. Pregúntale si le parece entendible, si logró captar el mensaje y si te podría brindar alguna sugerencia para mejorar. Anota estas ideas y contrástalas, según creas conveniente.

Ahora hagamos una autoevaluación de nuestros avances en esta segunda actividad:

Aprendizajes	Sí / No	12. ¿Qué ideas nuevas tengo al respecto?	13. ¿Qué me gustaría seguir aprendiendo?
Realicé el ejercicio de preparación de la voz.			
Exploré los diversos ejercicios de voz y registré mis avances.			
Practiqué leyendo el texto que escribí, tomando en cuenta los ejercicios de entrenamiento de la voz.			

¡Vamos a la siguiente actividad!