



Propuesta didáctica Somos Música

Pensando local desde Andalucía:  
DDHH, ODS, género y medio ambiente

Bloque II

Expresión





Propuesta didáctica de  
Ayuda en Acción

Coordinación: Cristina Abad Pérez. Técnica de Educación para la Ciudadanía Global de Ayuda en Acción.

Elaborada por: Vicente López - Experto en didáctica vocal. Fundación Barenboim-Said.,

Con la colaboración a través de la Mesa de personas Expertas del proyecto de:

M<sup>ª</sup> Rosalía Martínez García - Experta en sociología de la infancia y educación, Universidad Pablo de Olavide.

Joseph Thapa - Coordinador de proyectos de Educación Musical, Fundación Barenboim-Said.

Victoriano Márquez Bernal - Consultor pedagógico.

Pilar Lara - Área de Advocacy de Ayuda en Acción.

Agradecimiento:

Queremos agradecer a todas las y los docentes y al alumnado de los siete CEIPS que implementaron con nosotros esta guía en el aula durante el curso 2021/22. Sus comentarios y aportaciones han servido para enriquecer y mejorar esta Propuesta.



Guía metodológica elaborada dentro del proyecto “Somos Música: construyendo espacios de protagonismo y participación infantil para la promoción de la diversidad cultural y la justicia global a través de la música en Andalucía” cofinanciado por la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional de la Junta de Andalucía.

# Índice

---

|              |   |
|--------------|---|
| Introducción | 4 |
|--------------|---|

---

|   |   |
|---|---|
| Ayuda en Acción   | 5 |
| Fundación Barenboim – Said                                  | 5 |
| ¿Qué es “Somos Música”?                                     | 6 |
| ¿Por qué usar la música como vehículo de nuestra propuesta? | 6 |

---

|                    |   |
|--------------------|---|
| Sesiones expresión | 7 |
|--------------------|---|

---

|   |    |
|---|----|
| Sesión 1: ¿Qué es un coro? ¡Somos coro! | 7  |
| Sesión 2: Fabricando sueños             | 18 |
| Sesión 3: Moldeando sonidos             | 23 |
| Sesión 4: Todos a una                   | 29 |
| Sesión 5: Acción sonora                 | 33 |
| Sesión 6: Aire sonoro                   | 37 |
| Sesión 7: Puesta en escena              | 40 |
| Sesión 8: Nuestra voz es escuchada      | 44 |
| Sesión 9: Cantar es respirar            | 48 |

# Introducción

El proyecto *“Somos Música: CONSTRUYENDO ESPACIOS DE PROTAGONISMO Y PARTICIPACIÓN INFANTIL PARA LA PROMOCIÓN DE LA DIVERSIDAD CULTURAL Y LA JUSTICIA GLOBAL A TRAVÉS DE LA MÚSICA EN ANDALUCÍA”*, se estructura en 10 sesiones a las que llamamos de “Inspiración”, donde se abordará primordialmente la carga conceptual y actitudinal relativa a la temática a través de dinámicas con el alumnado. A estas se suman 6 sesiones de trabajo íntegramente musical, enfocadas en la traslación de lo aprendido al lenguaje musical y en el desarrollo de las destrezas y valores inherentes a la dinámica de un coro vocal, para conseguir el reto de la creación de distintos coros con el alumnado participante, incluyendo un repertorio que gire en torno a los ODS y los DDHH.

El primer bloque en comenzar a implementarse en las aulas será el de Inspiración. A partir de la cuarta sesión, cuando ya se ha tratado en clase un corpus suficiente de conceptos relativos a los ODS y sus valores intrínsecos, estas sesiones de “Inspiración” se comenzarán a alternar con las del bloque de “Expresión”.

En el presente documento, podréis encontrar las sesiones que se llevaron a cabo durante el periodo escolar 2021/2022 con los centros educativos participantes, con el objetivo de instruir en técnicas de canto coral al alumnado, y que pretende ser una guía para facilitar el trabajo en el aula al profesorado de música. Aun así, somos conscientes de que cada realidad es distinta, y os animamos a adaptar el contenido para que se ajuste a las necesidades de vuestro alumnado y al profesorado que las aplique.

Para conocer un poco más en profundidad el proyecto, os invitamos a hacerlo a través de la guía de “Inspiración”.

## Ayuda en Acción

Ayuda en Acción es una organización con presencia internacional que lucha contra la pobreza, la desigualdad y la exclusión desde 1981. Nos definimos como aconfesionales y apartidistas, comprometidos con los valores que emanan del respeto a los Derechos Humanos y con la idea de generar cambios que posibiliten la justicia social. Desarrollamos nuestras acciones en África, América Latina, Asia, y desde 2013 también en España, en aquellos territorios y poblaciones con mayor vulnerabilidad y menor acceso a las oportunidades para poder ejercer sus derechos con igualdad y equidad.

Formamos una comunidad solidaria de intercambio de valores y capacidades, basada en la dignidad, la igualdad y el respeto mutuo, que incluye a más de 120.000 personas, un gran número de empresas y colaboradores diversos, cuya solidaridad alcanza a alrededor de 2.500.000 personas con las que trabajamos conjuntamente para mejorar sus vidas.

Nuestra Estrategia Institucional se articula en torno la Agenda 2030, que nos sirve como brújula para contribuir, de manera humilde desde nuestra misión y nuestro estilo, al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que se definen en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

## Fundación Barenboim – Said

Constituida por la Junta de Andalucía en 2004, la Fundación Pública Andaluza Barenboim-Said desarrolla numerosos proyectos de carácter formativo y cultural en Andalucía y Palestina mediante los cuales promueve valores humanísticos a través del lenguaje universal de la música.

Uno de los principios inspiradores de la Fundación es que la música no puede aislarse de la sociedad. Sobre esta premisa trabaja la Fundación Barenboim-Said, con el objetivo de integrar la música en el tejido social, ámbito del que se ha ido alejando a lo largo del siglo XX como resultado de una tendencia generalizada hacia la especialización. Para Daniel Barenboim “es imprescindible concienciar a la gente de la necesidad de la educación musical como elemento orgánico de la cultura”.

Con el objetivo de promover la música como herramienta para construir una infancia activa, crítica, solidaria y comprometida con un mundo sostenible, Ayuda en Acción y la Fundación Barenboim-

Said firmaron un convenio de colaboración para, además, impulsar el proyecto “Somos Música”, siendo la presente guía uno de los frutos de dicha colaboración.

## ¿Qué es “Somos Música”?

SOMOS MÚSICA, pretende construir una ciudadanía global, crítica, activa y solidaria consecuente y comprometida con los Derechos de la Infancia desde la perspectiva de los ODS, buscando el protagonismo y la participación infantil, a través de un proceso participativo de expresión artística a través de la música en CEIPs de Málaga y Sevilla.

Trabajando desde las propias aulas, el proyecto busca desarrollar las capacidades artísticas y culturales del alumnado a través de la creación de coros musicales y repertorios comprometidos diseñados por el alumnado y la comunidad educativa. Para ello la presente guía constituye una propuesta didáctica para la promoción y sensibilización de temáticas relacionadas con los DDHH, la diversidad cultural, migraciones o el Medio Ambiente desde una perspectiva de género.

## ¿Por qué usar la música como vehículo de nuestra propuesta?

La música, como las otras manifestaciones artísticas, es capaz de crear belleza estética a la par que estimula nuestro desarrollo cognitivo, afectivo y emocional. De esta capacidad nace el potencial didáctico de la música como espacio para crear e innovar. A esto se une el potencial educativo que aporta el trabajo de la música coral, que es en sí misma un paradigma del trabajo cooperativo, donde la sinergia de voces redundante en una experiencia sonora de la que todas las personas son una parte fundamental: nadie sobra, toda voz suma y enriquece al conjunto.

Precisamente, este espíritu pedagógico y experiencial que aporta la música coral es un reflejo de lo que requiere el trabajo en pro de alcanzar los ODS: una labor grandiosa, en la que cada persona tiene una función, relevante y comprometida, que ha de llevarse a cabo para conseguir la meta final, la cual redundante en el beneficio de la colectividad.

# Sesiones expresión

## Sesión 1: ¿Qué es un coro? ¡Somos coro!

### 1. Objetivos didácticos:

- Conocer las diferentes formaciones de la música coral y participar de ellas.
- Concienciar al alumnado de la importancia del colectivo para un fin musical.
- Preparar nuestro cuerpo para el canto (respiración y posición).
- Sentir la sensación de unidad vocal - sonora.

### 2. Contenidos de la sesión:

- Conocimiento de las formaciones corales.
- Preparación para el canto común.
- Conciencia de grupo, seremos coro.
- Introducción sensitiva a la textura coral.
  - La monodia.
- Sensaciones propioceptivas de la respiración.
  - La Inhalación y exhalación.
  - El movimiento diafragmático.
- Repertorio.
  - Estrategias activas de aprendizaje de la canción.
  - Conocimiento de la técnica gestual del director/a.

### 3. Desarrollo y temporalización:

| Fase             | Actividades y ejercicios   | Temp. |
|------------------|--|-------|
| <b>Recibimos</b> | <p><b>1. Presentación del conjunto coral:</b></p> <p>1.1. Se da a conocer el particular instrumento que es el coro y algunas de sus diversas variantes que existen en el panorama musical viendo y escuchando diversas formaciones corales por género:</p> <p>Enlace voces blancas:<br/> <a href="https://youtu.be/MBdhxYvVmgc">https://youtu.be/MBdhxYvVmgc</a></p> <p>Enlace de coro de voces mixtas:<br/> <a href="https://youtu.be/MKSjDhx_jLc">https://youtu.be/MKSjDhx_jLc</a></p> <p>El coro es la formación musical más igualitaria; todos a una, tu voz se funde en las demás y ya no te pertenece, es de todos, no es de nadie. Nadie destaca, nadie es más importante que otros/as. Todos somos importantes. No existe género, no existen rangos, sólo sonido que va apareciendo y desapareciendo en un puro presente.</p> <p>1.2. El coro es un organismo musical muy particular por su diversidad sonora ¿El coro es sólo cantar? ¿Podemos usar otros recursos que acompañen a nuestro canto? ¿Se pueden dramatizar las canciones? Los niños/as responderán y a continuación se ofrecen vídeos o grabaciones de percusión corporal, sonidos incidentales, gestos, coreografías...</p> | 7     |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Enlace de coro con percusión corporal:<br/><a href="https://youtu.be/mGwv1sgaeiY">https://youtu.be/mGwv1sgaeiY</a></p> <p>Enlace de coro sonidos incidentales y movimiento:<br/><a href="https://youtu.be/ZQikSc-pNLY">https://youtu.be/ZQikSc-pNLY</a></p> <p>Enlace de pequeño coro cómico virtuoso:<br/><a href="https://youtu.be/JXhAzODOpMU">https://youtu.be/JXhAzODOpMU</a></p> <p>Estos son algunos ejemplos, aunque la persona encargada puede escoger los que le resulten más llamativos, para motivar al alumnado.</p> <p>La diversidad coral es inmensa. Las posibilidades sonoras están sujetas a nuestra imaginación porque su peculiaridad es que está dentro de ti. Tú eres el instrumento, tú te conviertes en sonido. Ahora conoces un poco más del universo coral. Puede ser muy divertido si aportas, si te abres y no te sientes ridículo ya que es pura expresión humana, porque sale de ti.</p> |  |
|  | <p><b>2. Tú serás una pieza de la máquina:</b></p> <p>2.1. El alumnado será entonces la pieza del engranaje que formará el coro de la clase. Aprenderemos a ser uno entre todas/os. Como cualquier instrumento musical, la voz necesita de tres elementos básicos: Energía, vibración y resonancia. Se le preguntará al alumnado si conocen qué tipo de energía usaremos para vibrar, si conocen dónde se origina la vibración en nuestro cuerpo y dónde resuena esa vibración para amplificarla de manera natural.</p>   |  |

2.2. Una vez aprendido cómo se origina el sonido vocal vamos a colocarnos de manera correcta para liberar y mitigar posibles tensiones corporales.

Con ayuda del especialista aprenderemos cómo posicionarnos de la mejor manera posible. Para ello, buscamos una persona que sea aproximadamente de la misma estatura que nosotros y nos colocaremos dándonos la espalda: imaginamos que nos ponen pegamento en nuestras escápulas u omóplatos, es decir, tu pareja, como si tuviera pegamento en las manos, toca tus omoplatos para que tomes consciencia y tú haces lo mismo. Posteriormente os dais la vuelta y tocas con tus omoplatos sus omoplatos. En ese instante sentirás la espalda de la otra persona e intentarás colocar tus omóplatos juntos con los de tu pareja. Puede ser que tengas que dirigir la parte exterior de los hombros, concretamente la clavícula hacia atrás para conseguirlo o simplemente no hacer nada. Cuando te sientas “pegado y encajado” puedes comunicarlo verbalmente a tu pareja para comprobar si siente lo mismo y en ese momento, dais un par de pasos y os vais separando poco a poco sin mover la espalda. Tu pareja observa si tu espalda está más recta y tú haces lo mismo. Puede ser que sientas cierta incomodidad porque tu cuerpo no está acostumbrado, pero sin quererlo has abierto la caja torácica.

Una vez tomada conciencia del ejercicio anterior y colocado en correcta posición, nos fijamos en el cuello, la parte que más se tensa a la hora de cantar. Ponemos nuestro índice en la nariz y sin mover el dedo echamos un poco hacia atrás la cabeza. Así

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>liberamos tensiones en los músculos que intervienen en esta zona corporal clave para el canto.</p> <p>2.3. ¿Quién dirige? ¿Cómo se dirige? ¿Tenemos posibilidad de controlar un grupo de personas que emite sonidos? ¿Te gusta que te dirijan o dirigir? Son preguntas que podemos realizar a los alumnos/as pues el coro, podríamos decir que es una extensión de la propia vida que vivimos. <i>¿Te dirigen en tu vida cotidiana? ¿Quién te dirige? ¿Podemos vivir según nos plazca o necesitamos como el coro aportar nuestro granito de arena para un bien común?</i> Sería interesante, como ejemplo, reflejar en dos columnas dichas similitudes y alguna que otra más que pueda surgir después de la reflexión si procede. Has podido ver a personas cantando en los vídeos. Has visto cómo los/as directores/as gesticulan y mueven los brazos, las manos, la boca y el cuerpo en general para transmitir mediante el movimiento en silencio el sonido.</p> <p>Ahora elegimos a un director/a del grupo (a la señal /¡ya! señalamos quién quieres como director/a), la persona más señalada, siempre que desee, se convertirá en la responsable sonora del colectivo y dirigirá la primera frase del primer objetivo de Desarrollo Sostenible: “Fin de la Pobreza”. Esto tenemos opción de trabajarlo de varias maneras:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pensaremos una expresión plástica. Cogiendo las letras de dicha frase, modificaremos su tamaño, dirección, color, repetición, etc... (*). Podrá usar papel, lápices, pizarra, etc... Mediante la expresión plástica intentará reflejar el significado esencial del ODS. Usará cualquier recurso gestual que no</li> </ol> |  |
|--|---|--|

emita sonido, como los y las directores/as pero antes deberá dar instrucciones de su propuesta sonora de manera verbal y dando ejemplo con su propia voz para que los y las intérpretes, sus compañeros/as, sean fieles a la versión sonora que desea.

#### 2.A través de distintos elementos:

**Tempo:** se piensa en un punto imaginario frente al cuerpo de quién dirige a una altura media entre el ombligo y el pecho. Es un punto que se debe golpear con la mano al tempo que se desee y cada golpe significará una sílaba que la clase debe pronunciar.

**Altura:** dependiendo de la altura a la que situamos el punto anteriormente citado podrá significar un sonido grave cuanto más abajo o agudo cuanto más alto.

**Intensidad:** dependiendo del tamaño del gesto realizado en el golpe significará mayor o menor volumen en proporción con el tamaño del gesto empleado.


Después de adquirir la experiencia, realizarán entre todos/as el segundo objetivo: “Hambre cero” u otro ODS si procede



## **2. Posición corporal y respiración:**

- 2.1. Una correcta posición corporal favorece un buen cantar. Tanto si estamos sentados o de pie, deberemos prestar atención a las tensiones innecesarias que se pueden producir. Por eso, invitamos a los cantantes a ser títeres los cuales tienen hilos en diversas partes del cuerpo. Por parejas, podemos tirar de esos hilos invisibles para hacer mover partes del cuerpo. Uno tira, otro se mueve y se alternarán. Una vez realizada la actividad, el director/a dirá cuál es la correcta posición para cantar. La posición correcta será muy parecida a la explicada en la tabla anterior (Punto 2.2 de la tabla: *“tú serás una pieza de la máquina”*). La conciencia corporal mitigará la tensión y favorecerá la distensión.
- 2.2. La conciencia de la respiración será muy importante para la emisión. ¿Por dónde respirar? ¿Cuánto respirar? ¿Cuándo respirar? Serán preguntas que deberemos resolver. Respirando siempre por la nariz, realizaremos ejercicios que favorezcan la correcta emisión y resistencia en la mayor prolongación de la exhalación. Inspiramos en 1 pulso (sin levantar hombros que tensa el cuello), aguantamos el aire en nuestro cuerpo 2 pulsos y Exhalamos en 2, 3, 4, 5, etc... ¿A cuántos pulsos hemos llegado?
- 2.3. Activaremos y sentiremos nuestro diafragma realizando pequeños golpes de aire con la consonante sorda: /sh/ con diferentes ritmos propuestos por el especialista. El diafragma es el



|                        |   |            |
|------------------------|---|------------|
|                        | <p>resonadores activarán la zona de las fosas nasales y velo del paladar. Realizaremos la emisión de la boca cerrada /m/ permaneciendo los labios cerrados, pero no apretados, con sonidos indeterminados. Imitamos al director/a que propondrá diversos movimientos asociados a escenas cotidianas y emociones (sonido de duda, sonido de algo que me gusta, sonido enfadado, etc...) Debemos sentir un cosquilleo en los labios. Debemos mantener una vibración constante.</p> <p>3.2. Con la frase: <i>“Nacemos libres, sintámonos hermanos”</i><br/>Realizamos la siguiente progresión melódica cantando:</p>  <p>Na - ce mos li - bres, sin - tá - mo - nos her ma - nos.</p> <p>Vamos ascendiendo y descendiendo por medios tonos según estime el director/a.</p> |            |
| <p><b>Cantamos</b></p> | <p><b>4. Conocemos la canción:</b></p> <p>4.1. Repasamos el autor y sus motivaciones para la primera canción que aprenderemos.</p> <p>4.2. Realizaremos ejercicios musicales que ayuden al aprendizaje, intrínsecos en la melodía a trabajar: ejecutamos ritmos de los motivos melódicos con percusión corporal, efectuamos prosodias, saltos interválicos, cadencias, pasos de registros, puntos culminantes...</p>  | <p>20'</p> |

|                                   |  |            |
|-----------------------------------|--|------------|
|                                   | <p>4.3. Aprenderemos la canción por imitación vocal e instrumental, la trabajamos por secciones que iremos enlazando, sabiendo dónde respirar. Las posibles repeticiones no serán someras sino variaciones sobre la melodía a trabajar. Asimilamos las melodías con buenos modelos vocales de los propios cantantes y el director/a que servirán de ejemplo a los demás. Conocemos los gestos del director/a para saber cuándo respirar, cuándo matizar, etc...</p>  |            |
| <b>Opinamos</b>                   | <p><b>5. Sensaciones después de cantar:</b></p> <p>5.1. Seguramente no hayas nunca cantado como ahora, te habrás sentido extraño/a, no pensabas que se tuvieran que hacer tantas actividades para una canción. La canción es como la tarta que ves en la vitrina, pero no has caído en la cuenta que hay que combinar los ingredientes, que requieren elaborarlos. Lo mismo ocurre con las canciones ¿Qué sensaciones has tenido? ¿Se te ha cansado la voz? ¿Te sientes bien? ¿Tu sonido no concordaba con los demás? o al contrario. Hemos comenzado a conocer nuestra voz. Estamos en la primera fase de nuestra canción, e iremos poco a poco por las siguientes.</p> | 5'         |
| <b>Tiempo total de la sesión:</b> |  | <b>45'</b> |

\*Nota: Los contenidos de esta unidad, por su extensión, podemos realizarla en una sola sesión, o dividirla en dos.

## Sesión 2: Fabricando sueños

### 1. Objetivos didácticos:

- Activar nuestro cuerpo como medio para hacer música.
- Inhalar y exhalar aire de manera apropiada para el canto.
- Repasar y perfeccionar la primera canción.
- Aportar ideas para nuestra canción.


### 2. Contenidos de la sesión:

- Conocimiento de las sensaciones corporales en el canto.
  - La laringe.
- La Respiración: inhalación y exhalación con el fonema S.
- Repertorio:
  - Repaso de la primera canción y montaje de la segunda.
  - Construcción colectiva de ideas para nuestra creación.

### 3. Desarrollo y temporalización:

| Fase            | Actividades y ejercicios  | Temp. |
|-----------------|---|-------|
| <b>Sentimos</b> | <b>1 Sensaciones corporales:</b><br><br>1.1. El aparato fonador son las partes del cuerpo que se activan a la hora del canto. Al expirar, el aire a presión que viene desde los pulmones asciende por la tráquea hasta llegar a la laringe (cuerdas vocales). No tenemos constancia de ellas, pero podemos verlas | 5'    |

|                        |  |            |
|------------------------|--|------------|
|                        | <p>con ayuda de algún maestro pues se le verá la “nuez” más marcada o un video de YouTube.</p> <p>Sentiremos su vibración en el cuello con la letra S: Nos ponemos una mano en el cuello y usamos el sonido S como si quisiéramos mandar a callar a alguien (repaso sesión 1). El cuello no vibra, el sonido resultante es interdental, como una olla a presión. Activamos nuestro vientre que se expande y contrae con la /S/, no está activada la cuerda vocal.</p> <p>1.2. Con ayuda de la S sonora (Este fonema no existe en castellano) convertiremos una de nuestras manos en una mosca o abeja que va volando conforme va sonando la S en nuestra boca. El alumnado imitará primero los diversos vuelos que propone el/la director/a. Posteriormente, si algún alumno/a desea proponer su vuelo se le invitará a exponerlo para que el resto del aula pueda seguirle. Este es un momento de risas, que en algún caso puede inhibir a algún/a alumno/a, pero es interesante insistir en que perseguimos el objetivo de que lleguen a sentir la vibración de la zona.</p> |            |
| <p><b>Emitimos</b></p> | <p><b>2. Emitimos:</b></p> <p>2.1. Activaremos nuestros labios vibrándolos. Seguramente no sea fácil porque deberás administrar suficiente presión para ello. Así te darás cuenta que no es lo mismo cantar que hablar.</p> <p>Como ya sabemos activar nuestra laringe, primero realizaremos dicha vibración proveniente sólo de los labios, sin vibración laríngea. Nos ayudará a realizarlo si pensamos en algo contaminante,</p>  | <p>10'</p> |

|                                 |  |            |
|---------------------------------|--|------------|
|                                 | <p>nuestro ruido labial suena a algo no deseado. No queremos gases que intoxiquen el planeta. El director/a indicará uno a uno cuando debe realizar la activación de labios. Cuando lo hagan todos/as poco a poco lo hará desaparecer también uno a uno.</p> <p>Si algún alumno/a se anima puede realizarlo.</p> <p>2.2. Realizamos el mismo ejercicio, pero activando la laringe. Tomamos consciencia cómo la vibración debe dirigirse hacia la zona de la nariz. Ahora parece que el sonido resultante imita el motor de una máquina. Realizamos el mismo procedimiento anterior.</p> <p>2.3. Seguimos trabajando el mismo ODS: “<i>Fin de la pobreza</i>”, cantamos la siguiente progresión melódica.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Fin de la po - bre - za.</p> </div> <p>El director/a estimará oportuno hasta qué tonalidad realizará la progresión.</p> |            |
| <p><b>Cantamos, creamos</b></p> | <p><b>3. Constructores de canciones:</b></p> <p>3.1. Ya conocemos la primera canción, debemos interiorizarla, hacerla nuestra. El director/a tocará la melodía y parará en algún lugar. Deberás conocer en qué palabra se ha detenido el discurso musical. Realizamos varias veces el ejercicio parando en lugares diferentes de la canción.</p>   | <p>25'</p> |

|                        |   |           |
|------------------------|---|-----------|
|                        | <p>3.2. El/la director/a toca la canción conocida y a su señal deberás seguir cantando. Se pueden hacer las variaciones que se estimen oportunas.</p> <p>3.3. Realizamos la canción sólo con gestos, en silencio. Deberás cantar interiormente, respirando, aunque no cantes en los lugares indicados por el/la director/a, podemos representar un gesto por palabra o un gesto por frase, puedes aportar tus ideas.</p> <p>3.4. Ahora sí, cantamos nuestra primera canción. El director/a supervisará y valorará su aprendizaje, la perfeccionaremos en las siguientes sesiones.</p> <p>3.5. Es hora de formar parte en la construcción de nuestra propia canción. Las sesiones de sensibilización nos han ayudado a comprender valores saludables. Las canciones están fabricadas al 50% por palabras y al 50% por música. Seleccionemos las palabras más significativas para engarzarlas en un poema. Nuestro poema será la vanguardia para la construcción de la melodía que compondrán los especialistas para la siguiente sesión.</p> |           |
| <p><b>Opinamos</b></p> | <p><b>4. Sensaciones después de cantar:</b></p> <p>4.1. Es nuestra segunda sesión, ya tenemos casi aprendida una canción. Podemos preguntar al grupo si el mensaje de algo llega más profundo cantándolo, si la música ayuda a memorizarlo mejor o si compartir una misma música es divertido.</p>  | <p>5'</p> |

|                                   |   |            |
|-----------------------------------|---|------------|
|                                   | 4.2. Hemos sido partícipes de nuestra segunda canción, hemos sentido lo que siente un creador: rechazando y seleccionando, perfilando las ideas que después se expresarán con sonidos diversos en forma de canción. |            |
| <b>Tiempo total de la sesión:</b> |   | <b>45'</b> |

## Sesión 3: Moldeando sonidos

### 1. Objetivos didácticos:

- Sentir partes internas corporales.
- Actuar de manera sincronizada con los demás para un bien común.

### 2. Contenidos de la sesión:

- Conocimiento de las sensaciones corporales en el canto.
  - La faringe y el velo del paladar.
- La Respiración: consciencia diafragmática con el fonema /sh/ a través de la sostenibilidad.
- Prosodias y canon recitado con mensaje de igualdad de género.
- Repertorio:
  - Repaso de la primera canción y conocimiento de la segunda.

### 3. Desarrollo y temporalización:

| Fase            | Actividades y ejercicios  | Temp. |
|-----------------|---|-------|
| <b>Sentimos</b> | <p><b>1. Sensaciones corporales</b></p> <p>1.1. Existen en nuestro quehacer ordinario momentos corporales que no podemos controlar ¿sabes algunos? La tos, estornudos, algún “pedete”, ¿por qué no decirlo! Hay un mecanismo involuntario muy interesante que ayuda mucho a conocer una parte del aparato fonador ¿Sabes cuál? El bostezo. Para los cantantes es muy importante que la boca esté bien</p> | 10'   |

hueca por dentro para así amplificar el sonido y el bostezo nos activa ese recurso. Nos ofrece una sensación muy liberadora y es muy contagiosa. Fíjate bien cuando lo hagas, puedes darte cuenta cómo se estira la faringe y el velo del paladar (cielo de la boca cercano a la campanilla). ¿Te atreves a hablar como si estuvieras bostezando? Con ayuda del especialista lo conseguirás.

1.2. Seguimos trabajando las sensaciones corporales y en esta ocasión, vamos a convertirnos en un tren de vapor. El vapor activa la máquina que se mueve, podemos a la vez mover los brazos como si nos estuviéramos moviendo. El sonido resultante será /sh/. Vamos realizando esos sonidos con ayuda del gesto del director/a. Respiraremos cuando diga. El tren se mueve, primero lento y después va cogiendo velocidad, podemos acompañarlo de pequeña percusión. Se dirige hacia una estación muy especial, hará parada en la estación de “La igualdad”

¿Qué nos encontraremos allí? Prosigue su camino va acelerando para luego ir desacelerando porque llega a una estación donde la electricidad se produce por la energía solar ¿Cómo será el aire que se respira ahí? Arranca de nuevo el tren, un pitido (alguien lo hace) anuncia la próxima estación ¿A qué estación quieres que llegue? Recuerda, estamos en una sesión coral, es interesante que sientas lo que se va produciendo en tu cuerpo. Cómo se ensancha el vientre, cómo se pone duro. Dónde se produce el sonido en la boca.

|                 |   |           |
|-----------------|---|-----------|
| <b>Emitimos</b> | <p><b>2. El conjuro por la igualdad:</b></p> <p>2.1. En los cuentos, los magos, magas, hechiceros y hechiceras, para activar sus poderes usan unas palabras absolutamente poderosas que pueden generar magia, son los llamados conjuros. Estos conjuros, palabras sin significado, nos ayudarán a articular los sonidos de las palabras, los acentos, el movimiento de labios, la respiración, en definitiva, una buena dicción y entrenamiento para pronunciar todos juntos a un ritmo determinado, coloca bien la voz con ayuda del director/a. Queremos hacer un conjuro por la igualdad de género cuya magia es:</p> <p><i>¡Yámmala tándana dapacatá,</i> (mientras decimos las palabras vamos girando nuestras manos. En la última sílaba abrimos nuestras manos como si echáramos magia).</p> <p><i>mismas personas, misma igualdad! (manos y brazos arriba)</i></p> <p><i>¡Yámmala tándana dapacatá, sin exclusión se puede lograr!</i></p> <p><i>¡Yámmala tándana dapacatá, que las mujeres puedan gobernar!</i></p> <p><i>¡Yámmala tándana dapacatá, que mi conjuro lo pueda cambiar! (*)</i></p> <p><i>¿Y si lo hacemos compartido? (**)</i></p> <p><i>¿Y si lo hacemos imitativo? (***)</i>.</p> | <p>15</p> |
|-----------------|---|-----------|

|  |  |                   |
|--|--|-------------------|
| <b>Cantamos</b>  | <p><b>3. Repaso y montaje de canciones:</b></p> <p>3.1. Revisamos cantando cómo va quedando la primera canción, ya suena mejor ¿verdad?</p> <p>3.2. Preparamos la segunda canción con diversas actividades, escuchamos a los compañeros/as, usamos como modelos aquellas personas que tengan más facilidad para cantar, podemos hacer variantes de aprendizaje: ¿Puedes cantarla sin consonantes? ¿Puedes cantar sólo las cadencias? ¿Y si añadimos algún gesto? ¿Se te ocurre alguno.</p> | <p>15</p>         |
| <b>Opinamos</b>  | <p><b>4. Sensaciones después de cantar</b></p> <p>4.1. Nos estamos dando cuenta que la música se puede transformar en cualquier cosa o situación. En esta ocasión todos/as nos hemos convertido en un tren. Podemos hacer ritmos vocálicos con palabras sin significados, la imaginación es una herramienta potente que puede cambiar el mundo. Todo está por crear, tu opinión es tan importante como otra.</p>   | <p>5'</p>         |
| <p style="text-align: right;"><b>Tiempo total de la sesión</b></p> |  | <p><b>45'</b></p> |

(\*) pág. siguiente



Yam ma-la tán da-na da-pa-ca-tá, mis mas per-so-nas mis ma i-gual dad. Yam ma-la tán da-na da-pa-ca-tá,

4



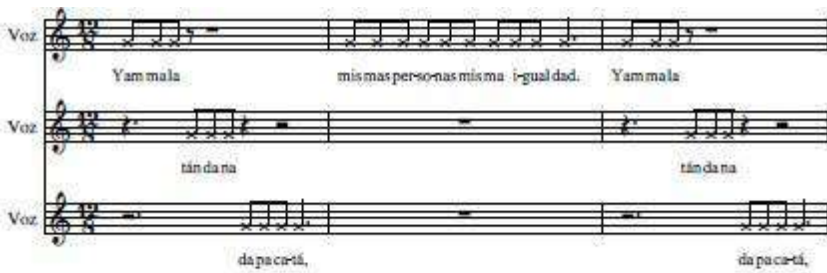
sin ex-clu-sión se pue de lograr. Yam ma-la tán da-na da-pa-ca-tá, que las mu-je-res pue dan go-ber nar.

7



Yam ma - la tán - da - na da - pa - ca - tá, que mi con - ju - ro - ro lo pue - da cam - biar.

(\*\*)



Voz Yam mala mis mas per-so-nas mis ma i-gual dad. Yam mala

Voz tán da na tán da na

Voz da pa ca-tá, da pa ca-tá,

4



Vo. Yam ma-la

Vo. sin ex-clu-sión se pue de lograr. tán da-na

Vo. da-pa-ca-tá, que las mu-je-res pue dan go-ber nar.

7



Vo. Yam ma - la que mi con - ju - ro - ro lo pue - da cam - biar.

Vo. tán - da - na que mi con - ju - ro - ro lo pue - da cam - biar.

Vo. da - pa - ca - tá, que mi con - ju - ro - ro lo pue - da cam - biar.

(\*\*\*)

Voz  Yam-ma-la tán-da-na da-pa-ca-tá, mis-mas per-so-nas mis-ma i-gual-dad.

Voz  Yam-ma-la tán-da-na da-pa-ca-tá,

3  
Voz  Yam-ma-la tán-da-na da-pa-ca-tá, sin ex-clu-sión se pue-de lo-grar.

Voz  mis-mas per-so-nas mis-ma i-gual-dad. Yam-ma-la tán-da-na da-pa-ca-tá,

5  
Voz  Yam-ma-la tán-da-na da-pa-ca-tá, que las mu-je-res pue-dan go-ber-nar.

Voz  sin ex-clu-sión se pue-de lo-grar. Yam-ma-la tán-da-na da-pa-ca-tá,

7  
Voz  Yam-ma-la tán-da-na da-pa-ca-tá, que mi con-ju-ro-ro lo pue-da cam-biar.

Voz  que las mu-je-res pue-dan go-ber-nar. Yam-ma-la tán-da-na da-pa-ca-tá,

9  
Voz  que mi con-ju-ro-ro lo pue-da cam-biar.

Voz  que mi con-ju-ro-ro lo pue-da cam-biar.

# Sesión 4: Todos a una

## 1. Objetivos didácticos:

- Tomar consciencia de las partes del cuerpo que actúan para el buen canto.
- Valerse de recursos vocálicos y fisiológicos para comprender la realidad del mundo.
- Conocer las posibilidades sonoras.
- Continuar el aprendizaje de las canciones.

## 2. Contenidos de la sesión:

- Conocimiento de las sensaciones corporales en el canto.
  - La lengua.
- Aprendizaje del soplo, activación del diafragma.
- Sonidos incidentales.
- Repertorio:
  - Repaso de la primera canción, perfeccionamiento de la segunda.
  - Aprendizaje de la tercera canción.

## 3. Desarrollo y temporalización

| Fase            | Actividades y ejercicios   | Temp. |
|-----------------|--|-------|
| <b>Sentimos</b> | <b>1. Sensaciones corporales</b><br><br>1.1. Vamos a tomar consciencia de la lengua como medio indispensable para articular los fonemas y así comprender las palabras. ¿Serías capaz de decir la | 5'    |

|                        |  |            |
|------------------------|--|------------|
|                        | <p>palabra <i>violencia</i> con la lengua totalmente quieta debajo de la boca? Si, ¡es muy complicado! pero es una manera útil de darte cuenta de la importancia de la lengua para articular sonidos. Prueba decir otras palabras. ¿Y si ahora colocamos la punta de la lengua en el cielo de la boca? Intenta decir <i>mamá, papá</i>. No pasa nada son bilabiales, pero prueba a leer algún texto completo de esta manera. De nuevo resulta difícil y muy cómico, pero lo interesante es que al estar limitado de ese recurso (lengua) se activan otros, por ejemplo, los labios.</p>  |            |
| <p><b>Emitimos</b></p> | <p><b>2. Imaginación al poder</b></p> <p>2.1. Con ayuda de las inmensas posibilidades que ofrecen los sonidos de la voz, el alumnado responderá con un sonido incidental las siguientes frases que irá verbalizando la persona dinamizadora:</p> <p><i>Pinchazo de una rueda.</i><br/> <i>Lluvia.</i><br/> <i>Una gota cae sobre un estanque de agua.</i><br/> <i>Caminar sobre el barro.</i><br/> <i>Caminar por la tierra.</i><br/> <i>Un coche de carreras que viene a lo lejos, se acerca y se aleja.</i><br/> <i>Un tren.</i><br/> <i>Algo crujiente.</i></p> <p>¿Se te ocurre alguno?</p> <p>2.2. Queremos eliminar las desigualdades, la violencia, y en definitiva las aptitudes que no favorecen la paz y la concordia. Supongamos que dichas acciones negativas generan polvo y suciedad. A continuación, alguien dice</p> | <p>15'</p> |

|                        |  |            |
|------------------------|--|------------|
|                        | <p>una palabra negativa que ensucia nuestra mesa. Nosotros/as respondemos soplando por todos los lugares de la mesa para quitar esa suciedad, se van diciendo palabras. Como ejemplo, podemos decir:</p> <p>Inseguridad, conflictos, injusticia, corrupción, etc... El soplo nos ayuda a fortalecer nuestra columna de aire, soporte vital para la correcta emisión. Fíjate cómo se activa la zona del vientre, pon tus manos tocándolo mientras que sopla. Al cantar deberás también, en la medida posible, realizar la misma operación. Debes hacerlo conscientemente hasta que, con el hábito lo incorpores al cantar como algo normal.</p> <p>2.3. Vocalizamos con esta frase: <i>“Una persona educada, más valiosa que la esmeralda”</i> (*).</p> |            |
| <p><b>Cantamos</b></p> | <p><b>3. Repaso y montaje de canciones:</b></p> <p>3.1. Conocemos bien la primera canción, ya está dentro de ti, la puedes incluso cantar con la mente, sin abrir la boca. ¿Podemos añadirle algún complemento para enriquecerla? La volvemos a cantar</p> <p>3.2. Estamos a punto de terminar nuestra canción propia, está quedando muy guay. Los acompañamientos corporales están ayudando a una mejor comprensión. Repasamos el canto.</p> <p>3.3. Aprendemos nuestra última canción del proyecto, la canción común. Esta canción es muy especial porque será cantada también por otros niños/as de otros lugares de nuestra ciudad. Los sonidos nos vincularán</p>   | <p>20'</p> |

|                                   |   |            |
|-----------------------------------|---|------------|
|                                   | en un bien común. El/la director/a nos contextualizará la canción para saber más de ella.   |            |
| <b>Opinamos</b>                   | <p><b>4. Sensaciones después de cantar:</b></p> <p>4.1. Al comienzo de la sesión hemos aprendido las infinitas posibilidades de la voz, pero a veces están alejadas de las palabras que pueden surgir risas incómodas, vergüenza, ridículo y por no decirlo, cierta guasa. Es normal, no estamos acostumbrados a usar nuestra voz con este tipo de expresión, pero al hacerlo nos ayuda a pensar, reflexionar, meditar sobre el misterioso mundo de los sonidos. Puedes opinar al respecto.</p> | 5'         |
| <b>Tiempo total de la sesión:</b> |   | <b>45'</b> |

(\*)



# Sesión 5: Acción sonora

## 1. Objetivos didácticos:

- Tomar consciencia de las partes del cuerpo que actúan para el buen canto (II).
- Cantar en diferentes registros.
- Continuar el aprendizaje de las canciones.

## 2. Contenidos de la sesión:

- Conocimiento de las sensaciones corporales en el canto.
  - Los labios.
- Registro vocal de cabeza y pecho.
- Repertorio:
  - Perfeccionamiento de la primera canción, repaso de la segunda y continuación del aprendizaje de la tercera.

## 3. Desarrollo y temporalización:

| Fase            | Actividades y ejercicios  | Temp. |
|-----------------|---|-------|
| <b>Sentimos</b> | <p><b>1. Sensaciones corporales</b></p> <p>En la sesión anterior notamos la importancia de la lengua al cantar. En realidad, todas las partes que actúan en el aparato fonador son indispensables. Vamos a preparar los labios para cantar: Con boca cerrada los movemos de izquierda a derecha. Pensamos que tenemos dos hilos invisibles en las comisuras de los labios, los estiramos abriendo y a la vez estiramos los labios, los recogemos y se</p> | 5'    |

|                        |   |            |
|------------------------|---|------------|
|                        | <p>encogen. Decimos las vocales (A, E, I, O, U) con los labios cerrados. ¿Puedes cantar las canciones que estamos aprendiendo de esta manera?</p> <p>¿Y si cantamos sin emitir sonidos liberando los labios? Prueba a decir casa moviendo los labios, pero sin emitir sonidos. ¿Han acertado los compañeros/as la palabra? Prueba con otras palabras. Al no haber sonidos debes magnificar el movimiento de labios. También deberás hacerlo a la hora del canto.</p> <p>1.1. Vamos a centrarnos en la respiración a través de un juego: Comenzando divididos por grupos de 4 o 5 personas, tomamos aire toda la clase a la vez. A medida que lo expulsamos poco a poco, nos vamos abriendo, como un globo que se va ensanchando. A la tercera o cuarta serie, cuando el/a director/a nos lo indique, mientras expulsamos el aire vibrando los labios, como si estuviéramos flotando, nos reunimos en un nuevo grupo con otros compañeros y compañeras. El límite de personas por grupo siempre será de 4 o 5, no puede haber más. Si al finalizar tu aire no has encontrado grupo, no pasa nada. Te incorporas a alguno al que le falte alguien. Esta actividad nos ayudará a centrarnos en la emisión y adquisición del aire necesario para tener el tiempo de pensar en incorporarte a otras personas para interactuar con ellas.</p> |            |
| <p><b>Emitimos</b></p> | <p><b>2. Líneas sonoras:</b></p> <p>2.1. Con ayuda de una pizarra realizamos una línea horizontal. La línea representará un sonido. El/la director/a moverá su dedo por la línea de izquierda a</p>   | <p>10'</p> |

|                        |   |            |
|------------------------|---|------------|
|                        | <p>derecha. Los alumnos responderán cantando un mismo tono dado con anterioridad por el/la director/a. Cuando se acabe la línea se acaba el sonido. ¿Qué pasaría si fuera discontinua? Se alternaría el sonido y el silencio ¿Qué pasaría si la línea es diagonal ascendente? Realizamos <i>glissandos</i> para aprender en la zona superior los registros de cabeza.</p> <p>Nos damos cuenta que al cantar, para poder seguir emitiendo sonidos debemos variar nuestra voz, por ejemplo, con la voz de pecho se apaga o se grita. El director/a hará ejemplos prácticos. Ahora debes intentarlo tú. Podemos inventarnos variantes de líneas que luego deberemos interpretar.</p> |            |
| <p><b>Cantamos</b></p> | <p><b>3. Repaso y montaje de canciones:</b></p> <p>3.1. Ya estamos familiarizados con las dos primeras canciones. El director/a se encargará de repasarlas y perfilarlas en su afinación, justeza en los comienzos y finales, puntos culminantes, correcta pronunciación. Detectará desafinaciones o mal uso de la voz poniendo como ejemplo buenos modelos vocales.</p> <p>3.2. Seguimos “montando” la tercera canción, la común. La interiorizamos realizando actividades que fomenten el canto mental, añadiendo movimiento para facilitar la memoria textual, “<i>laleando</i>” la melodía, sustituyendo palabras por gestos, etc...</p>                                      | <p>25'</p> |

|   |  |                   |
|---|--|-------------------|
| <b>Opinamos</b>   | <p><b>4. Sensaciones después de cantar</b></p> <p>4.1. En esta sesión hemos aprendido que podemos usar un recurso vocal escondido en nosotros mismo, el registro de cabeza. Es un sonido aflautado, con menos potencia que el natural, delicado pero muy expresivo. ¿Lo has conseguido descubrir?</p> <p>4.2. Hemos realizado una actividad grupal soplando ¿has coincidido siempre con las mismas personas? ¿Has intentado estar con personas diferentes?</p> | <p>5'</p>         |
| <p style="text-align: right;"><b>Tiempo total de la sesión:</b></p> |  | <p><b>45'</b></p> |

# Sesión 6: Aire sonoro

## 1. Objetivos didácticos:

- Tomar consciencia de las partes del cuerpo que actúan para el buen canto (III).
- Usar objetos para interpretar y componer obras corales.
- Perfeccionar las canciones del repertorio.

## 2. Contenidos de la sesión:

- Conocimiento de las sensaciones corporales en el canto.
  - Mandíbula.
    - Recursos para una correcta emisión.
- Uso de la visualización para ir interpretando espontáneamente con sonidos vocales.
- Repertorio:
  - Perfeccionamiento de la primera canción, segunda canción y continuación del aprendizaje de la tercera.

## 3. Desarrollo y temporalización:

| Fase            | Actividades y ejercicios   | Temp. |
|-----------------|--|-------|
| <b>Sentimos</b> | <b>1. Sensaciones corporales</b><br><br>1.1. La mandíbula es vital para abrir correctamente la boca. Realizaremos un ejercicio para flexibilizarla consistente en intentar llegar la barbilla a nuestro cuello, abriendo la mandíbula inferior. Repetiremos el ejercicio tantas veces como estime el director/a. | 10'   |

|                        |  |            |
|------------------------|--|------------|
|                        | <p>Cuando terminemos, lo haremos también de manera lateral de izquierda a derecha.</p> <p>1.2. Si te fijas bien, cuando abres la boca y se baja la mandíbula, la articulación que une dicha mandíbula con el cráneo (ATM) se forma un hueco. Coloca tus índices en dicho hueco e intenta hablar sin que se cierre. Haz lo mismo cantando. Evidentemente no es natural, pero ayuda a mantener la caja de resonancia de la boca correcta. Nuevamente ahuecar la boca favorece un buen canto.</p>   |            |
| <p><b>Emitimos</b></p> | <p><b>2. Objetos ligeros:</b></p> <p>2.1. Hay cosas que pesan tan poco que parecen como si flotaran en el aire. Ocurre con las plumas, una pompa de jabón o una hoja. En anteriores días, habremos recopilado dichos objetos, para trabajar con ellos este ejercicio en el aula. Nos pondremos en parejas, y habiendo repartido uno de los objetos a cada pareja, uno se encargará de soltarlo, mientras que el/la compañero/a cantará hasta que el mismo llegue al suelo o desaparezca. Puede ser el sonido que consideres oportuno. De manera no prevista se formará una composición vocal, una obra musical aleatoria. Los sonidos de unas y otras parejas se mezclarán, algunas veces de manera nítida, otras más confusas. La consecuencia del movimiento de los distintos objetos producirá sonido. El medio se confunde con el fin.</p> | <p>10'</p> |

|                                   |  |            |
|-----------------------------------|--|------------|
| <b>Cantamos</b>                   | <p><b>3. Repaso y montaje de canciones:</b></p> <p>3.1. Llegamos a la fase de la madurez de las canciones. Las tres han sido cantadas, aunque menos la común que será la que necesitará más tiempo en esta sesión. Seguimos detectando nuestros defectos y nuestras virtudes para una correcta interpretación y buena puesta en escena.</p> <p>Llegado este punto quedan pocas sesiones por lo que seguro que nuestras canciones ya están interiorizadas; además, seguro que hemos podido ir reforzando su aprendizaje a primera hora de la mañana, en momentos con otras/os profesoras/es, etc.</p> | 20'        |
| <b>Opinamos</b>                   | <p><b>4. Sensaciones después de cantar:</b></p> <p>4.1. Conocer y descubrir son dos acciones humanas que deben permanecer en nuestro ser hasta el fin de nuestros días. ¿Es música lo que hemos hecho con los objetos ligeros? ¿La espontaneidad es un acto creativo? ¿El azar juega un papel importante en la interpretación? ¿Se pueden controlar todos los parámetros? ¿Ocurre lo mismo en nuestras vidas? Es tiempo de opinar.</p>   | 5'         |
| <b>Tiempo total de la sesión:</b> |  | <b>45'</b> |

## Sesión 7: Puesta en escena

### 1. Objetivos didácticos:

- Tomar consciencia de las partes del cuerpo que actúan para el buen canto (IV).
- Usar situaciones concretas para fomentar sonidos vocálicos.
- Afinar lo más fiel posible al modelo vocal.
- Cantar con soltura las dos primeras canciones y perfeccionar la tercera.

### 2. Contenidos de la sesión:

- Conocimiento de las sensaciones corporales en el canto.
  - La nariz.
- Exhalación del aire caliente. Conciencia del justo aire emitido al cantar.
- Repertorio:
  - Perfeccionamiento de la primera canción, segunda canción y continuación del aprendizaje de la tercera.

### 3. Desarrollo y temporalización:

| Fase            | Actividades y ejercicios   | Temp. |
|-----------------|--|-------|
| <b>Sentimos</b> | <b>1. Sensaciones corporales</b><br><br>1.1. La nariz debe ser el lugar donde debemos casi siempre inhalar aire. Es cierto que sus huecos, a veces son estrechos y nos dificultan una correcta asimilación. Aun así, existen recursos que nos pueden ayudar a aumentar el flujo de aire: Podemos | 10'   |


pensar en un queso apestoso, inconscientemente encogeremos las aletas de la nariz. Respiraremos de esta manera, y gracias a ese movimiento nasal, cogeremos más aire. Lo mismo ocurre cuando activamos nuestros pómulos y a la vez abrimos las aletas de la nariz. Cogeremos más aire. Evidentemente no es lo mismo hablar que cantar. El canto requiere más aire que deberemos administrar al cuerpo para hacer vibrar según la frecuencia indicada. Cuanto más agudo más presión y menos flujo. Cuanto más grave menos presión, pero más aire. En este vaivén que ocurre en el discurso musical deberemos adaptar nuestra respiración constantemente.

- 1.2. Imitaremos al director/a su respiración, quien la realizará, de manera ritmada tanto en su inspiración por la nariz como en su expiración por la boca, siendo esta última en forma de vaho. Usará como estime, ritmos binarios o ternarios.
- 1.3. Continuando con el vaho, nos imaginamos que tenemos un espejo delante nuestra. Echaremos vaho y pensaremos que se ha nublado. Haremos la misma operación pero echándolo por todo el espejo imaginario antes que se acabe nuestro flujo. Debemos tener en cuenta que el aire emitido es caliente. Ahora haremos la misma operación, pero sin que suene aire. ¡Eureka! Ese es el mismo aire que emitimos al cantar. Es curioso observar cómo no es mucho.

|                 |  |     |
|-----------------|--|-----|
| <b>Emitimos</b> | <p><b>2. Vocalización:</b></p> <p>2.1. Vamos a “calentar” la voz con la siguiente frase: <i>“las desigualdades yo las tiro al váter”</i> (*). El director/a estimará cuántos tonos ascenderá y descenderá, dependiendo del trabajo del alumnado, pudiendo acompañar la vocalización con movimiento. Mientras cantemos, debemos tener en cuenta varios factores: mantener uniformemente los sonidos, respirar todos juntos, afinar la melodía, y pronunciar todos juntos las palabras. Para favorecer la afinación, como ejercicio se pueden omitir todos los sonidos y cantar sólo las notas Sol y Do final y así con las demás tonalidades que surjan.</p>  | 10’ |
| <b>Cantamos</b> | <p><b>3. Repaso y montaje de canciones</b></p> <p>3.1. Seguro que las canciones deben estar ya listas para cantar, así que pasamos a la fase de puesta en escena. Dedicaremos tiempo a realizar una formación adecuada para cantar: el director/a os dirá dónde te colocarás en el grupo, y una vez formados es conveniente hacer una foto o en su caso escribir un croquis de la colocación.</p> <p>3.2. Cantaremos las tres canciones en dicha posición, los errores ya deben ser menos que los aciertos. Nos fijaremos en nuestra forma de estar de pie, no muy tensos, los brazos libres, atención al cuello, no subir la barbilla. Tampoco obsesionarse. Eso sí, siempre atentas/os porque somos una pieza del engranaje.</p> | 20’ |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| <p><b>Opinamos</b></p>  | <p><b>4. Sensaciones después de cantar:</b></p> <p>4.1. Hoy hemos conocido la emisión justa de aire para cantar. No es mucho ¿verdad? Lo importante es mantener la emisión hasta llegar al punto de respiración. La vocalización propuesta puede causar risa por la palabra váter. Hay muchas desigualdades en este mundo ¿Cuál te gustaría desechar?</p> | <p>5'</p>         |
| <p style="text-align: right;"><b>Tiempo total de la sesión:</b></p> |   | <p><b>45'</b></p> |

(\*)



Las de - si - gual - da - des yo las ti - ro al vá - ter.

# Sesión 8: Nuestra voz es escuchada

## 1. Objetivos didácticos:

- Activar nuestro cuerpo para el canto.
- Pronunciar correctamente las palabras sugeridas.
- Participar activamente en las canciones y actividades.

## 2. Contenidos de la sesión:

- Preparación previa del cuerpo para la sesión coral
  - Golpeo de las extremidades inferiores, tronco, extremidades superiores.
    - Estiramientos de brazos, espalda, etc...
    - Exhalación del aire caliente.
    - Jadeos por la boca y nariz.
- Vocalización.
  - Glissandos para consciencia de la colocación de la voz.
  - Dicción.
- Repertorio:
  - Perfeccionamiento de las canciones y puesta en escena con público.

### 3. Desarrollo y temporalización:

| Fase            | Actividades y ejercicios  | Temp.      |
|-----------------|---|------------|
| <b>Sentimos</b> | <p><b>1. Sensaciones corporales</b></p> <p>1.1. Hemos comentado que las partes integrantes del aparato fonador son las encargadas de producir el canto, pero en realidad todo el cuerpo actúa directa o indirectamente. Activaremos nuestro cuerpo de abajo a arriba dando leves golpes desde los tobillos hasta la cabeza con las yemas de los dedos. El director/a nos marcará las pautas a seguir. Estiramos los brazos, manos, dedos. Movimiento del cuello hacia arriba, abajo, espalda, pecho y lo que estime el director/a.</p> <p>1.2. Vamos a respirar como lo hacen los perros cuando tienen calor ¿Sabes cómo es? Lo hacemos para que te des cuenta cómo el aire pasa por el velo del paladar (cielo de la boca). El velo del paladar en su parte anterior, cerca de los dientes, es muy activo cuando se canta. ¿Puedes hacer lo mismo, pero ahora respirando por la nariz? Si te das cuenta por dónde pasa el aire después al cantar podrás colocar el sonido mejor.</p> | <p>10'</p> |
| <b>Emitimos</b> | <p><b>2. Vocalización:</b></p> <p>2.1. Nos imaginamos que nos tiramos por un tobogán, y al deslizarnos movemos los brazos y a la vez decimos “¡Guau! Imaginamos que el tobogán imaginario cada</p>  | <p>10'</p> |

|                        |   |            |
|------------------------|---|------------|
|                        | <p>vez es más grande, por tanto, el tiempo de decir la palabra</p> <p>“¡Guau!” se prolonga sobre la vocal /a/. Los sonidos son siempre descendentes y cada vez que lo hagamos debemos de hacerlo más agudo realizando el gesto también más amplio.</p> <p>2.2. Vamos a articular la voz para estimular lengua y labios principalmente para el posterior canto diciendo la siguiente adivinanza – trabalenguas: Tres requeteletras que recuerdan libertad, tres queridas letras para nuestro bienestar. Tres sólo son tres y que arduas hacerlas ver, si arribamos a tenerlas más fortuna que el oro es.</p> <p>Lo repetiremos varias veces primero respetando las comas para respirar, después se respira sólo en los puntos y después no se respira en toda la poesía. Debemos pronunciar todas las palabras especialmente el fonema /r/ y /s/.</p> <p style="text-align: center;"><b>¿Qué es?</b></p> |            |
| <p><b>Cantamos</b></p> | <p><b>3. Repaso y montaje de canciones</b></p> <p>3.1. Seguimos nuestro aprendizaje en la puesta en escena. Ya sabemos cómo estar en el escenario y colocarnos en nuestro sitio. Ahora aprenderemos a entrar en escena y salir. El ensayo se hará en esta ocasión con público. Invitaremos a otra clase para que nos escuche. Debemos acostumbrarnos a cantar con público porque florece el miedo a la equivocación, la vergüenza y el estrés. Estos ensayos ayudan a mitigar esos problemas para eliminarlos o</p>   | <p>20'</p> |

|                                   |  |            |
|-----------------------------------|--|------------|
|                                   | <p>minimizarlos. Debemos darnos cuenta que el público no es un juez sino otra persona que quiere disfrutar de tus canciones, desea compartir tu ilusión. El aplauso final será tu recompensa. Cantaremos las tres canciones.</p>   |            |
| <b>Opinamos</b>                   | <p><b>4. Sensaciones después de cantar:</b></p> <p>4.1. Esta sesión ha sido muy importante porque hemos ofrecido nuestro trabajo a compañeros/as. Seguramente haya sido una experiencia nueva para ti. Los escenarios son lugares sagrados para los artistas. Ya sólo queda una sesión antes de la actuación final. Puedes comentar con tus compañeros/as la experiencia vivida.</p> | 5'         |
| <b>Tiempo total de la sesión:</b> |  | <b>45'</b> |

# Sesión 9: Cantar es respirar

## 1. Objetivos didácticos:

- Distender el cuerpo para mayor productividad coral.
- Sincronizar las respiraciones con los demás.
- Disfrutar de las canciones aprendidas.

## 2. Contenidos de la sesión:

- Preparación corporal.
  - Movimientos de brazos enérgicos que se propagan por el cuerpo.
- Ejercicios de respiración.
  - Inhalaciones y exhalaciones medidas.
  - Vocalizaciones diversas.
  - Consonantes mantenidas.
  - Progresiones melódicas.
- Repertorio:
  - Último ensayo, puesta en escena con público.

### 3. Desarrollo y temporalización:

| Fase            | Actividades y ejercicios   | Temp. |
|-----------------|--|-------|
| <b>Sentimos</b> | <p><b>1. Despertar y distensar</b></p> <p>1.1. Entrelazamos los dedos y colocamos los brazos a unos 90º. En esta posición con las manos a la altura del pecho, vamos moviendo hacia delante y detrás los brazos dejando el cuerpo ir en vaivén. Sentimos el cuerpo relajado mientras lo batimos, especialmente la cara, cuello, boca. Mientras que realizamos el ejercicio, abrimos la boca y emitimos sonidos, dejamos libertad sonora. Debemos dejar que el sonido fluya sin impedirlo.</p> <p>1.2. Imaginamos que inflamos con una bimba la rueda de una bicicleta. Cada vez que subamos el inflador cogemos aire. No debemos levantar hombros, si no que son los brazos los que actúan y, al bajar, exhalamos.</p> | 5'    |
| <b>Emitimos</b> | <p><b>2. Vocalización.</b></p> <p>2.1. Dejamos este apartado para que el director/a estime oportuno el ejercicio o ejercicios más apropiados. Puede realizarse alguno de otras sesiones u otro nuevo, dando también la posibilidad al alumnado cuáles les gustaría hacer.</p>  | 10'   |

|                                   |  |            |
|-----------------------------------|--|------------|
| <b>Cantamos</b>                   | <p><b>3. Repaso y montaje de canciones:</b></p> <p>3.1. Último ensayo antes de la actuación. Ensayo general con público, entrada y salida también ensayada. Cantamos para otros/as nuestro mensaje que llegará más o menos según nuestra involucración, nuestro trabajo, nuestro interés. Cantamos nuestras tres canciones, están en nuestro interior, nos pertenecen en la mente y nos dejan de pertenecer cuando abrimos la boca y vamos soltando las verdades que dicen. Cantando podemos cambiar el mundo, el arte puede hacer más saludable este planeta y debe también aportar su granito de arena. Cantar es respirar, respirar es vivir.</p>   | 25'        |
| <b>Reflexión</b>                  | <p><b>4. Sensaciones después de cantar:</b></p> <p>4.1. Hemos terminado este viaje. Un viaje musical que nos ha enseñado el maravilloso mundo coral. Han sido diez sesiones de canto coral que no se parecen al canto individual porque en el coro te tienes que desprender de los egos. No puedes destacar si quieres hacerlo bien, no puedes callarte sin aportar nada pues los extremos son malos cantos. Todos iguales, todos diferentes. No podemos vivir solos, siempre hay gente a nuestro lado. Tu aportación es necesaria, imprescindible. Ahora viene la actuación final, el trabajo ya está hecho, es hora de disfrutar y transmitir los bellos mensajes de las canciones. ¿Qué te ha parecido el viaje?.</p> | 5'         |
| <b>Tiempo total de la sesión:</b> |  | <b>45'</b> |

