

CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA

La voz es arte

(60 horas)

1. JUSTIFICACIÓN

El presente curso tiene dos vertientes: en primer lugar, el autoconocimiento de la voz a nivel individual, el conocimiento de la voz hablada, sus particularidades y cómo cuidarla, también el de la voz cantada y la salud de la voz pues hay que conocerla, trabajarla, cuidarla y darle un uso correcto. La segunda vertiente es el canto, pasamos de la individualidad de la voz al trabajo de la misma en grupo.

En el coro es donde se trabajan las líneas prioritarias de equidad pues se cuenta con la individualidad de la persona, su propia voz y características, y a la vez con el coro, que ha de sonar como un todo. Hombres y mujeres aportan su voz y su timbre al conjunto para que el resultado sea una melodía donde no se escuchen las individualidades.

El curso *La voz es arte* en las escuelas de educación de personas adultas ubicadas en entornos rurales puede favorecer el conocimiento y desarrollo personal del alumnado a través del conocimiento y control de la propia voz; además, puede acercar al alumnado al mundo del canto y del coro, de una forma más formal, ya que la única opción suele ser el canto en las parroquias o asociaciones socioculturales, generalmente de forma espontánea, sin la conciencia de cómo hacerlo correctamente.

El hecho de participar en un coro presenta muchas ventajas, independientemente de que se cante bien, mal o regular:

En primer lugar, mejora la postura corporal. Para que la emisión vocal sea correcta hay que aprender a mantener una buena postura, la espalda recta y el cuello relajado. También se fortalecen los músculos intercostales y los beneficios posturales perduran más allá de la sesión de clase.

En segundo lugar, mejora la capacidad pulmonar. Los ejercicios de respiración que se llevan a cabo para preparar la voz hacen consciente la respiración costo-diafragmática. El hecho de respirar correctamente hace que aumente la capacidad pulmonar. El utilizar el diafragma para cantar se considera un ejercicio aeróbico, por tanto, estos ejercicios mejoran la actividad física.

En tercer lugar, reduce el nivel de estrés. Cantar durante más de 20 minutos reduce la cantidad de cortisol en la sangre. El cortisol es conocido como “la hormona del estrés”. En cantidades normales ayuda a regular muchas funciones corporales, como el control de azúcar en sangre, el metabolismo, el sistema inmunológico o incluso la presión arterial, pero en épocas de estrés el cortisol se dispara produciendo efectos muy dañinos como pérdida de la masa muscular, aumento de la presión arterial.

Además, ayuda a mantener el cerebro en buena forma. Los ejercicios respiratorios y los movimientos de las coreografías mejoran la circulación sanguínea y mejoran la oxigenación de la sangre. La *Alzheimer's Society* ha introducido el canto como herramienta para el tratamiento y prevención del avance de esta enfermedad pues se ha constatado una mejora de la memoria. Con el canto, especialmente si no leemos música, hemos de utilizar la memoria, tanto para las melodías como para los textos que acompañan estas melodías, al mismo tiempo que acoplar las coreografías planteadas. Esta forma de trabajar la memoria es diferente a la habitual, se crean por tanto nuevas conexiones neuronales, además de favorecer las existentes. A lo que hay que añadir que el hecho de poder cantar en otros idiomas, aumenta el trabajo de la memoria.

Otro factor a señalar es que cantar, especialmente formando parte de un coro, es antidepresivo. Cuando cantamos el cuerpo segrega endorfinas y oxitocina, las cuales nos hacen sentir bien. Cantar produce, por tanto, una sensación de placer, lo que conlleva asimismo un aumento de la autoestima y la confianza.

Sin duda alguna, mejora la empatía y las relaciones sociales. Todas las actividades en grupo ayudan a fortalecer las relaciones interpersonales; con el canto, se multiplica. Se ha demostrado que los beneficios que aporta aumentan si se canta en grupo y que la empatía entre miembros de una coral es más fuerte que en otras actividades. Incluso está demostrado que después de unos minutos de cantar juntos, los latidos de nuestros corazones se sincronizan y laten a la vez como si fueran uno. Entre otras consecuencias positivas relacionadas con este aspecto: ayuda a hacer nuevas amistades, alivia la sensación de aislamiento, mejora las habilidades de escucha, la capacidad de comunicación en general y la integración social.

Por último, ayuda a entender el significado de las palabras, a leer poesía, a tener presente y comprender el contexto de las canciones y su significado; también a entender el lenguaje de las melodías que están adaptadas al texto.

Todos estos aspectos de mejora, pueden favorecer transversalmente los contenidos de otros cursos de las CPEPA, además de mejorar los aspectos emocionales tras épocas de crisis sanitaria o económica.

2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

La contribución con las competencias clave en el curso la siguiente:

Competencia en comunicación lingüística

El hecho de trabajar el autoconocimiento de la voz implicará el aumento de capacidades relacionadas con el habla, como la respiración, la articulación de las consonantes, la dicción y también el ataque vocálico.

Tiene mucha importancia la interacción oral que se genera en el coro cuando cantamos y escuchamos: se produce una especie de diálogo entre compañeros, sobre todo cuando cantamos a voces.

Expresar opiniones propias y sentimientos.

Conocer otros sistemas de comunicación.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Acercamiento a la noción física del sonido (tono, intensidad, duración y timbre).

Valoración del sonido y del silencio en el entorno.

Utilización de las medidas matemáticas para comprender los conceptos musicales.

Competencia digital

Uso de internet como recurso.

Utilización de medios didácticos para la memorización de las melodías.

Desarrollo de habilidades para obtener información a través de las TIC sobre las melodías y las canciones trabajadas.

Aprender a aprender

Saber obtener recursos para el aprendizaje de las melodías.

Buscar mecanismos para entender el contexto de las melodías propuestas.

Trabajar los aspectos históricos y sociales de las melodías.

Reconocer y aprender los mecanismos de emisión de la voz y su ejercicio.

Competencia ciudadana

Fomento de la convivencia a través del canto y la danza.

Mejora de las habilidades de escucha.

Mejora de la integración social.

Trabajo en equipo requerido para la interpretación y la creación.

Adquisición de experiencias colectivas.

Conciencia y expresiones culturales

Valoración de las manifestaciones artísticas presentadas.

Valoración de la música como fuente de disfrute y enriquecimiento personales.

Acercamiento al patrimonio con la música.

Acercamiento a las distintas formas de expresión de sentimientos, ideas y experiencias de forma creativa a través de la música.

3. ASPECTOS INNOVADORES

Consideramos como innovador el trabajo de la voz y su mantenimiento pues no se suele trabajar en ambientes escolares si no se encuentra ya estropeada.

La voz es nuestra carta de presentación, cuando tenemos problemas estos se transmiten a la voz, aparece velada. Trabajar la respiración y la articulación correcta de los fonemas, así como experimentar con los resonadores implican un autoconocimiento del cuerpo que no se desarrolla en otras asignaturas.

La participación en un coro permite el trabajo de muchos aspectos. En primer lugar, el sentimiento de pertenencia al grupo y la colectividad que implica. El trabajo se realiza individualmente pero el resultado es grupal, hay que hacer una escucha activa, tener responsabilidad de estudio individual, con los mecanismos facilitados, para después lograr el resultado grupal.

Mejora también la capacidad de comunicación y estimula la interculturalidad que aporta el repertorio.

2.4. OBJETIVOS

Los objetivos generales de este curso son:

- Conocer el aparato fonador a todos los niveles (respiración, articulación, relajación, emisión correcta).
- Acercar al alumnado la voz como individualidad y el coro como colectividad.
- Promover el desarrollo emocional, social y creativo del alumnado.
- Ayudar a descubrir en el canto una fuente de bienestar.
- Obtener un mecanismo de socialización del alumnado de distintas procedencias.
- Crear un ambiente de trabajo estimulante y trabajar las emociones propias del coro en sí y las que se transmiten a través de la música y los contenidos de las letras.
- Conocer y poner en práctica canciones propias de la zona y de Aragón.
- Recuperar, si existe, el patrimonio musical de la zona y ponerlo en valor.
- Desarrollar el movimiento y la danza acordes a la música trabajada.

5. CONTENIDOS

Los contenidos, organizados en cuatro grupos para poder intervenir mejor, son los siguientes:

a) Voz:

- Autocontrol del aparato fonador.
- Respiración y mejora de la capacidad pulmonar.
- Articulación correcta de los fonemas.
- Resonadores.
- Emisión vocal hablada y cantada.
- Cuidado e higiene de la voz.

b) Escucha:

- Cualidades del sonido.
- Formación del coro.
- Escucha activa (habilidades para el canto al unísono y a varias voces, color, empaste).

c) Creación e interpretación musical:

- Canto en grupo: práctica de las pautas de interpretación (silencio, atención, audición interior, memoria, adecuación al conjunto).
- Interpretación (diferentes épocas, estilos y procedencia).
- Análisis y contextualización del repertorio a nivel histórico, social, cultural, etc.
- Improvisación y creatividad.

d) Movimiento y danza:

- Calentamientos (relajación, distensión del cuerpo para la interpretación).
- Expresión corporal.
- Adaptación de la coreografía a la música y a su contexto.
- Coordinación individual y en grupo.

6. METODOLOGÍA

El enfoque del curso es eminentemente práctico. De forma teórica (hasta asentar los conocimientos) y práctica (a lo largo de todo el curso), se trabajarán la respiración, la articulación y la gimnasia articular; después se analizará el texto de la canción, su contexto histórico, social cultural, etc. Posteriormente, se abordará la interpretación del texto analizado.

Se analizará el contexto de producción de la canción que se va a trabajar para conocer sus características, el contexto para el que fue creada, el autor, la época y su contexto social.

Los contenidos se irán trabajando en todas las sesiones, aumentando paulatinamente la dificultad y la exigencia.

7. DURACIÓN DEL CURSO

La duración del curso serán 60 horas, distribuidas según las necesidades del alumnado y la disponibilidad horaria del centro de forma anual, cuatrimestral o bimestral.

8. MATERIALES

Los materiales serán:

- Ordenador y proyector
- Teclado
- Reproductor de sonido
- Servicios de alojamiento de vídeo en Internet (Youtube, Vimeo, Drive)
- Servicios de alojamiento de audio (Soundcloud, Jamendo)
- Recursos educativos abiertos
- Partituras sin derechos o de elaboración propia
- Instrumentos musicales de percusión (o elaborados por el alumnado)

Material propuesto:

- Aragón, *Sierra de Luna* partitura:
<https://i0.wp.com/mirepertorio.com/wp-content/uploads/2012/11/0b9dc-sierradeluna.jpg?ssl=1>
- Vídeo Sierra de Luna: <https://www.youtube.com/watch?v=MzkvfHUFm4I>

- Asturias, *Asturias patria querida*:
https://www.asturias.es/Asturias/descargas/imagen_institucional/himno.pdf
- Andalucía, *Zorongo*, Lorca: <https://orfeomalaga.org/musica/Cossetto-Zorongo.pdf>
- Castilla/Extremadura, *Ya se van los pastores*:
<https://asociacionamigosdelagaitagallegaextremadura.files.wordpress.com/2012/09/ya-se-van-los-pastores.jpg>
- Cantabria, *Madre cuando voy a leña*:
<http://mapasonoro.consellodacultura.gal/files/peza/pdf/20190404-103310-ccq-so-oencia-cd2-44-madre-cuando-voy-a-la-lenha-20190327.pdf>
- Cataluña, *El cant dels ocells*: <https://www.8notes.com/scores/26112.asp>
- Comunidad valenciana, *Himno regional*: <https://www.protocolo.org/extfiles/i-238-cG.1032.1.pdf> (página 41)
- Galicia, *Oh voso galoco madre*:
https://orfeomalaga.org/musica/Groba-O_Voso_Galo_Comadre.pdf
- País Vasco: *Maitia nun sirá*: https://eu.wikipedia.org/wiki/Maitia_nun_zira

Bibliografía consultada para la programación del curso:

- Cruz Cornejo, L.D., *La voz y el habla. Principios de Educación y reeducación*. EUNED, Nicaragua
- Programación del coro de las emociones del Programa Educación Responsable de la *Fundación Botín*. <https://www.educacionresponsable.org/web/>

9. EVALUACIÓN

9.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

Separamos los criterios de evaluación con los mismos bloques en que hemos separado los contenidos:

a) Voz

- Conocer cómo emitir la voz:
 - Sabe respirar costodiafragmáticamente.
 - Conoce los ejercicios que aumentan la capacidad pulmonar y los practica adecuadamente.
 - Conoce los ejercicios para practicar el ataque vocálico.
- Articular los fonemas adecuadamente:
 - Sabe articular los fonemas en el punto de articulación correcto.
 - Conoce los ejercicios de gimnasia articularia y los practica adecuadamente.
- Conocer los resonadores y las ventajas de utilizarlos en la voz cantada:

- Sabe cómo utilizar los resonadores.
- Conoce las ventajas vocales de su uso.
 - Emitir la voz hablada y cantada correctamente:
 - Emite la voz con la respiración adecuada y el fiato adecuado.
 - Emite la voz con el timbre adecuado a sus características vocales.
 - Emite la voz sin esfuerzos.
 - Emite la voz sin veladuras y limpia.
 - Cuidar la voz:
 - Conoce los hábitos de la higiene de la voz.

b) Escucha

- Conocer las cualidades del sonido:
 - conoce el tono.
 - conoce la intensidad.
 - conoce el timbre.
- Formación del coro:
 - Conoce las formaciones de los coros
 - Sabe las distintas voces que componen un coro
 - Experimenta adecuadamente las pautas que se exigen para cantar en un coro
- Escuchar activamente:
 - Es capaz de cantar afinadamente o, al menos, es consciente cuando desafina.
 - Puede regular su propia melodía cuando canta a voces.
 - Es capaz de empastar su voz individual en la colectividad sin destacar.

c) Creación e interpretación musical

- Cantar en grupo:
 - Presta atención a las indicaciones.
 - Escucha a sus compañeros para favorecer el empaste vocal.
 - Se escucha a sí mismo en el contexto del coro.
 - Conoce la melodía y se sabe la letra de las canciones.
- Interpretar:
 - Conoce los repertorios planteados.

- Es capaz de distinguir las épocas del repertorio.
- Muestra interés por la letra de las canciones y pone emoción en la interpretación.
- Analizar y contextualizar el repertorio:
 - Hace aportaciones del repertorio planteado.
 - Participa en el debate sobre los textos y la música planteados.

d) Movimiento y danza

- Comenzar la preparación:
 - Participa activamente en los ejercicios de respiración.
 - Participa activamente en los ejercicios de relajación y gimnasia articularia.
 - Participa activamente en las vocalizaciones para calentar la voz.
- Expresar con los movimientos del cuerpo:
 - Participa activamente en los movimientos corporales propuestos.
 - Coordina correctamente los movimientos del cuerpo.
 - Coordina la emisión vocal con el movimiento del cuerpo.
- Realizar correctamente coreografías adaptadas a las canciones y su contexto:
 - Realiza correctamente las coreografías indicadas.
 - Tiene el ritmo adecuado a las canciones.
 - Colabora y participa en la creación/adaptación de las coreografías.

Para precisar los criterios de evaluación se verificará el nivel de adquisición de los contenidos a base de estos indicadores de concreción:

Adquisición insuficiente	No ha sido alcanzado un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
Adquisición básica	Ha sido alcanzado un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
Adquisición excelente	Se evidencia una adquisición excepcional, por encima de los mínimos.

9.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Dado el carácter eminentemente práctico de las sesiones, los procedimientos e instrumentos de evaluación serán la observación directa de la evolución del alumnado y de su actitud activa ante el aprendizaje. También se valorará la participación activa en las actividades creativas.

Se evaluará el cambio de forma de respirar a partir de los ejercicios realizados y se observará

si se generaliza la respiración costodiafragmática. Se podrá evaluar también de forma cuantitativa la mejora a partir de una evaluación inicial de la capacidad pulmonar, valorando la cantidad de aire espirado.

9.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Se valorará, en primer lugar, que la asistencia a clase supere el 50% para que el alumnado pueda ser evaluado.

Conocimientos adquiridos:40%

Trabajo realizado en el coro: 40%

Actitud activa y participativa: 20%