Actividad 2: Experimentamos con nuestra voz

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. En esta actividad, revisaremos información sobre el uso de la voz para expresar nuestras intenciones.

Lee y responde en tu Bitácora las siguientes preguntas:

• **¿Alguna vez has realizado una presentación y tomando conciencia de la importancia de tu voz mientras hablabas? ¿Cómo fue? ¿Qué pensaste?**

* *Sí, cuando se realiza una presentación se tiene que tomar conciencia sobre la importancia de la voz mientras se habla, esto es para …*

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

* *Cuando se quiere enfatizar una idea se modula la voz volviéndola más enérgica.*
* *Cuando se quiere convencer a alguien de algo se usa una voz más …*

**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. 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.
* 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:

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

**¿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. *(Como te imaginaras, el recurso es muy grande y me veo incapaz de resumirlo, pero eso sí, no esta tan saturado de relleno, solo anda a las partes en las que te dicen como llevar a cabo los ejercicios de voz, ya que eso es lo único que nos revira por ahora)*

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.

**3.** Tras haber hecho estos ejercicios, retoma el texto que escribiste en la Actividad 1 y practica tu lectura en voz alta. Graba tu lectura y escucha tu grabación. Luego, responde en tu Bitácora:

**¿Se entiende bien lo que dices?**

**¿Estás pronunciando las palabras correctamente?**

**¿Puedes leer manteniendo una buena respiración sin agotarte?**

**¿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?**

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

**¿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.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aprendizajes | SI/NO | ¿Qué ideas nuevas tengo al respecto? | ¿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. |  |  |  |

*(Soouuu, Hey, ¿Cómo estás? Siendo sincero, este tipo de giro de guion en cuanto a las evidencias me gusto mucho, ya que se aleja de lo convencional, pero aun así sigue algo estancada en cuanto a originalidad, pero no es tan grabe. Ya estamos entrando en la recta final de esta experiencia, te deseo mucha suerte)*