**MATERIAL DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA 12**

ASIGNATURA: MÚSICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ LETRA: \_\_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

OBJETIVO DE LA CLASE: Cantar con naturalidad, adoptando una postura sin tensiones y cuidando la emisión de la voz: Presentación.

Consejos para antes de cantar

**1. Descansa:** Dormir bien la noche anterior para estar descansado, o incluso hacer una siesta si esa es tu costumbre, te vendrá muy bien, ya que para la coordinación neuro-muscular el descanso es esencial, y la voz es un órgano delicado, que necesita estar bien coordinado para rendir como debe.

**2. Mantente en un estado de ánimo relajado y optimista:** Una de las mayores pérdidas de energía se produce por la ansiedad; por los nervios. Te propongo que practiques **la visualización positiva**, es decir, imaginarte lo bien que va a salir todo, ensayar mentalmente cómo vas a salir al  escenario, que palabras vas a decir en tu saludo inicial, como vas a moverte en los primeros compases… e imaginarlo de una manera muy positiva, donde todo sale a pedir de boca.

**3. Preserva la voz:** La fatiga de la voz por exceso de uso o por mal uso el mismo día del concierto es seguramente el mayor enemigo que los cantantes tienen.

**4. Calienta la voz:** Tener una técnica de calentamiento adecuada y suficientemente sofisticada es fundamental para un cantante  y desarrolla la autoconfianza de una manera espectacular.

**5. Evita las comidas copiosas o indigestas:** La digestión es un proceso que consume muchísima energía, y tenderemos a compensar la falta de la misma en la voz forzándola y desgastándola innecesariamente.

**6. Hidratarse:** Es esencial mantener el nivel de hidratación normal (4-6 vasos de agua al día, dependiendo de las circunstancias ambientales y de las necesidades personales).

**7. Confía en ti mism@ y disfruta de la experiencia**

Te invito a ver el siguiente video explicativo

5 Cosas que NO Debes de Hacer Antes de Cantar: <https://www.youtube.com/watch?v=uidVW-4nGKM>