

Educación Artística

Guía de continuidad educativa

Estudiantes 5.º grado

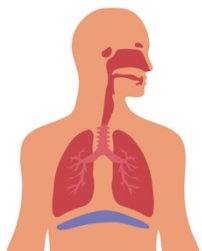
Fase 1, semana 1



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Unidad 1. La expresión artística y su entorno		Fase 1, semana 1
Contenido	Uso de la respiración diafragmática al hablar. Sesión 1	
Indicador de logro	1.3 Realiza la inspiración utilizando el diafragma y sin producir tensiones corporales	



El diafragma: es un músculo en forma de paracaídas localizado en la base de los pulmones y arriba del estómago.

La respiración diafragmática: consiste en tomar aire sin levantar los hombros y llevarlo a la parte inferior de los pulmones; las costillas quedan flotantes y permiten el ingreso de mayor cantidad de aire, lo que le da mayor fuerza y proyección a la voz.



Referencia docente a guía metodológica

Lección: 2

Sesión: 1

Página: 109

Orientaciones

Bienvenido o bienvenida a tu sesión de aprendizaje en este inicio del año escolar. Esta guía te brindará las orientaciones para lograr tu actividad, para ello desarrolla paso a paso la secuencia que se te indica. No necesitas imprimirla.

Desafío: ¿Conoces la importancia de la respiración al hablar? ¿De qué manera utilizamos el diafragma al hablar?

A. Inicio

En esta sesión aprenderemos a utilizar la respiración diafragmática al hablar, ya que muchas veces, al comunicarnos frente a un grupo numeroso de personas, la respiración nos permite pronunciar muy bien las palabras sin forzar nuestra garganta.

Actividad 1: Identifica en la ilustración de la izquierda, con una equis o una flecha, dónde está ubicado el diafragma.

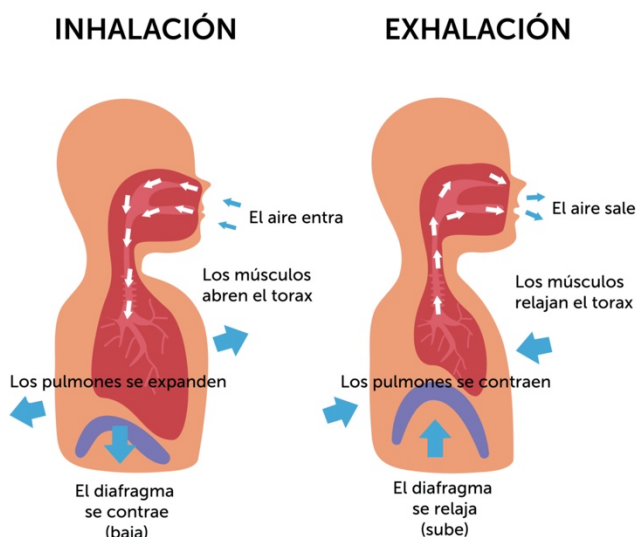
B. Desarrollo

Hagamos la técnica de la respiración diafragmática.

Actividad 2: Sigue el método para aprender a respirar con el diafragma.

Colócate una mano en el pecho y la otra en el estómago. La mano en tu pecho no debe moverse. La mano encima de tu estómago permitirá que al inhalar sientas cómo tu estómago se infla y, al exhalar, cómo se contrae.

1. Inhala por la nariz lentamente sin levantar los hombros, y permite que el estómago se infle conforme entra el aire a tus pulmones.
2. Exhala por la boca y permite que tu estómago se contraiga conforme el aire sale de tus pulmones.
3. Para hablar se hará con la salida del aire, contrayendo el diafragma para que actúe como un pistón, empujando el aire de los pulmones para que tu voz tenga fuerza y proyección.



C. Cierre

Actividad 3: Lleva a cabo ejercicios de expresión oral en los que pongas en práctica la respiración diafragmática.

Posición de pie, con el cuerpo erguido pero relajado. Los ejercicios deben hacerse a conciencia y con un buen nivel de concentración. La voz debe proyectarse con fuerza, utilizando la respiración diafragmática.

- Inhala y exhala sacando el aire con fuerza, utilizando el diafragma para que al salir por la garganta pase libremente, emitiendo el sonido de la vocal a; luego repite la misma dinámica con el resto de las vocales.

D. Evaluación

Criterios	Conceptos		
	Sí lo hago	Lo hago con ayuda	Necesito practicar más para lograrlo
1. Identifiqué dónde está ubicado el diafragma en mi cuerpo			
2. Comprendí la mecánica de la respiración diafragmática			
3. Llevé a cabo el ejercicio usando correctamente la respiración diafragmática			



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN