



**Universitat de les  
Illes Balears**

Universidad de las Islas Baleares

**Memoria del Trabajo de Fin de Grado**

# El calentamiento vocal en el aula de música de primaria

Beatriz Gosálvez Rotger

**Grado de Educación Primaria**

Año académico 2021-22

Trabajo tutelado por Noemy Berbel Gómez

Departamento de Pedagogía y Didácticas Específicas

Se autoriza la Universidad a incluir este trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con fines exclusivamente académicas y de investigación	Autor		Tutor	
	Sí <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Palabras clave del trabajo:

música, canto coral, calentamiento vocal, propuesta didáctica, primaria.



## RESUMEN

**Palabras clave:** *música, canto coral, calentamiento vocal, propuesta didáctica, primaria.*

En este trabajo hemos querido mostrar la importancia de un calentamiento vocal en el aula de música de educación primaria porque pensamos que puede beneficiar a los alumnos. Ya que, si después queremos cantar diferentes piezas musicales o realizar diversas actividades, primero es recomendable ejercitar y movilizar nuestro cuerpo, y estirar nuestra voz para que no nos cueste tanto esfuerzo y estemos activos.

El objetivo principal que hemos llevado a cabo es diseñar una propuesta didáctica relacionada con el calentamiento vocal, para lograr el interés y la participación de todo el alumnado.

La metodología que hemos llevado a cabo se basa, por una parte, en los diferentes enfoques del canto coral: hablamos de la parte social, los posibles beneficios, los valores que inculca, la importancia de la postura corporal, etc. Por otra parte, también hemos realizado varias propuestas de actividades didácticas a partir de observar y estudiar las diferentes metodologías de algunos pedagogos musicales como Kodály, Irineu Segarra, Carl Orff, Dalcroze, Willems y Ward.

Dicha propuesta no la hemos podido llevar a la práctica, pero esperamos que sea de interés y beneficiosa. En un futuro nos gustaría poderla llevar a cabo al aula de música.

## ABSTRACT

**Key words:** *music, choral singing, vocal warm-up, didactic proposal, primary.*

In this project we wanted to show the importance of a vocal warm-up in the music classroom of a primary school because we think it can benefit students. If we want to sing different pieces of music or perform various activities, first it is advisable to exercise and mobilize our body, and stretch our voice so that it can perform better.

The main objective we have carried out is to design a didactic proposal related to vocal warm-up, to achieve the interest and participation of all students.

The methodology we have carried out is based on two principals. Firstly, we follow the different approaches of choral singing: we talk about the social part, the possible benefits, the values that it inculcates, the importance of body posture, etc. Secondly, we have also made several proposals for didactic activities based on observing and studying the different methodologies of some musical pedagogues such as Kodály, Irineu Segarra, Carl Orff, Dalcroze, Willems and Ward.

We have not been able to implement this proposal, but we hope that it will be interesting and beneficial. In the future we would like to be able to take it to the music classroom.

**ÍNDICE:**

1. Tema del Trabajo de Fin de Grado.	5
2. Descripción y justificación del tema.	5
3. Objetivos.	7
3.1. Objetivo general.	
3.2. Objetivos específicos.	
4. Metodología para el desarrollo del trabajo.	8
5. Marco teórico.	9
5.1. El Canto Coral y posibles beneficios.	9
5.1.1. Ámbito artístico.	
5.1.2. Ámbito pedagógico – educativo.	
5.1.3. Ámbito psicológico y emocional.	
5.1.4. Ámbito socioafectivo.	
5.2. Métodos musicales de pedagogos relacionados con el Canto Coral.	16
5.2.1. Kodály.	
5.2.2. Dalcroze.	
5.2.3. Carl Orff.	
5.2.4. Willems.	
5.2.5. Ward.	
5.2.6. Irineu Segarra.	
5.3. El Calentamiento Vocal.	21
5.3.1. Partes que debe constar el calentamiento dentro del aula de música.	21
5.3.1.1. El cuerpo.	
5.3.1.2. La respiración.	
5.3.1.3. La voz.	
6. Propuesta Didáctica.	25
6.1. Contextualización.	
6.2. Participantes.	
6.3. Objetivos.	
6.4. Contenidos.	
6.5. Capacidades y competencias clave.	
6.6. Secuencia de actividades.	
6.7. Descripción de las actividades.	
6.8. Vídeo de diferentes ejercicios del calentamiento vocal por Beatriz Gosálvez.	
6.9. Vídeos de diferentes propuestas didácticas.	
7. Conclusiones.	42
8. Referencias bibliográficas.	45
9. Anexos.	49

## **1. TEMA.**

El tema que hemos elegido para la realización del Trabajo de Fin de Grado son las partes que tiene que constar el calentamiento tanto vocal como corporal que se dan al principio de las clases de música, en la educación primaria.

Además, a lo largo de este trabajo profundizaremos en la competencia musical, más específicamente en sus características, ventajas, hábitos, valores, etc.

Por consiguiente, dicha propuesta didáctica trabajará los contenidos de todos los bloques del currículum de la asignatura de música (educación artística), pero sobre todo daremos importancia a dos bloques en especial: el bloque 1 (Escucha) y el bloque 3 (La música, el movimiento y la danza), según el decreto 28/2016 de 20 de mayo, por el cual se establece el currículum de la educación primaria de las Islas Baleares.

Concretamente, no vamos a especificar un ciclo determinado porque opinamos que se puede adaptar/modificar a cualquier curso, por el hecho de ser muy general y universal.

## **2. DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.**

Desde que era pequeña he estado ligada al canto coral ya que mis padres me apuntaron a las diferentes corales filiales de la UIB (Universidad de las Islas Baleares) y a partir de ese momento ya me fascinó, y lo sigue haciendo. Es por ello que siempre he tenido una relación estrecha con la música, su pedagogía, gracias a ella hice nuevos amigos, por tanto, ayuda a socializar y también tiene aspectos relajantes, entre muchas otras que veremos a lo largo de dicho trabajo. Mi familia por parte de madre siempre ha cantado.

Al mismo tiempo, me sucedía lo mismo en las clases de música del colegio en el que recuerdo muy bien que era la primera en querer entrar en el aula y ver lo que el profesor nos tenía preparado. Recuerdo muchos instrumentos y en mi caso, empatía.

Cabe destacar que, en esta profesión, como en muchas otras, los nervios previos antes de cantar, de tocar un instrumento, de dirigir un coro, de dar una clase de música, etc. pienso que son necesarios porque te recuerdan que lo que estás haciendo te gusta y tiene importancia y respeto para ti, pero siempre y cuando no te destruyan por dentro. Durante estos años y sobre todo en mi época en el Conservatorio Profesional de Música y Danza de Palma de Mallorca, donde cursé la carrera de Canto, veía muchas entrevistas de diferentes cantantes de ópera como Joyce Didonato, Maria Callas, Kiri te Kanawa, entre otros, que comentaban dicho pensamiento, aunque lo complicado es que no te afecte y saberlo llevar a la práctica. Supongo que es cuestión de tener cada vez más experiencia en tu profesión, a la vez que recursos y herramientas que sabes que te pueden funcionar.

Por otra parte, de la experiencia que tengo cantando en las diferentes corales filiales de la UIB, desde la coral Infantil (5 años) hasta la Coral Universitaria, aunque de por medio he pasado por muchas otras más como la Juvenil, el Orfeón o el Cor de Dones de la UIB. Guardo muy buenos recuerdos ya que he conocido a muchos compañeros/as que, igual que yo aman la música y el canto en especial, pero creo que lo más significativo es que aprendí a cantar en un grupo, a escuchar a mis compañeros, a sentirme parte de un coro, y muchos otros contenidos que profundizaremos más adelante.

Una coral, para mí, es una segunda familia donde puedo encontrar todos los elementos que hay dentro del entorno social. Pienso que se trata de una sociedad ideal por los valores que se impregnan en los propios miembros, si se saben orientar siempre en un sentido educativo. Por ejemplo:

- El sentimiento de grupo, ya que evidentemente en un coro una persona sola (un solista) no puede conseguir la armonía y el sonido de todo un grupo coral. También, el estar en un coro te permite relacionarte con personas de diferentes edades o no, que tienen y luchan por el mismo objetivo y todos trabajan cooperativamente para conseguirlo y disfrutan de cantar juntos (Salvà, 2019).
- Para ello, es necesario un esfuerzo, una disciplina y una constancia, ya que hay mucho trabajo entre medias (desde el inicio de los ensayos donde nos enseñan la canción, hasta el día que cantamos en un concierto) todo esto supone asimilar que es necesario un sacrificio individual y colectivo. Por lo tanto, dedicación, trabajo y ganas por mejorar cada día como grupo y respetarse unos a otros (Salvà, 2019).
- Ha de haber una igualdad. Según Concepción Oliver (2012) y Rita Ferrer (2009), nadie es indispensable, sino que todos somos igual de importantes. De tal modo que, todos los miembros del grupo se han de sentir que forman parte de él, sobre todo que son aceptados y reconocidos por los compañeros y por el/la directora/a. Pero nadie es tan importante, es decir, si un día falla un alumno o se desapunta del coro, los demás seguirán con el mismo objetivo, energía y ganas.
- Según, Salva (2019) gracias al hecho de formar parte de la coral, se crea una segunda familia o los amigos que eliges, ya que comparten experiencias, valores y aptitudes musicales y personales que acaban formando un equipo compacto entre todos los miembros del coro, logrando que se conozcan y que aprendan conjuntamente. Por ende, la música, en este caso, el canto coral, puede ayudar a crear relaciones de confianza entre todos los integrantes y el director/profesor.

- Por último, en un futuro me gustaría trabajar en alguna profesión relacionada con la música, ya sea como actividades extraescolares, como profesora de música en un colegio, en una escuela de música, o ambas. Siento pasión y motivación por buscar artículos o vídeos en internet para aprender nuevas metodologías e intentar plasmarlas en el coro que dirijo actualmente (Corpus Christi), aunque con pequeñas adaptaciones. Como también me parece importante asistir a diferentes cursos musicales, ya sea de dirección coral, de técnica vocal, como solista, de metodologías innovadoras, de la historia de la música, etc. todo lo que me pueda aportar un aprendizaje/bagaje y que lo pueda aplicar en la práctica como docente.

Siguiendo con lo que he comentado, podemos decir que la música ayuda a trabajar la atención a la diversidad, ya que se crea una inclusión entre todos y ayuda a mejorar la inteligencia del niño independientemente de sus capacidades e intereses. Entonces, tiene muchos beneficios según comentan Fernández, (2013); Ferrer, (2011); Salvà, (2019) que consideran que, si a un/a niño/a le pones desde sus inicios a cantar en un coro, favorecerás mucho su desarrollo cognitivo, social, musical, entre muchos otros.

### **3. OBJETIVOS.**

El propósito de este TFG es el de proponer diferentes ejercicios a partir de actividades motivadoras para poder incluir el canto coral en el aula de música en la educación primaria y teniendo en cuenta la inclusión y participación de todos. Para ello, nos basaremos en diferentes métodos de pedagogos musicales como Kodály, Carl Orff, Dalcroze, Willems, Irineu Segarra y Ward.

Para poder lograrlo, hemos formulado el siguiente objetivo general:

- Diseñar una propuesta didáctica relacionada con el calentamiento vocal, para alcanzar el interés y la colaboración de todo el alumnado.

Y unos objetivos específicos:

- Profundizar sobre las metodologías musicales o de recursos que se utilizan para el calentamiento vocal en el alumnado de primaria.
- Dar unas pautas sobre la técnica vocal, si se requiere, para que no dañen sus cuerdas vocales. Por ejemplo, si observamos que están gritando, si suben los hombros, etc.; dichas acciones pueden atrofiar o tensar nuestros músculos vocales y tenemos que corregirlo al instante. Es por ello que es crucial que aprendan a respirar de la manera correcta, activando el diafragma y recordar la postura correcta al cantar.

#### **4. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO.**

Primero de todo, lo que hemos hecho es comentar algunos aspectos del canto coral como, por ejemplo: si crea valores, si realmente los alumnos se sienten integrados dentro del grupo... Por tanto, hemos incluido posibles beneficios que puede tener la música dentro de las aulas de la educación primaria y también fuera de ellas, es decir, que los niños y las niñas utilicen la música como una herramienta o recurso cuando lo necesiten o requieran. Por consiguiente, podemos trabajar la transversalidad entre las diferentes áreas.

A parte, hemos añadido información sobre diferentes metodologías innovadoras y hemos cogido los aspectos que hemos creído más interesantes para dicho trabajo y para nuestro futuro como docentes/especialistas en la asignatura de música.

Seguidamente hablaremos de algunos temas básicos y elementales de la técnica vocal y de la postura correcta que tienen que tener nuestros alumnos, ya que es importante corregir aquellos aspectos que no les ayudan a cantar de una manera natural y que, a la larga, si no se modifican a tiempo, pueden causar problemas complicados de solucionar.

Gracias a la plataforma de YouTube hemos podido impregnarnos de muchos vídeos de ensayos del calentamiento vocal de distintos directores de coros extranjeros y también españoles, y nos podemos fijar en cómo imparten su metodología. Lo que personalmente intento hacer (con diferentes adaptaciones en el coro que dirijo actualmente: Corpus Christi de San José Obrero) es llevar un ejercicio o varios a la práctica y ver si funciona o he de modificar algunos aspectos. Además, he grabado con mi propia voz diferentes ejercicios de calentamiento vocal que aparecen en este trabajo.

Por otra parte, nos gusta que los alumnos sean partícipes y, por tanto, los protagonistas del calentamiento musical que hacemos en el aula. De esta manera les ofrecemos que sean ellos y ellas los/las que propongan las diferentes actividades que tiene cada parte del calentamiento, para ello, las tienen que tener muy claras. Dicha metodología, está centrada en los autores Botella y Ramos (2018) en su artículo sobre la Investigación – Acción.

Por consiguiente, lo que estoy haciendo en el colegio Corpus Christi (situado en Son Gotleu) en la actividad extraescolar de Canto Coral y que también lo estoy aplicando en las prácticas de música que hago en CEIP Es Pont, es dicha metodología I. – A., es decir, se inventan ejercicios de las tres partes del calentamiento vocal, por ejemplo, en la vocalización: con unas melodías que les ofrezco al piano. Les gusta mucho porque muchas veces me lo piden y los ves que están pensando y hablando entre ellos/as para ver

qué actividades van a hacer. Por ende, trabajan en equipo y desarrollan otras habilidades además de las musicales.

También, creemos que es importante que se pongan en el papel de un/a director/a de coro, es decir, que cuando están delante de sus compañeros/as, son ellos/as los que deciden quién canta y que si sus amigos/as se tienen que levantar lo digan correctamente. O si en algún momento están hablando y no hacen lo que tocaría que sería atender, lo comenten, siempre con respeto y educación. En otras palabras, que sean capaces de comunicarse correctamente con sus compañeros/as y a la vez sean críticos con ellos mismos con lo que están planteando, por tanto, tienen que saber el tipo de actividades que van a proponer y por qué lo están proponiendo, qué quieren conseguir de sus compañeros.

Aunque, la parte “negativa” es que se pierde más tiempo de esta manera, como también lo especifican Botella y Ramos (2018), porque como les damos más iniciativa y más protagonismo, que es lo que les gusta y también así aprenden más. En consecuencia, a la hora de organizarse entre unos cuantos (normalmente, dejo a dos/tres niños/as que hagan el calentamiento, uno se dedica más a la parte del cuerpo, otro a la respiración y otro al de la voz) conlleva más tiempo de si se lo prepara el director con anterioridad al ensayo. Aunque siempre el/la directora supervisa y guía a los “directores” para no quitar demasiado tiempo a las otras tareas como es la de repasar y aprender las otras canciones. Al final de la clase, solemos hacer una relajación o bailamos dependiendo de los alumnos.

## **5. MARCO TEÓRICO.**

### **5.1. El canto coral y posibles beneficios.**

Benito Martínez (2019), propone una clasificación con los diferentes ámbitos en los que resulta factible encuadrar los beneficios obtenidos por la práctica del canto colectivo, que se desarrollarán en dicho apartado. Gracias al hecho de poder cantar en una coral, se puede establecer un espacio o un lugar idóneo para poder desarrollarse musicalmente hablando, es decir, hablaríamos de un recinto donde diferentes personas/alumnos que aman la música y en especial, cantar, disfrutan del momento de hacer música conjuntamente.

Además, involucra un conjunto de acciones beneficiosas y lucrativas para todos, ya que se trabaja la participación, en efecto, el trabajo cooperativo. Debido a esto, se puede ayudar a subir o a mejorar la autoestima y la autoconfianza de los integrantes, por no decir, de las habilidades sociales y afectivas de numerosos estudios que se han hecho. Por

otra parte, el desarrollo cognitivo es crucial para que el ser humano se desarrolle en todos los ámbitos (Camara, 2003; Ferrer, 2009; Fucci, 2007; Gelabert, 2018).

Los alumnos, como afirma Campbell (1998:4), “son musicales por naturaleza y la voz constituye uno de los pilares básicos de la educación musical por la infinidad de posibilidades educativas y expresivas que posee”. Es por ello que disfrutan cantando porque es pasárselo bien jugando, ya que es un acto social que les permite conocerse más entre ellos a la hora de interactuar, pero también el hecho de mostrarse a sus compañeros y amigos cuando estos los escuchan (Camara, 2003). Es gozar a través de la melodía musical por la cual nos podemos expresar musicalmente y del significado del texto que acompaña a dicha melodía o armonía. Por consiguiente, es un instrumento que llevamos dentro que nos permite adquirir diferentes habilidades (Camara, 2003).

Por esta razón, nos gustaría dar la importancia necesaria al hecho de cantar en el aula de música dentro del colegio, ya que los logros que se pueden crear son indiscutibles, gracias a numerosos trabajos de reconocidos autores y pedagogos que se han recogido (Orff, 1954; Szonyi, 1976; Ward, 1964; Willems, 1975).

En 2013, Welch expuso cinco ámbitos de influencia del canto: primero comentó los beneficios físicos que se podían lograr, después los educativos, seguidamente los psicológicos, también los musicales y no menos importantes, terminó con los sociales.

A continuación, especificamos los posibles beneficios en referencia a cada ámbito:

#### 5.1.1. Ámbito artístico.

Gracias al ámbito artístico, los posibles beneficios o virtudes que requieren al canto colectivo poderlo llevar a la práctica se basan comúnmente en el desarrollo de las competencias musicales, ya que el contenido artístico se le suele relacionar con el musical (Cedeño, 2016). Como bien comenta dicho autor, dichas capacidades musicales, interpretativas, que demandan una audición (son auditivas) y por las cuales los alumnos pueden ser creativos y originales, hacen que dichos sujetos sean musicalmente competentes (López, 2012). Sin embargo, también hay otros aspectos o contenidos que se deberían trabajar conjuntamente: es el caso de los conceptos (lo conceptual), los procedimientos (lo procedimental) y las actitudes (lo actitudinal) del alumnado fuera del aula donde se desenvuelven a través de cómo perciben los contenidos, cómo los interpretan, si las crean o no, cómo las comprenden y el conocimiento de la música que ya tienen y pueden compartir con el resto de la clase (Benito Martínez, 2019).

Benito Martínez (2019) también estaba convencido de que dichas competencias incluían las capacidades artísticas, en este caso, las nombraba interpretativas y expresivas para el desarrollo de la entonación; y las llevaba a cabo a partir de diferentes recursos o herramientas donde la voz estaba implicada. Otra capacidad era la rítmica – corporal, gracias a la cual podríamos expresar nuestros sentimientos y emociones ejecutando diferentes movimientos corporales para destensarlos y conocerlos; que se llevaría a la práctica a la hora de empezar el ensayo coral, es decir, en el calentamiento vocal. Por último, sería la axiológica que quiere decir, la exposición del potencial artístico del alumnado en las presentaciones artísticas delante de los padres o compañeros; ya sea a finales del curso escolar o en algunas fiestas importantes del colegio.

Cabe destacar que la cultura musical abunda, por el simple hecho de permitir la construcción de diversos aprendizajes válidos para toda la vida; conjuntamente con la constitución en cualquier etapa del desarrollo de la persona, logrando el progreso de diferentes capacidades musicales que labran una vocación hacia la educación para la música (Benito Martínez, 2019).

Para concluir dicho ámbito, podemos resumirlo en que, el canto colectivo favorece al desarrollo de diferentes competencias musicales que están estrechamente relacionadas con la afinación, con el conocimiento de grafías convencionales y no convencionales pertenecientes al lenguaje musical, con la interpretación vocal, y con el repertorio que llevaremos a cabo después del calentamiento vocal, pero de una manera amena.

#### 5.1.2. Ámbito pedagógico – educativo.

Como bien explicita Benito Martínez (2019), Kodály fue uno de los pedagogos y músicos más destacados de la llamada Escuela Nueva, ya que no solo la sugería como componente esencial con metas educativas en el ámbito musical, sino que, también en el personal.

Zuleta, en el año 2004, comentó que los coros infantiles y más concretamente en las escuelas de la educación primaria, hay una cierta importancia del canto musical:

- La enseñanza musical favorece al perfeccionamiento de diversas facultades del alumnado, que además de afectar a las aptitudes más musicales, también desarrolla otras como las capacidades de poder concentrarse, las que se realizan el horizonte emocional, entre muchas otras.
- Por otra parte, se debería trabajar conjuntamente el canto colectivo, la canción y la danza o el movimiento.

- Podemos corroborar que el canto coral tiene un valor descomunal, porque les ofrece/otorga un placer cuando sienten que se han esforzado para conseguir un objetivo en concreto que es el de hacer música colectiva. Además, de que explícitamente trabajan aspectos como el de crear personas disciplinadas y cultas musicalmente hablando.
- La voz es el único instrumento que cada persona tiene en su interior, por ende, es el más accesible y común. Para ello hemos de enseñar al alumnado que lo tienen que cuidar porque es el único que tienen y no lo pueden reemplazar.
- La figura del director o directora de coro es muy importante en la escuela, porque es un/a profesional en dicho ámbito vocal, además, del musical y otros ámbitos, y quiere mejorar en la instrucción musical de su alumnado.
- Es por ello que es necesario establecer un sistema general y básico que provoque el aprendizaje del canto más a nivel técnico y aquél más práctico en los colegios.

Efectivamente, como comenta Ferrer (2009), ser miembro de un coro demanda además de tener ciertos conocimientos en el solfeo, es decir, en la lectura de una partitura musical; también se tiene en consideración la capacidad interpretativa y emocional de comprensión de la pieza, ya que muchas canciones tienen un contexto y trabajan un contenido o sentimiento específico el cual hay que enseñar. Por consiguiente, es necesario que todos los integrantes se respeten mutuamente y sepan cuando tienen que cantar y cuando no, es decir, conozcan los turnos de intervención (lleven la pulsación). Aspectos que se trabajan sin tenerle que dar mucha importancia son el aprender a escuchar a los compañeros y a seguir las instrucciones/directrices del director o directora. Cuestiones que establecen pequeños hábitos como el cantar correctamente, no destacar unos por encima de otros y el de la disciplina, encaminados a la obtención de excelentes resultados.

Además de trabajar la parte de la convivencia y la complicidad por medio de cada ensayo y sus respectivos conciertos o audiciones, radica en algo tan valioso como la estimulación y la ambición por superarse día a día, los lazos de amistad que se forjan cuando cantan juntos, las ganas que tienen de mostrar todo lo que han trabajado durante tanto tiempo. Entonces, es el querer compartir los esfuerzos realizados durante todos los ensayos y las horas de trabajo individuales y colectivas a otras personas, de compartir (Aranguren y Jimeno, 2009; Busch, 1995; Ferrer, 2011). Igualmente debemos destacar es el hecho de poder cantar fuera del aula de música, ya que trae consigo la alegría, la satisfacción y el reconocimiento de los demás (Camara, 2003; Pérez, 2014; Sarget, 2003).

Un aspecto que nos gustaría añadir es que concretamente, la Universidad de las Islas Baleares, trabaja en el proyecto *Música Viva*, deliberado para poderse aprovechar como guía al alumnado de magisterio en la futura práctica docente. De esta manera, mediante la vivencia y posible experiencia coral, se pueden desarrollar las diferentes competencias necesarias para fortalecer y aumentar el canto colectivo (Benito Martínez, 2019 y Gelabert, 2016).

Gracias al sistema educativo y a todos los estudios que hemos plasmado, podemos concluir que el hecho de pertenecer a una coral trasciende a simplemente cantar. Cada uno de los integrantes aprendemos valores, creamos diversos hábitos y descubrimos ciertos talentos por medio de competencias que nos pueden servir para ser ciudadanos de una sociedad heterogénea y cada vez más intercultural. Es por ello que se trata de un proceso largo, hay mucho trabajo y es continuo; el objetivo es intentar crear un mundo mejor para los habitantes, más sensible ante las injusticias de diversos gobiernos y también más perseverante. Por otro lado, más generoso, emprendedor, cuidadoso, constante, más solidario y comprensivo con los que manifiestan dificultades y empáticos, es decir, que se sepan poner en el lugar de los demás y poderles ayudar en lo que necesiten y sepan. Entonces, con más esfuerzo y superación diaria, que conozcan interpretar sus emociones positivamente, que sepan trabajar en equipo y sean más humanos ante la vida, o sea, conociendo todo lo que tienen que aprender de ellos mismos, de los demás y de las experiencias/vivencias que les vaya ofreciendo la vida (Benito Martínez, 2019).

### 5.1.3. Ámbito psicológico y emocional.

Relacionado con este ámbito, están incluidos los posibles beneficios afines a las emociones y a los sentimientos de bienestar y de satisfacción, al autoconcepto y a la autoestima, al crecimiento personal y al estado de ánimo de cada individuo. Por tanto, según Benito Martínez (2019) se trabajan muchos conceptos significativos.

De hecho, hay otros objetivos que se intentan trabajar y llevar a cabo como es el de las habilidades para afrontar los sentimientos que pueden agobiar o estresar, las diversas o posibles mejoras en el hecho de poder liberar las percepciones de nuestras emociones, la imposibilidad para reconocerlas y la disminución de los estados depresivos y de angustia que pueden sentir nuestro alumnado en algún momento (López, 2019).

Otras investigaciones, confirman que el canto coral durante las edades infantiles promueve la capacidad para avivar emociones que originan el desarrollo mental y físico. En el caso de los adolescentes, es capaz de generar armonía a nivel psíquico y aprobar la

expresión de sentimientos o de liberación de sensaciones que no son capaces de manifestar, en algunas ocasiones, mediante la comunicación (Cabrera, 2012; Clements-Cortés, 2014; Dos Santos, 2008; Hays, 2005; Lally, 2009; Wills, 2011).

El bienestar psicológico se define como “un proceso de construcción personal basado en el desarrollo de cada persona y en su capacidad para interactuar armoniosamente con las circunstancias de la vida” (Benito Martínez, 2019, p. 89).

En 2013, Fernández comentó que hay diferentes dimensiones del canto colectivo que pueden llegar a verse influenciadas o relacionadas a la hora de ponerlas en práctica y que, por consiguiente, se pueden vincular con la educación primaria:

- Relaciones positivas y agradables con los compañeros: gracias al hecho de que se pueden establecer relaciones interpersonales, además de intrapersonales.
- El conocimiento del entorno social: a la hora de poder elegir aquellos con los que tienes más afinidad y con los que puedas satisfacer tus necesidades de comunicación, expresión y motivación. Sobre todo, en aquellos barrios que tienen una situación social complicada, como es el de Son Gotleu, tanto a nivel económico como familiar, entre otros.
- Referente a las finalidades que tienen: a través de metas, propósitos e intenciones marcadas. Por lo tanto, a la capacidad de poderlos llevar a la práctica a través del trabajo y la constancia tanto individual como colectivo.
- La evolución o el crecimiento personal, ya que una agrupación coral puede ayudar a que los individuos perciban sus progresos y puedan desarrollar sus capacidades.
- Un aprendizaje en el que la individualidad no suele aparecer y sí el cooperativo, lo que se propone es que ninguno destaque por encima de los otros (Salvà, 2019).

En definitiva, en 2019, como bien apuntó Benito Martínez, el coro puede ofrecer diversas oportunidades que por lo contrario no pueden lograr aquellos alumnos que no quieran participar en él.

Podemos observar que a unos les puede aportar una visión positiva de la vida o una manera de no dejar su trayectoria musical, mientras que, a otros, un sentido de superación. También puede verse como una opción de pasatiempo, o de poder fortalecer los contactos sociales y el hecho de reforzar su apoyo emocional, u otras posibles cuestiones. Por tanto, a todos les aporta conocimientos y actitudes, es decir, se pueden expresar sin ningún impedimento ni miedo, independiendo de su opinión, experiencia, vivencia y situación.

#### 5.1.4. Ámbito socioafectivo.

Como su nombre indica, los posibles beneficios que conciernen a dicho ámbito, prestan especial atención o mención a la influencia de cómo la práctica coral ejerce importancia en la función socializadora. En otras palabras, al estímulo o impulso de las relaciones interpersonales en el hallazgo u obtención de aptitudes y actitudes para la evolución social y relacionadas con la inclusión social (Benito Martínez, 2019).

Según Gelabert (2018), el trabajo cooperativo establece el eje principal de unión de la música grupal. Rita Ferrer (2009) también afirma que podríamos conseguir vivir en una sociedad abierta y respetuosa, a través de que los ciudadanos canten en un coro. Además, subyace que el cantar al unísono (todos a la misma vez y la misma melodía), a diferentes voces (diferentes melodías), o como solistas (una única voz/melodía), nos da herramientas o recursos para que la voz o melodía no destaque por encima de los otros (en el caso de cantar a diferentes voces), a escucharnos mutuamente, además de que aporta o beneficia el ser generosos y pone a prueba la envidia que puede surgir. En general, incentiva al esfuerzo, a las ganas de contribuir al resultado global y no individual de cada miembro del grupo y por ello al estímulo de cantar juntos.

El caso de Ferrer (2009) es otra cuestión en la cual se afianza el hecho de que cuando ponemos a niños que van a la educación escolar en la etapa infantil o de primaria, o también a las actividades extraescolares; es un momento o situación en la que son educados en la dirección de hacer ciudadanos más aptos para vivir en el mundo actual.

Y Anton (2008: 63) hace la siguiente aportación a la pregunta emitida por Ferrer:

En una coral se pueden aprender muchas cosas. Y no solo aquellas que hacen referencia al ámbito musical. Esto lo digo en un momento en que se habla mucho, sobre todo en contextos escolares, de educar en ciudadanía. ¿Qué debe pasar en una sociedad que se encargue en la escuela a educar a los miembros más jóvenes para que acontezcan buenos ciudadanos? Aparte de las consideraciones ideológicas que este tema ha suscitado, creo que no solo la escuela tiene que educar, en sentido amplio del término, para acontecer buenos ciudadanos. La familia, por supuesto tiene un papel capital, pero el ámbito comunitario donde vivimos las personas tiene que ser también educativo.

Ferrer (2009) considera que podemos afirmar sin querer ser demasiado dogmáticos, que el canto coral es cohesión social. No importa cómo sean sus integrantes, ni su procedencia, ni sus situaciones, ni las aficiones, ni las diferencias, puesto que vienen a

cantar y el aspecto más importante será en primer orden, el resultado musical, pero en segundo, y no menos importante, será el sentirse que forman parte de un grupo.

Bonal (2010: 15) afirma que: “lo más destacable de la socialización en el entorno coral, no es en todo caso la calidad vocal de quienes cantan, sino los valores implícitos que se ocultan detrás de cada ensayo y de cada concierto.” Es por ello que cuando los miembros canten, aunque un concierto o una audición no haya salido del todo bien musicalmente hablando, es decir, que a lo mejor hayan desafinado en alguna ocasión o el conjunto de voces no haya sido compacto, etc.; cuenta más el esfuerzo, la dedicación, el tiempo y las ganas de todo el grupo, que el resultado final del concierto o la audición. De ahí que, no porque un concierto o ensayo vaya mal o no como esperábamos y quisiéramos, quiere decir que el coro no mejore conjuntamente día a día, todo lo contrario.

Sin duda, el hecho de cantar en grupo pide atender y potenciar valores extra musicales que se tienen que tener en cuenta, además de las supuestas facultades musicales, que en un principio son recomendadas, convenientes y necesarias, pero que no son requisitos para el ingreso a un coro.

Para finalizar, según Ferrer (2009), el colectivo de un grupo coral genera y propicia el conocimiento entre los cantores a través de la música, puesto que los une un tema común que es el hecho de participar en un trabajo conjunto donde cada uno es necesario, pero no imprescindible. Donde el esfuerzo individual tiene que ser continuo para poder lograr un resultado global, y tiene que llevar a la satisfacción de la tarea bien hecha. El resultado, por tanto, será fruto de un esfuerzo colectivo y de un trabajo cooperativo.

## **5.2. Métodos musicales de pedagogos relacionados con el Canto Vocal o Coral.**

Son muchos los métodos musicales que hay actualmente de diferentes pedagogos, pero nosotras nos hemos centrado explícitamente en seis que son Kodály, Carl Orff, Dalcroze, Irineu Segarra, Ward y Willems.

Nos hemos basado en los que, a nuestro parecer, se pueden ajustar o relacionar más al canto coral/calentamiento vocal, aunque seguramente no hemos mencionado a muchos otros igualmente importantes.

A continuación, expondremos aquellas ideas que más nos han llamado más la atención y que hemos querido que estén fomentadas en dicho trabajo.

### 5.2.1. Dalcroze.

Según Villagar (s.f.), el eminente pedagogo austríaco, Émile-Jacques Dalcroze, fue el fundador del método de enseñanza musical basado en el movimiento tanto a nivel corporal como musical, la relajación y la improvisación a través del ritmo y del solfeo.

Según Berbel y Furió (s.f.), los contenidos que trabaja dicho método relacionándolo con el canto coral son los siguientes:

- El cuerpo como eje principal, ya que a la hora de cantar también podemos utilizar nuestro cuerpo.
- El desarrollo del ritmo: pulso, acento, compás, forma rítmica, sonidos y silencios.
- El poder relacionar o trabajar canciones con gestos y movimientos.
- El desarrollo de la melodía, según la altura, la dirección y el diseño melódico.
- El perfeccionamiento del movimiento expresivo: como la disociación de movimientos, los ritmos y las polirritmias, la expresión corporal y la danza; aspectos que hay que tener en cuenta en el aula de música.
- La duración del sonido, es decir, de las notas musicales ya sean cantadas o por medio de diferentes instrumentos.
- Y la intensidad, algunos ejemplos son: piano – forte; crescendo – disminuyendo.

Dicho método, junto con el de Irineu Segarra, son los que generalmente más se trabajan a la hora de un ensayo, por todos los contenidos, las características y los objetivos que proponen. Sin embargo, depende de cada docente y los conocimientos que tenga.

### 5.2.2. Carl Orff.

Según Villagar (s.f.), la base del método Orff son los ritmos del lenguaje y los relaciona gracias al lenguaje musical y al vocal, pudiendo conseguir un valor expresivo y rítmico.

Los principios de la metodología Orff que desenvuelve Villagar (s.f.) son:

- Utilizar el cuerpo humano como instrumento. Este principio se puede relacionar con el canto coral porque los cantantes tenemos nuestro instrumento dentro.
- La palabra es el origen de la música. Tiene mucho que ver con la melodía y el significado que quiere proporcionar una canción o un repertorio de canciones.
- La melodía, partiendo de la escala pentatónica, la cual solo utiliza cinco notas musicales (do, re, mi, sol y la). Durante los primeros años de los cantantes en sus inicios, generalmente utilizan canciones con esta escala o los directores les ofrecen actividades y ejercicios que no contienen las notas fa y si (Salvà, 2019).

Un ejemplo, puede ser que con aquellos niños más pequeños podemos emplear canciones de 2 a 5 notas musicales, los cuales entonarán diciendo el nombre de la nota para trabajar consecuentemente la afinación y las practiquen en los inicios.

- Utilizar diferentes formas musicales (canon, preguntas y respuestas, obstinados, la improvisación tanto musical como rítmica, etc.) utilizando la voz y el cuerpo.

### 5.2.3. Kodály.

Como bien comenta Villagar (s.f.), Zoltán Kodály fue un compositor y pedagogo húngaro. Su principal objetivo era conseguir que el alumnado fuese capaz de entonar a primera vista y cantar de oído.

También comenta que, para él, el instrumento y el elemento principal del aprendizaje es la voz, el cual considera el más perfecto y bello de todos ellos.

Según Berbel y Furió (s.f.), los contenidos que trabaja el método de Kodály entre otros es la Fononimia o los gestos para representar la altura de los sonidos musicales. Dicho contenido, actualmente lo estoy aplicando en las sesiones de música en las prácticas de mención, concretamente en un ejercicio que utilizo en el calentamiento vocal.

### 5.2.4. Willems.

En el 2015, Diaz comentó que fue un pedagogo muy destacado ya que se volcó en el estudio de la psicología cuyo trabajo estaba centrado en el ámbito educativo musical. Es por esto que su método radica en las tendencias sociales, en las experiencias simultáneas del progreso o la evolución musical y en su psicología. Por consecuencia, parte de los principios o los fundamentos vitales del ser humano que a continuación comentaremos cuáles son.

Más que un método, Willems, de lo que trata es de seguir una serie de principios, aunque de todos ellos (que son unos cuantos), personalmente, voy a destacar solo uno, ya que tiene que ver más con el trabajo del canto coral en el aula de música de primaria:

- Se requiere de un maestro vivo, activo y creador (Berbel y Furió, s.f.).

En este principio estamos de acuerdo, porque principalmente diferentes profesores nos han comentado, como es el caso de Gelabert (2018) y Salvà (2019) que para ser docente de música tienes que tener unos conocimientos superiores a lo que vas a enseñar a los alumnos. Para ello hay que proponer diferentes actividades o recursos para trabajar un mismo concepto de formas

distintas y el poder hacer esto requiere de mucho bagaje cultural y musical, experiencia.

Es por ello que, la actividad pedagógica se centra en la audición, entre los cuales podemos diferenciar: los niveles sensoriales, afectivos e intelectuales. Como hemos comentado antes, los principios o fundamentos vitales del ser humano son el oído, la voz y el movimiento, como elementos primordiales que en el mundo de la música se deben enseñar a vivir (Berbel y Furió, s.f.).

#### 5.2.5. Ward.

Los estudios e investigaciones realizadas por Berbel y Furió (s.f.), con referencia al método Ward centran su trabajo en la música cantada y en los tres elementos que considera centrales, que son: el control de la voz, la afinación y la precisión rítmica. Según estas autoras, el aprendizaje de la música, desde sus inicios, se construye a lo largo de tres grandes periodos:

- Una imitación pura,
- Una reflexión sobre la acción,
- Y una ampliación de los conocimientos y de la práctica.

Dicho método también tiene una estrecha relación con la música religiosa, más concretamente con el canto gregoriano.

Según Berbel y Furió (s.f.) sus objetivos, relacionados con el canto coral, son:

- Ofrecer, desde los primeros inicios de la etapa primaria, una formación basada en la música popular o tradicional, la música clásica, y el canto gregoriano, por el hecho de ser la base o el sustento para que puedan construir una formación musical. Cabe destacar, que este tipo de música los alumnos no la suelen escuchar cotidianamente, entonces, en el aula de música es un buen momento para, por ejemplo, inculcarles el folklore entre otros géneros musicales como el clásico.
- Educar activamente, desarrollando la imaginación y el poder expresivo de los niños y niñas, despertando sus capacidades, la curiosidad y estimulando su interés e ilusión.
- Fomentar la potencialidad educativa de la música ya que interviene directamente sobre la sensibilidad, la voluntad y la inteligencia de cada uno de los miembros.

### 5.2.6. Irineu Segarra.

Las dos autoras Berbel y Furió (s.f.) ilustran que las características básicas de dicho método, relacionadas específicamente con el canto coral, son las siguientes:

- La base o la estructura del método se lleva a cabo a través de la canción. Como también comentan en el método Ward antes mencionado, el aprendizaje tiene que empezar por medio de canciones populares sencillas o ya trabajadas, hasta llegar a canciones más complejas o de diferentes épocas de la historia de la música.
- Otra característica relevante es la que se le da a la educación sensorial (a la imitación, metodología muy importante a la hora de aprender una canción). Por tanto, primero va la experimentación y después se asimila. Seguidamente, se pueden trabajar aquellos aspectos de la educación que tienen que ver con el ritmo y el movimiento (rítmico-motora) para fomentar el sentido musical, y avivarles el sentido crítico de que nunca dejen de aprender y que crean que lo saben todo.
- El aspecto rítmico (que ofrecen las canciones o simplemente un cúmulo de ejercicios que se pueden hacer en el calentamiento vocal) se tiene que basar en el trabajo motor que les permita obtener una independencia de los movimientos y, por consiguiente, una buena coordinación de estos. De esta manera, trabajarán tanto de forma individual como grupal, ya que algunas canciones o calentamientos vocales dependen de movimientos o coreografías que se hacen simultáneamente entre todos los participantes/miembros/integrantes del coro.
- Con referencia a la perspectiva melódica, es decir, de la melodía; al oído se le tiene que preparar lo antes posible para que pueda captar el sonido ascendente o descendente, el modo mayor o menor, la correcta ejecución de los intervalos, etc.
- A las audiciones también se les tiene que otorgar gran importancia tanto a las visuales como a aquellas que son exclusivamente auditivas, ya que son capaces de ampliar el horizonte de los conocimientos musicales y de ayudar a adquirir el hábito de escuchar y a la vez el del silencio, indispensables en la música coral.

En definitiva, de todos los métodos encontramos aspectos que podemos proponer en los ensayos y no solo de los que hemos citado, ya que hay muchos otros pedagogos y musicólogos que aportarán aspectos nuevos e interesantes para diferentes propuestas.

### 5.3. El Calentamiento Vocal.

Primero hemos de comentar que según Torres (2013) la voz, aunque la llevemos siempre dentro de nosotros si no se trata correctamente, y el hecho de cantar, puede llegar a ser una de las acciones más complicadas que puede ejecutar el ser humano. Ya que se produce gracias a la acción coordinada de casi todo nuestro cuerpo, por ende, tanto el cuerpo como la voz tienen que ir en la misma dirección y no las podemos diferenciar. Es por ello que tenemos que tener un correcto equilibrio y coordinación para una adecuada función vocal.

Como también, en el 2013, consideró Torres, uno de los problemas principales que se puede enfrentar una persona que trabaje a partir de la voz, ya sea un cantante profesional, que cante en una coral o simplemente que sea profesor, es que el canto es muy abstracto, ya que no se puede tocar ni desmontar como se puede hacer en otro instrumento. Es por ello que el alumnado que se inicia en el canto gracias a la asignatura de música, tiene que tener un buen referente vocal y que siga formándose (Gelabert, 2018)

En 2012, Bustos et. al comentaron que el uso adecuado de la voz viene de la liberación y relajación tanto a nivel corporal como vocal, por tanto, es necesario encontrar el grado óptimo de la tensión muscular del cuerpo, pero tampoco hemos de cantar muy relajados porque si no la musculatura interior del cuerpo no trabaja.

Por tanto, según Bustos et. al (2012), comentaban que es preciso tener en cuenta la relación y la asociación inseparable entre la posición corporal y la fonación de la voz, es decir, cómo suena. Porque si provocamos posiciones extrañas (no naturales) podemos inducir tensiones musculares, obstrucciones a la hora de expulsar o utilizar el aire, o podemos presionar ciertos órganos o cavidades de resonancia. En consecuencia, es muy importante concienciar a los niños y niñas de que cuando les recordamos que la postura corporal ha de ser la adecuada, no es para ponerles dificultades/trabas a la hora de cantar, sino todo lo contrario, para que no se hagan daño y que no tengan problemas en un futuro. Es por ello que la ausencia de una buena técnica vocal puede ocasionar con el tiempo trastornos vocales complicados de solucionar (Bustos et. al, 2012).

En 2019, Salvà señaló que el trabajo que los docentes de música tienen que impartir en sus aulas son los siguientes:

- Crear un clima de buen ambiente y de hábitos, por ejemplo: que haya silencio, que se trabaje el movimiento a través de gestos, danzas, etc. y el trabajo en grupo.
- Concienciar a los niños de que tengan cuidado con la voz, es decir, no gritar.
- Respetar tanto a los compañeros como a los docentes y también el material del aula.

### **5.3.1. Partes que debe constar el calentamiento dentro del aula de música.**

En el año 2019, Salvà en una asignatura que impartió en la UIB, relacionada con la música, nos recomendó que las tres partes que suele tener el calentamiento vocal y que podemos impartir y trabajar en el aula de música son:

#### **5.3.1.1. El cuerpo.**

Tal y como explica Dapena, J. (2018), el calentamiento corporal es imprescindible antes de empezar todas las actividades musicales que llevaremos a cabo en el aula de música. Según dicho autor, el calentamiento consiste en una serie de ejercicios o actividades para los músculos y las articulaciones que tiene como objetivo mejorar el rendimiento físico, a la vez que se evitan posibles lesiones.

Tal y como comenta también Salvá (2019) el calentamiento corporal sirve para activar todo el cuerpo y que los alumnos tengan conciencia de que a la hora de cantar o realizar cualquier acción musical primero tenemos que hacer movimientos controlados de nuestro cuerpo. Es por ello que necesitamos calentarlo y a la vez relajarlo con pequeños masajes para despertarlo (Dapena, 2018).

#### **5.3.1.2. La respiración.**

Para Bustos et. al (2012), el aparato respiratorio comprende dos partes fundamentales: por un lado, las vías aéreas superiores que comprenden la boca, la nariz y la faringe; y las vías aéreas inferiores que comprenden la laringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones.

A la hora de emitir el aire/la voz mediante la boca, la inspiración tiene que ser silenciosa y profunda, en cambio, la espiración tiene que tener una duración más larga para que el ser humano pueda hacer la fonación de los sonidos cantados.

Josu Elberdin (2019) explicó que lo primero que tiene que aprender un niño cuando va a vocalizar es a respirar correctamente. Por lo tanto, la cantidad de ejercicios que podemos trabajar con ellos/as tiene que empezar por la respiración. Un ejercicio que va muy bien para trabajarlo es cuando nos duchamos, por ejemplo, “tch – tch – tch”, es decir, sonidos cortos para activar el diafragma. En otras palabras, hacer muchos ejercicios donde tengan que utilizar el aire correctamente y saber controlarlo. Queremos que el alumnado pueda hacer un ejercicio largo, porque a la hora de cantar una canción, pretendemos que las frases estén completas y para ello necesitamos coger mucho aire.

En 2019, Salvà comentó junto con Elberdin que la respiración debe ser profunda y relajada, y que no se deben de subir los hombros ni mover el pecho. Para un uso correcto, una actividad práctica puede ser poner la mano debajo del ombligo y observar como la parte del diafragma se mueve sin ningún esfuerzo extra, es decir, sin provocarlo directamente. Este ejercicio se puede hacer con los alumnos para trabajar la respiración en el aula, pero es bastante complicado porque requiere de mucha práctica. Según Salvà una posible aplicación es ponerse en el suelo tumbados y de esta manera nos cercioramos de que la espalda no se mueve y de que tienen que enviar el aire hacia el diafragma para poder activarlo y trabajarlo. Para ello son muy beneficiosos ejercicios con vocales y consonantes que propongo en el apartado de la Propuesta Didáctica.

#### 5.3.1.3. La voz.

Pensso, M. (s.f.), nos habla de que la voz está unida o, mejor dicho, relacionada al movimiento corporal porque al ser un instrumento que tenemos inherentes, si no lo utilizamos correctamente, nos podemos quedar sin sacarle el máximo resultado/partido.

En 2019, Salvà y Josu Elberdin comentaron que para trabajar la vocalización de los niños de 6 a 12 años es importante primero trabajar las sirenas, es decir, de estirar la voz desde los graves hasta los agudos y viceversa. Es importante que a partir del movimiento de la voz tenemos que hacerles que trabajen las dinámicas/volúmenes de la voz, a través de diferentes estímulos, por medio de juegos y actividades diferentes. Así trabajamos la tesitura vocal, además de calentar las cuerdas vocales y disminuir la posibilidad de tensarlas. Siempre tenemos que proponer los diversos ejercicios vocales a partir de juegos o historias, es decir, los/as niños/as no tienen que notar que están haciendo dichas actividades porque tienen que calentar las cuerdas vocales, sino que para ellos/as tiene que ser una diversión y que puedan experimentar mucho con su voz.

Según Salvà (2019), la voz es el instrumento del cual más nos servimos en la clase de música, aunque también se utiliza en todos los ámbitos y áreas; entonces cabe pensar que hemos de velar para que se pueda usar correctamente, potenciando, a la vez, que se desarrolle de una forma equilibrada.

Como bien aportó Josu Elberdin, en 2019, trabajar las diferentes vocales en la educación primaria es muy importante, pero hay que saber cuáles son las más complicadas de cantar para ellos y cuáles las que les resultan un poco más fáciles:

- Comentó que la vocal por excelencia con los niños es la “**u**” porque es pequeña, está impostada y les sale muy fácil.
- Después, está la “**i**” porque también es una vocal pequeña, tiene el puntito (el pico), y se aproxima bastante a la “**u**” cuando conseguimos que coloquen la boca verticalmente, es decir, que no se les abra hacia los lados y se haga muy grande.
- Si la “**i**” suena bien, pasamos a la “**e**” que, si más o menos la hacen con forma de “**i**”, en otras palabras, no se les abre en exceso, funciona bien.
- De la “**e**” pasamos a la “**o**”, que tiene que ser redondita.
- Para acabar con la “**a**”. Hay que tener mucho cuidado con esta vocal porque es muy peligrosa, ya que se tiende a abrir y cuando la intentamos redondear le falta el pico, es decir, la curva que hace que la voz suene y se escuche desde lejos.

Los ejercicios con las vocales tienen que ser divertidos; que haya movimiento, percusión corporal, etc. les puede ir muy bien porque les ayuda a no pensar y simplemente cantar. Una vez habiendo hecho esto, tenemos muchas posibilidades: podemos hacer ejercicios muy lentos, o muy rápidos; ejercicios dinámicos, por tanto, lo podemos plantear de muchas formas; pero como docentes nos tenemos que adelantar a los problemas que puedan suceder o lo que queremos que hagan nuestros alumnos en las canciones que después trabajaremos conjuntamente. Ya que depende de lo que queramos o necesitemos, propondremos unos ejercicios u otros, por ejemplo, si no tenemos tiempo de hacer un calentamiento completo, vamos a lo esencial, a lo que nos interesa trabajar en el repertorio que trabajaremos después del calentamiento vocal (Elberdin, 2019).

Este autor, en 2019, comentó que lo que les cuesta más a los niños y a las niñas son las partes agudas, es por ello que en la vocalización hay que estirarles mucho la voz hacia arriba mediante diferentes ejercicios de sirenas. Es por ello que, para poder despertarles bien la voz, tenemos que plantearles diversos ejercicios para que puedan llegar a notas agudas, notas graves y medias, y que tengan más rango vocal, es decir, que su tesitura sea lo más amplia posible dentro de las posibilidades vocales de cada uno/a.

Otro aspecto que explicó Josu Elberdin (2019) era que el factor sorpresa es crucial, por ejemplo: cambiar la rueda de acordes, no subir o bajar siempre medio tono de un acorde a otro, sino que hay que descolocarles un poco y que no esperen el siguiente ejercicio. De esta manera trabajamos la atención dividida y al mismo tiempo, la entonación. Es por ello que no tenemos que tener miedo a pegar saltos de graves a agudos o viceversa. A partir de estos ejercicios podemos trabajar también el sonido de la voz. Dicha metodología la explico verbalmente en el vídeo que he hecho del calentamiento.

## **6. PROPUESTA DIDÁCTICA.**

### **6.1. Contextualización.**

El centro en que me he basado para hacer la propuesta didáctica y en el cual actualmente estoy haciendo las prácticas de mención de música, está ubicado en Son Gotleu, un barrio situado en el distrito de levante de la ciudad de Palma de Mallorca, en las Islas Baleares. El barrio es distinguido por su elevado porcentaje de ciudadanos extranjeros, principalmente de origen africano (nigerianos, senegaleses y marroquíes) y de origen árabe; de hecho, es el barrio de Palma con más población extracomunitaria. Gracias a ello, tenemos que tener en cuenta que, hoy en día, hay una gran diversidad social y cultural que se refleja en nuestras aulas y que tenemos que tener recursos para sobrellevarla.

La escuela CEIP Es Pont, actualmente, en la educación primaria tiene seis unidades y un aula UECCO. La lengua vehicular y de aprendizaje del centro es la lengua catalana desde el comienzo de la escolaridad. Por todo esto, el objetivo de la escuela es un espacio donde todos puedan aprender y enseñar.

Por consiguiente, la escuela se entiende como un espacio de meditación y de aprendizajes compartidos entre el alumnado y los maestros, donde toda la comunidad es protagonista y, por lo tanto, comparte los mismos propósitos; tal como nos indica el Proyecto de Dirección del Centro. Es por esto, que hemos decidido realizar dicha propuesta a este centro, ya que trabaja los aspectos y contenidos que queremos llevar a cabo en la práctica docente a nivel del aula de música, en la escuela primaria.

### **6.2. Participantes.**

Primero queremos volver a resaltar que el grupo de alumnos es muy diverso culturalmente, es por ello que cada uno/a requiere de unos conocimientos musicales diferentes, pero gracias al currículum de la asignatura de música (artística) de las Islas Baleares, se pueden trabajar globalmente los diferentes contenidos de cada bloque.

Maria Antonia Crespí Font, es la directora actual del centro y comenta que la mayoría de los alumnos no tienen un conocimiento musical si no es lo que han trabajado en la asignatura de música, solo impartida una hora a la semana. Por ende, no tienen un bagaje musical de, por ejemplo, haber cantado desde su infancia hasta la actualidad, sino todo lo contrario, para ellos y ellas culturalmente hablando, la música no es una asignatura "muy importante". Aunque, el barrio de Son Gotleu lleva intentando inculcar la música desde hace unos años gracias al proyecto "Sons de Barri" a través de conciertos y clases.

Al estar realizando las prácticas de mención de música, estoy impartiendo clase a todos los cursos de la educación primaria. Es más, al ser un grupo de alumnos tan extenso y con tanta diversidad cultural como musical, he de proponer actividades globales e integradoras para todo tipo de alumnado. Algunas de ellas las he propuesto en el TFG. Además, puedo comentar que las relaciones comunicativas entre ellos/as son complicadas, por el ámbito tanto cultural como familiar que han vivido y están viviendo.

### **6.3. Objetivos.**

El principal propósito que queremos llevar a cabo es:

- Realizar las diferentes partes del calentamiento vocal por medio de actividades motivadoras e inclusivas para todo el alumnado.

Los objetivos específicos que se trabajarían serían:

- Tener una actitud atenta.
- Participar de forma activa.
- Esforzarse a la hora de hacer la actividad propuesta.
- Respetar y ayudar a los compañeros/as y al o la docente.

### **6.4. Contenidos.**

A continuación, proponemos los siguientes contenidos que vamos a trabajar en cada ciclo, de la asignatura de música que constan en el Currículum de las Islas Baleares, concretamente en la educación artística (música), de forma muy general y adaptada a todo tipo de alumnado, es decir, que sea inclusivo.

- Bloque 1: Escucha
  - Actitud atenta y silenciosa a la hora de realizar el calentamiento corporal y vocal.
  - Respeto por las normas de comportamiento del aula de música.
- Bloque 2: Interpretación musical
  - Notación musical convencional, a través de gestos y movimientos para asimilar los contenidos que se trabajan en el calentamiento vocal.
  - Asumir compromisos en las interpretaciones individuales y colectivas.
  - Respetar las aportaciones tanto propias como las de los compañeros.
- Bloque 3. La música, el movimiento y la danza

- Saber utilizar la voz: tener una entonación adecuada y controlada.
- Realizar ciertos movimientos empleando diferentes estímulos: sonoros, visuales, musicales y verbales.
- Improvisación vocal, musical y extra musical al calentamiento vocal.

### **6.5. Capacidades y competencias clave.**

Al trabajar la música en la educación primaria, también trabajamos otras áreas, por tanto, podemos trabajar la transversalidad. Es por ello que proponemos las siguientes capacidades y/o competencias básicas para dicha asignatura referente al contenido esencial que vamos a trabajar en dicha propuesta didáctica que es el calentamiento vocal:

- Lingüística porque se tienen que expresar y comunicar correctamente en el idioma del centro (el catalán o el castellano) y entenderlo perfectamente.
- Matemática porque tienen que escuchar, imitar, reconocer y reproducir los diferentes ejercicios del calentamiento vocal y corporal: mantener una pulsación constante, el ritmo, la duración de las notas, etc.
- Aprender a aprender porque el alumnado tiene que saber desarrollar sus capacidades para poderse iniciar en el aprendizaje y evolucionar y progresar en él, es decir, no dejar de persistir. Además, tiene que saberse organizar y tener aptitudes individuales y grupales idóneas para conseguir los objetivos propuestos.
- Social y cívica porque tienen que ser capaces de valorar la relevancia de las expresiones musicales en los diferentes países, distritos o lugares del mundo.

### **6.6. Secuencia de actividades del Calentamiento Vocal.**

En cada sesión del área de música se recomiendan llevar a cabo tres partes en concreto, aunque el orden de los factores puede variar, es decir, puede ser otra disposición:

#### A. El cuerpo:

- a. Activarlo a través de estiramientos corporales
- b. Recordar la postura corporal correcta en la medida de lo posible
- c. Masajear el cuerpo y quitar posibles tensiones o contracturas

#### B. La respiración:

- a. Activación del diafragma
- b. Inspiración
- c. Retención

- d. Expiración
- e. Trabalenguas: recitar, entender, trabajar la dicción, la entonación, leer los labios...

C. La vocalización:

- a. Muy relacionado con la tarea de la audición y el lenguaje
- b. Estiramientos de la voz: salir de la zona hablada, hacer sirenas...
- c. Buscar registros diferentes (bruja, gigante, voz de nariz...)

Además, se podrán trabajar ambas o algunas partes por medio de diferentes historias, según la edad que tengan los alumnos y el ciclo/curso al que vaya dirigido.

### **6.7. Descripción de las actividades del Calentamiento Vocal.**

Como son actividades globales y universales, en otras palabras, que se pueden realizar en los diferentes cursos de la educación primaria, vamos a proponer los siguientes ejercicios de cada uno de los tres apartados que Salvà (2019) nos recomendó/comentó que tiene que tener todo calentamiento vocal en la asignatura de música de primaria. Con una temporalización de entre 7 a 10 minutos como máximo, para que no quite mucho tiempo a las otras actividades que se llevarán a cabo después o cuando lo creamos oportuno.

#### **A. El cuerpo.**

##### Relajación y postura:

Para empezar el calentamiento, primero tenemos que escuchar a nuestro cuerpo y destensar aquellas zonas que tendemos a apretar cuando estamos en periodos elevados de nerviosismo, por ejemplo, después de la hora del patio. También nos podemos sentir enojados porque nos ha sucedido un cúmulo de situaciones que ha provocado que nuestros músculos se pongan rígidos y duros al instante. Entonces, tenemos que ser capaces de notarlo y el especialista en el ámbito musical docente puede guiar la relajación y el masaje de sus alumnos para movilizar dichas articulaciones y poco a poco que vuelvan a su estado natural de relajación. De esta manera, también damos recursos a los niños de como se harían dichas relajaciones si lo requieren fuera del aula de música.

No es una tarea fácil, requiere de mucha práctica, es por ello que cabe destacar la importancia de trabajarlo en cada clase de música. Habrá algunas veces que tendremos que pasar por ellas más rápidamente, y otras veces que podremos tener tiempo suficiente para dedicárselo sin prisas ni ataduras.

A continuación, proponemos una serie de ejercicios:

Gracias a las propuestas de ejercicios de Pensso (s.f.), hemos adaptado y propuesto los siguientes ejercicios 1 y 2 relacionados con el movimiento corporal:

Cuyo objetivo es destensar y relajar todo el cuerpo.

Ejercicio 1: Como comentamos en el marco teórico, concretamente en las metodologías de los diferentes pedagogos musicales, en este caso podemos trabajar la técnica de Dalcroze gracias a la contracción y a la relajación de los músculos, cuyo objetivo es disminuir de forma voluntaria el tono muscular de forma progresiva llevándolo a una situación de calma (Penso, s.f.), a través de los siguientes ejercicios:

- Tumbados en el suelo del aula de música, hacer mentalmente un recorrido corporal siguiendo la voz pausada y tranquila del profesor, y cuando éste lo explicita empezaremos a tensar y aflojar la musculatura específica. Dichos movimientos tienen que estar acompañados de respiraciones pausadas y profundas. Posibles ejemplos pueden ser: notamos los dedos de los pies, los movemos y ahora los tensamos durante cinco segundos para después relajarlos durante diez.
- Otro ejercicio es escuchar música del sonido ambiente y detectar qué puede ser.
- Parados y tumbados en el suelo, estirarse al máximo y después encogerse. Por ende, trabajamos, por un lado, el hecho de estar tensos y por el otro, relajados.
- Tirados en el suelo boca arriba o abajo tenemos que imaginar lugares que nos gustaría estar en ese momento, por ejemplo, en la orilla del mar y notar que el agua acaricia nuestro cuerpo. Luego se los guiará a sentir en las distintas partes del cuerpo una sensación de pesadez, por ejemplo: imagina que tu brazo derecho está pesado, etc.
- De pie, estirar los brazos hacia arriba como si quisieran tocar el techo del aula para trabajar la postura correcta y en este caso la forma de títere.

Ejercicio 2:

- Hacerse automasajes de estiramientos faciales:
  - Con las yemas de los dedos realizar estiramientos suaves en la frente desde el centro hacia fuera, para poco a poco intentar destensarla.
  - Masajear las cejas, la mandíbula, la frente y los pómulos formando círculos con las yemas de los dedos o con otra parte del cuerpo que le vaya mejor.
- Realizarse masajes en la clavícula, en los hombros, en la espalda y dedicar suficientemente tiempo al cuello, presionando en los puntos donde se ubican las contracturas, ya que es la zona donde aguantamos el peso de la cabeza y generalmente se acumulan tensiones y dolores.

- Otro ejercicio puede ser el hecho de subir los hombros rápidamente para después dejarlos caer y sintiendo la sensación de que cada vez que realizamos estas elevaciones y después los liberamos, notamos los brazos cada vez más pesados y con ganas de tocar el suelo.
- Hacer rotaciones de hombros hacia delante y después, hacia atrás a la vez, o no.
- Estirar y hacer rotaciones pausadas del cuello hacia un lado y hacia el otro ayudándonos a sujetarlo con las manos para que pueda descansar sobre ellas a la vez que nos ayuda a movilizarlo como nosotros creamos oportuno.
- Llevar la cabeza de un lado al otro intentando que nuestras orejas toquen los hombros o que estén lo más cerca posible, pero sin tensar el cuello, sino todo lo contrario. Lo repetimos unas veces y una vez hecho, volvemos la cabeza hacia la posición natural.
- Otro posible ejercicio que podemos realizar con la cabeza es llevarla de un lado al otro como si quisiéramos decir “sí” y después “no”, e ir variándolo.
- Estirar la espalda, los brazos y los dedos: de pie o sentados de forma correcta en la silla o forma de hindi, juntamos los dedos de las manos por delante del cuerpo mientras que a la vez giramos las palmas de las manos hacia afuera mientras estiramos los brazos hacia delante.
- Estiramiento lateral intercostal: alzar los brazos por encima de la cabeza lo máximo que podamos y cruzar las manos palma con palma hacia atrás. De esta manera, estiramos la espalda y los omóplatos y, por otra parte, abrimos la zona del pecho.
- Teniendo una postura corporal relajada, dejamos caer la cabeza hacia delante y por ello, todo el cuerpo está relajado, pero no bajamos mucho, más o menos, a nivel del ombligo o de la cintura. Cada uno baja hasta el punto que le sea más beneficioso.
- El último ejercicio que proponemos es que una parte del cuerpo nos guíe primero y después vaya el resto. Por ejemplo, decimos a los niños que primero tiene que moverse la nariz, entonces si queremos girar hacia la derecha primero lo hará la nariz y después el cuerpo. Cabe destacar que serían posiciones que después tendríamos que modificar, ya que trabajaríamos posturas que no queremos a la hora de cantar.

Por otra parte, después de cada ejercicio haríamos diferentes comprobaciones para repasar si la postura es la correcta o si la tenemos/queremos modificar, ya que algunas veces no hará falta en ese momento y nos gustará trabajar otra postura corporal.

## **B. La respiración.**

### a. Activación del diafragma.

Ejercicio 1: primero tenemos que hacer un gran bostezo, o suspirar, o nos reímos; de esta manera provocamos sonidos naturales de los niños y las niñas. Después, podemos pensar que estamos durmiendo, es decir, nos tumbamos en el suelo y hacemos respiraciones diafragmáticas, ponemos la palma de la mano debajo del ombligo y observamos como éste sube y baja, pero tenemos que prestar atención a que el pecho no se mueva o lo menos posible. El movimiento no hay que provocarlo, debe ser libre como hemos comentado.

Ejercicio 2: el/la docente ofrece diferentes ejercicios con los fonemas “ff”, “ts”, “tx”, “xx”, “rr”, “ss”, “ch”, etc. para trabajar la respiración a partir de ejercicios largos (aguantados/ligados) o cortos y de esta forma estamos trabajando el staccato. Y si tenemos alumnos que les gusta el “beatbox” lo podemos proponer en el aula, de esta manera serán partícipes y pueden enseñar a sus compañeros y ayudarles.

Ejercicio 3: cogemos un globo y de una única vez tenemos que hincharlo lo máximo que podamos, pero de manera constante. Así trabajamos el fiato, es decir, cuando cantamos una melodía que tiene una duración larga, en la que no podemos respirar en medio; tenemos que practicarlo por medio de diferentes ejercicios que trabajan la respiración.

### b. La inspiración.

Ejercicio 1: Cuando inspiren por la nariz o por la boca (recomendable ir variándolo) no tienen que hacer ruido, tiene que ser tranquilo y pausado en la medida de lo posible.

Ejercicio 2: Imaginamos que tenemos mucho sueño y hacemos un bostezo muy exagerado, nos contagiarnos unos a los otros y así relajamos la garganta y las cuerdas vocales.

### c. La retención.

Ejercicio 1:

- Sacar todo el aire que tienen,
- Retenerlo durante cinco segundos,
- Coger aire por la nariz durante 5 segundos,
- Expulsar el aire con una “s” poco a poco contando hasta 10/15/20... segundos,
- Retener 5 segundos y finalmente sacar todo el aire que les queda con “s” fuerte.

Según Pensso (s.f.), una vez los pulmones están llenos de aire es bueno retenerlo unos momentos antes de sacarlo. Esto se produce mediante cierto bloqueo del diafragma que predispone a controlar, después, la salida. Este bloqueo ya lo hacemos espontáneamente

ante una sorpresa desagradable y lo podemos hacer de una manera más prolongada y también muy natural:

- Intentar reconocer un sonido débil y alejado. Ejemplo: el canto de un grillo o de un pájaro en el bosque. Instintivamente aspiramos y retenemos el aire mientras concentramos nuestra atención en el oído.
- También podemos hacer el ejercicio contrario, es decir, sacamos el aire diciendo una “h” (aspirada), retener unos momentos y, después, dejar entrar el aire por la nariz y lo repetimos unas cuantas veces.

d. La expiración.

Ejercicio 1: Observar los movimientos que hace nuestra barriga, es decir, el diafragma. Sin provocarlos, como hemos comentado, tienen que ser movimientos relajados y libres.

Ejercicio 2: Sacar un poco de aire por la nariz y poner la mano debajo para sentirlo.

e. Trabalenguas.

Ejercicio 1: *Un rus té un ris ros i s'està al ras sense fer res de res*

- Decir el trabalenguas con voz fina (de cabeza).
- El docente dice la primera frase y los alumnos repiten, hasta que puedan decir las frases seguidas sin ningún tipo de ayuda.
- Decir todo el trabalenguas rápido y sin equivocarse.
- Se colocan por parejas y se lo dicen mirándose a los ojos:
  - Que se entiendan bien las consonantes (vocalicen), primero hacerlo lento.
  - Ir complicándolo diciéndolo cada vez más rápido.
  - “Gana” el compañero al que se le entienden las consonantes y que lo dice más rápido que el otro, pero no queremos que sea una competición.

Otros posibles ejercicios donde se trabaja el apartado dos de la respiración son:

- Mientras nos vamos moviendo por el aula (no haciendo círculos, sino cambiando de dirección e intentando llenar todo el espacio), trabajamos también la postura corporal. Cuando el docente diga una parte del cuerpo, esta tendrá que conducir a los alumnos. Por ejemplo:
  - La cabeza hacia arriba
  - El ombligo
  - El pecho...

- Hacemos respiraciones normales y conscientes por la nariz mientras caminamos por la clase, pero como somos muy tímidos nos miramos entre nosotros y cuando observamos que nos miran, apartamos la mirada automáticamente.
- Ahora nos imaginamos que somos unas divas y divos de la ópera y trabajamos la postura: los divos y divas siempre van con la espalda recta y el pecho alto, se expresan corporalmente con las manos y tienen la cabeza bien alta e “intimidan”.
- Como somos unos profesionales del canto, ahora cuando nos cruzamos por el aula caminando, en vez de retirar la mirada nos miramos y la mantenemos hasta que ya no podamos y tengamos que mirar a otro compañero. Y de paso, nos decimos mentalmente que somos los mejores cantantes, los más guapos, etc.

### C. La vocalización.

Ejercicio 1: Un ejercicio para trabajar la entonación si es un contenido que les cuesta, es a través de ejercicios nasales con la “m” o la “n” o la “ng”.

## Calentamiento vocal

por grados conjuntos

Beatriz Gosálvez

Ejercicio 2: Si queremos trabajar las vocales, teniendo en cuenta el orden de más facilidad a la más problemática que comentó Elberdin (2019), podemos proponer diferentes ejercicios, a partir de escalas ascendentes o descendentes con intervalos, por ejemplo, de 2ª, de 3ª y de 5ª, y dependiendo del ritmo de aprendizaje musical de los alumnos, vamos repitiendo en cada nota la misma sílaba.

Otros ejemplos pueden ser los siguientes: “ui, uo, ue, ua”, “pling” (lluvia), “ring” (timbre), “dar”, “tú/eo” (para llamar la atención), “bang” (tiroteado), “brum” (moto), entre muchos otros que podemos utilizar, crear, originar e innovar dependiendo del momento y la situación de los alumnos. Es decir, tenemos que estar atentos a cómo se encuentran (tristes, dispersos, atentos, motivados, desganados, aburridos, etc.) y a partir de hacer esa observación, plantear diversas actividades o ejercicios para que estén activos y sean los participantes y sujetos de la clase de música, no seres pasivos.

**Ejercicios de vocalización**  
(por segundas)

Beatriz Gosálvez

UI UI UI      UO UO UO      UE UE UE      UA UA UA

Ejercicio 3: Esta vez ofrecemos un ejercicio donde se repite una nota varias veces y así también podemos trabajar el solfeo rítmico a la vez que estamos entonando, pero primero lo haremos de forma natural, sin que se den cuenta. Por ejemplo, a partir de cantar diferentes animales, en este caso, que tengan cuatro sílabas (TINTORERA, SARGANTANA; o de tres sílabas: ELEFANT). De esta manera lo llegarán a interiorizar y cuando lo trabajemos en clase les saldrá de forma instintiva.

**Ejercicios de vocalización**  
(manteniendo una misma nota y trabajar las terceras)

Beatriz Gosálvez

TIN-TO-TIN-TO-RE - RA    TIN-TO-RE - E - RA.    SAR-GA-SAR-GAN-TA - NA.

SAR-GAN-TA - A - NA.    E-LE-E-LE-FA - ANT,    E-LE-FA-ANT.

Para que cuando el o la docente crea conveniente pasar a que solfeen diciendo “TA” si dura una pulsación (una negra), “TI” si dura media pulsación (una corchera), “TIRI” si dura  $\frac{1}{4}$  de pulsación (una semicorchea); entre otros posibles ritmos que podemos trabajar con nuestros alumnos. Si este es su objetivo, si no puede saltarse dicho ejercicio. También pueden ser otras nomenclaturas, no tiene por qué ser las que les hemos ofrecido.

**Ejercicios de vocalización**  
(por 2<sup>a</sup>)

Beatriz Gosálvez

TI RI TI RI TA TA    TI RIRA TA A    TI RI TI RI TA TA    TIRI TA TA A

Ejercicio 4: Ahora por 5ª e incluimos una variación que es que cuando llegamos a una cierta nota en la que vemos que están sufriendo o tienen problemas para entonar y cantar de manera libre y sin apretar las cuerdas, bajamos de intervalo y continuamos con la escala descendente. Aun así, es recomendable que aquellos alumnos que tengan más facilidades para cantar las notas agudas puedan trabajarlas poco a poco y de esta manera cada vez estiramos sus voces a las zonas altas/agudas.

**Ejercicios de vocalización**  
(por quintas)

Beatriz Gosálvez

S I I I I S I I I I S I I I I S I I I I S I I I I S I I I I S I I I I S I I I I

Ejercicio 5: Un ejercicio que nos propuso Elberdin (2019) es que, si queremos trabajar todas las vocales, la secuencia o el orden que tenemos que seguir es: “i, e, a, o, u”; a partir de ejercicios de trabajar una nota ligada y aguantada durante unos segundos, después pasar a la vocal siguiente y también la mantenemos unos segundos, etc.

Un ejercicio interesante para trabajar con ellos y ellas cuando hacemos el cambio de vocales es comentarles que no pueden respirar entre y entre dos vocales diferentes, ellos deciden donde, pero por ningún motivo pueden coger aire cuando pasan de una vocal a otra. Otro ejercicio que nos planteó es hacer la rueda de vocales de ida y de vuelta: “i, e, a, o, u, o, a, e, i” cambiando las dinámicas, el ritmo, los intervalos, los acordes...

**Ejercicios de vocalización**  
(vocales)

Beatriz Gosálvez

I-E - A-O - U I-E - A-O - U I-E - A-O - U - I-E - A-O - U

Un comentario que nos gustaría hacer es que también va bien crear el efecto sorpresa y, por ejemplo, pegar saltos de tesitura de grave a agudo o viceversa, porque de esta manera conseguimos llamarles la atención, que no sea un ejercicio muy repetitivo y que no sepan qué acorde será el siguiente y el cual tendrán que entonar. De forma inconsciente hacemos que los alumnos trabajen diferentes contenidos a la vez muy importantes para su aprendizaje musical y extra musical, y que les ayudará para la

propuesta de canciones que podemos plantear después del calentamiento vocal. También, personalmente, quiero proponer otro tipo de ejercicios que he hecho en la experiencia que tengo en el mundo del canto coral y la cantidad de ejercicios que he cantado (LE/LI-YO).

## Calentamiento vocal

por 3ª ("Lal y Loa")

Beatriz Gosálvez

Lal lal lal lal la      Loa loa loa loa lo      Lal lal lal lal la

7  
Loa loa loa loa lo      Lal lal lal lal la      Loa loa loa loa lo      Lal lal lal lal

14  
la      Loa loa loa loa lo      Lal lal lal lal la      Loa loa loa loa Lo

21  
Lal lal lal lal la

En los cuales podemos trabajar la postura corporal mientras caminamos por el aula, también podemos ser el personaje de un vagabundo o un rey y actuar como dichos personajes. De esta manera trabajaríamos la fantasía de los niños y la motivación.

Después se puede trabajar con las diferentes vocales, primero una, después otra, o combinándolas. Hasta llegar a ejercicios que engloben las consonantes y las vocales, por ejemplo, “COS – COS – COS – COS – COS, CAS – CAS – CAS – CAS – CAS” (do – mi – sol – mi – do). En conclusión, hay mucha variedad de ejercicios que se pueden hacer durante la vocalización que podemos proponer a los alumnos según el nivel musical que tengan y la edad/ciclo/curso que se encuentran en la etapa escolar, pero siempre a partir de juegos.

### **D. Trabajar las diferentes partes del calentamiento vocal a través de historias.**

A continuación, proponemos diferentes historias inventadas por nosotras para trabajar el calentamiento vocal en el aula de música:

#### 1ª Historia: *Para empezar bien el día.*

Nos imaginamos que nos levantamos muy pronto (*gesto exagerado*) y nos pegamos una buena ducha, empieza a salir agua **sh**\_\_\_\_\_ (*sonido largo*) enseguida la cerramos porque estaba muy fría, le damos otra oportunidad **sh**\_\_\_\_\_ **sh**\_\_\_\_\_ **sh**\_\_\_\_\_ (*sonidos cortos*). Ya nos hemos duchado y salimos del agua, y empezamos a secarnos dándonos pequeños golpes por todo el cuerpo (*lo masajeamos*) y después se lo hacemos al compañero que está al lado nuestro. De repente tenemos mucho frío y empezamos a tiritar con la **br/r**\_\_\_\_\_ (*hacemos sirenas ascendentes y descendentes*). Es la hora de vestirnos (*gestos*) y nos ponemos un poco de desodorante **tchi**\_\_\_\_\_ **tchi**\_\_\_\_\_ **tchi**\_\_\_\_\_ (*cortos*), empezamos a oler el desodorante de nuestro compañero/a: **oh**\_\_\_\_\_ (*sirenas y cambiamos la tesitura*).

#### 2ª Historia: *¿Quieres convertirte por un día en un pajarito?*

Nos imaginamos que somos un pajarito, ¿cómo están los pajaritos en el nido? Hechos una bolita (*posición*) y nos imaginamos que están muy muy dormidos. Y cuando despiertan ¿qué creéis que hacen? Se estiran (*hacemos estiramientos*). Ponemos la espalda recta (*figura de títere*) y ¿qué hacen los pájaros? Vuelan (*movimiento de volar alargando los brazos*) y ¿qué han de hacer primero para poder volar? Mover las alas (*estiramientos de la espalda: hombros, los brazos, nos ponemos de puntitas, bajamos el cuerpo...*) y mientras nos movemos. Como hemos deshecho el nido, tenemos que volver a colocar la paja (*dejamos caer el cuerpo y con las manos hacemos movimientos laterales para coger la paja y colocarla en el nido*). Ahora estamos muy sucios y nos tenemos que limpiar, entonces cogemos el jabón: **tchi – tchi – tchi – tchi** (*trabajamos la respiración*) nos lo ponemos por todo el cuerpo **tch – tch – tch**. De repente nos ha entrado mucha hambre y queremos avisar a mamá y papá, pero ¿cómo lo hacemos? ¿Qué sonido hacen los pajaritos? **Piu – piu – piu** (*vocalizamos*). Todavía no nos escuchan porque están muy lejos (*hacemos sirenas con piu*\_\_\_\_\_).

3ª Historia: Los tres cerditos.

Se hace pronto por la mañana, nos despertamos, nos estiramos, bostezamos, nos lavamos la cara, nos quitamos el pijama, nos vestimos y vamos a desayunar (**ñam – ñam – ñam – ñam**). Ahora que lo hemos preparado todo, vamos a construir nuestras nuevas casitas.

El primer cerdito coge un poco de paja (*movimiento*) y la tira para construirla (**ch – ch – ch – ch**). Muy bien, tenemos la primera casa construida.

El segundo cerdito coge la madera y se queja un poco (**ay – ay – ay**, y *hace un movimiento de que pesa mucho*) y con un martillo empieza a construir la segunda casita (**clock – clock – clock – clock**), lo tiene que hacer más fuerte (**CLOCK – CLOCK – CLOCK – CLOCK**).

Y, por último, el tercer cerdito quiere hacer su casa de ladrillos, entonces va a buscar los ladrillos (*sonido de pisadas*) pero se queja ya que pesan mucho (**ay – ay – ay**) y empieza a ponerlos (**pub – pub – pub**) más rápido (**PUB – PUB – PUB**).

Ahora que todas las casas de los tres cerditos están construidas, nos encontramos al lobo que está escondido (**uh – oh – ah...**) nos sorprendemos. E imitamos como se mueve el lobo (*movimiento*). El primer cerdito que ha visto al lobo es el de la paja y avisa a sus hermanos (**roc – roc – roc**).

El lobo quiere destruir la casa de paja, coge aire muy profundo y sopla (**uuuuu \_\_\_\_\_**), otra vez más fuerte (**UUUUU \_\_\_\_\_**) hasta que se destruye la casa de paja del primer cerdito.

Este corre a la casa de su hermano para que el lobo no se lo coma (*movimiento de correr*) pero esperad que tiene que decir la contraseña para entrar. ¡ATENTOS! El cerdito dice: ZORRO, ZORRO, PIDE SOCORRO CON UN GORRO (*trabalenguas*) y consigue entrar en la casa de su hermanito. Pero el lobo vuelve a la casa de su hermanito (*movimiento de correr*) y se encuentra que la casa es más grande y más fuerte, por lo tanto, necesita más fuerza para soplar (*sonido de soplar*) tiene que hacer un sonido de turbina muy fuerte (*sonido*). Al final, consigue destruir la casa del segundo cerdito y va a la del tercero.

Por fin, los dos cerditos llegan y tienen que repetir otra contraseña: *EL ANILLO DEL LLAVERO NO TIENE LLAVES, ¿QUIÉN SE HA LLEVADO LAS LLAVES DEL ANILLO DEL LLAVERO?* (*trabalenguas*). Y consiguen entrar en la casa de su hermano mayor pero el lobo se queda con las ganas de destruir otra casa. Así que va corriendo otra vez (*sonido de correr*) y como la casa está hecha de ladrillos tiene que soplar muy pero

que muy fuerte (*sonido de respirar fuerte con sirenas ascendentes y descendentes*), pero esta vez el lobo no lo consigue y los tres cerditos saltan de alegría (*movimientos de alegría*) y cantan una canción en su casa.

#### 4ª Historia: *¿Te apetece viajar a la luna?*

Hoy nos vamos de viaje a la luna. Para poder despegar, tenemos que arrancar el motor de la nave [*hacemos movimiento de los labios con el sonido /br/*] Como no lo podemos poner en marcha lo tenemos que intentar un par a veces más, con más fuerza. Al fin hemos conseguido ponerla en marcha. Ahora podemos escuchar el revuelo de humo que le sale por debajo [*hacemos el sonido /sh/*]. Ya estamos preparados, tenemos que partir en dirección a la luna [*hacemos el sonido /piu/ primero en dirección ascendente, pero rápidamente empieza a descender*]. Esta nave no funciona bien y no hemos conseguido subir del todo, lo tenemos que volver a intentar [*lo intentamos dos veces, cada vez más agudo*].

Ahora que ya estamos navegando por el espacio, tenemos que activar todos los sistemas presionando los botones de la nave [*hacemos los sonidos /toco-toco/ en un tono grave cuando tocamos los botones inferiores, /mancha-mancha/ en un tono mediano cuando tocamos los botones de en medio y /tiqui-tiqui/ en un tono agudo cuando tocamos los botones superiores*].

Ya hemos llegado a la luna, así que tenemos que abrir la puerta. El sistema automático no funciona bien, así que tenemos que conectar el sistema manual, en parejas tendremos que intentar accionar la puerta con la palanca [*en parejas haremos el sonido /f/ en crescendo cuando lo hacemos hacia la derecha y en disminuyendo cuando lo hacemos hacia la izquierda, mientras imitamos la acción de mover la palanca de un lado al otro*].

Como hemos abierto la puerta, podemos salir, tenemos que retener aire [*tomamos aire y lo retenemos*], nos ponemos el casco y salimos de un salto con mucho impulso [*hacemos el sonido /hop/ mientras fingimos saltar*].

En la luna nos hemos encontrado un alienígena que hace el siguiente sonido [*hacemos el sonido /nya/ con las notas do-mi-sol-mi-do*], ahora nosotros lo podemos contestar [*vamos haciendo el mismo sonido cada vez subiendo un semitono*].

Nos tenemos que ir de la luna, así que nos despedimos del alienígena [*gritamos /adiós/ muy fuerte y después gritamos /nya/ muy fuerte*].

### **6.8. Vídeo de diferentes ejercicios del Calentamiento Vocal realizados por Beatriz Gosálvez Rotger.**

Primero queremos comentar que la propuesta de vocalización que proponemos no es la única, solo hemos planteado unos ejercicios para calentar la voz con una serie de explicaciones de por qué los hemos elegido (una justificación) y queriendo tener un hilo conductor y una relación respecto al tema del Trabajo de Fin de Grado.

Es por ello que adjuntamos un vídeo creado por la autora en el cual comenta algunas propuestas de ejercicios relacionados con la vocalización, pero que también toca aspectos relacionados con el cuerpo y la respiración. Por tanto, engloba un poco todo. El enlace al vídeo es: <https://youtu.be/WIDgJz4o1jI>

### **6.9. Vídeos de diferentes propuestas didácticas relacionadas con el Canto Vocal.**

Por consiguiente, proponemos diferentes vídeos de YouTube que tienen relación con los contenidos y ejercicios formulados. Como muchos de dichos vídeos son de gran duración, presentaremos los minutos en los que nos basamos para la propuesta didáctica del calentamiento vocal. Por último, nos gustaría comentar que dichas grabaciones las hemos elegido porque proponen ejercicios amenos y dinámicos para presentarlos en el aula.

- ❖ *Choral Rehearsal* → <https://youtu.be/Fj4HvuMlwAQ>
  - Observamos que tienen una rutina establecida porque el docente cuando se sienta en el piano, empieza el ejercicio sin dar explicaciones de cual es.
  - No empiezan con el calentamiento corporal, sino con la vocalización.
  - Incluyen sirenas entre los ejercicios vocales para agilizar y estirar la voz.
  - El profesor ha trabajado la técnica vocal para poder escuchar y corregir a los alumnos a través de diferentes ejercicios, gestos, movimientos, etc.
  - Del minuto 3:35 al 6:03, estos ejercicios los he llevado a la práctica para trabajar la entonación del coro y el canon. Sería para 5º o 6º de Primaria.
  
- ❖ *Fix Your Singer's Posture* → <https://www.youtube.com/shorts/tTj1PVW0reg>
  - Un buen ejercicio para nuestros alumnos a la hora de trabajar la postura, a la vez que entonar y trabajar el idioma del inglés.
  
- ❖ *Rhythm Canon Warmup* → <https://www.youtube.com/watch?v=4HM87nmedss>
  - En el primer minuto trabajan muchos contenidos importantes: entonación, postura correcta, sirenas, movimiento, diferentes formas/registros (bruja, payaso, diva, triste...) de poner la voz.

- ❖ *InspireChoir Rehearsal, Harpool MS Men's Choirs*  
→ <https://www.youtube.com/watch?v=lqxVS0aKJgA&list=LL&index=183>
  - Observamos diferentes ejercicios de respiración, de percusión corporal, de ritmos, con y sin materiales, con movimientos... por lo tanto, mucha variedad de ejercicios que se pueden trabajar en el calentamiento vocal y corporal. Además, ofrece comentarios explicativos del ejercicio.
  - Además, es un coro de hombres, que generalmente a los niños no les suele gustar el hecho de cantar por temas establecidos, pero esta directora consigue atraparlos y jugar con ellos con diferentes ejercicios. Por tanto, es la función del director/profesor de música motivar a los alumnos.
- ❖ *Basilio Astúlez. Calentamiento vocal* → <https://youtu.be/b2cRbmph1Ig>
  - Video en lengua española que trabaja el calentamiento vocal.
  - Ofrece recursos y herramientas de ejercicios especializados para docentes que quieran impartirlos en clase de música, ya que ofrece comentarios de como distribuir el ensayo junto con ejercicios motivadores e innovadores.
  - También lleva a cabo diferentes ejercicios a la práctica y su forma de proponerlos es muy divertida. No tiene ningún tipo de vergüenza y eso al alumnado les llama la atención, porque no tienen miedo ni timidez a expresarse y el docente tiene que inculcarlo desde el primer día de clase.
- ❖ *Coro infantil UdelaR: primeros pasos* → <https://youtu.be/SPe-eBn9d9s>
  - Observamos que ofrecer ejercicios que trabajen la sorpresa, en otras palabras, la dicción al cantar, la entonación, como también la manera de ser de la profesora con los alumnos. Todo influye actitud, respeto, ganas...
- ❖ *The Art of the Vocal Warm-up* → <https://youtu.be/ji10n6er6MU>
  - Los gestos también ayudan a los alumnos a imitar el sonido que hace el docente o simplemente lo que quiere de los alumnos y lo sabe trasladar.
- ❖ *InspireChoir Rehearsal Series, Choir Breath Warm-Ups.*  
→ <https://youtu.be/ZdW6zsdMcas>
  - Esta directora también utiliza a los alumnos como protagonistas.
- ❖ *Los dos minutos en que Freddie Mercury paró el mundo* → <https://youtu.be/3IQf-JNDTqE>
  - Muy interesante para aquellos/as que les guste el cantante, y al mismo tiempo es cultura musical. Podemos imitar/utilizar los ejercicios propuestos.

## 7. CONCLUSIONES

Primero queremos destacar que el cantar en grupo, ya sea en un coro o en el aula de música, es un fenómeno totalmente extendido en nuestra sociedad porque la mayoría de docentes con la mención de música trabajan a partir de la canción en sus clases. Saben que es un eje vertebrador para poder enseñar a los alumnos muchos contenidos musicales.

Referente a las posibles limitaciones con las que nos hemos encontrado en el trabajo, una de ellas puede ser el exceso de información que hay (infoxicación digital), ya que nos encontramos con muchos artículos, revistas, libros, documentos, vídeos, propuestas didácticas, etc. en los cuales se requiere una constante revisión y actualización. Es por ello que ha sido una búsqueda exhaustiva de contenidos específicos que nos han aportado muchos conceptos y metodologías que algunos desconocíamos, por tanto, mucho bagaje cultural y musical que tenemos que saber y poderlo llevar a la práctica. Sin embargo, son aspectos que también nos lo dará la experiencia, el cometer errores, pero saber por qué han sucedido, ser críticos, y sobre todo el saber comunicar que de los problemas podemos intentar no volver a cometerlos y aprender de ellos.

Gracias a la experiencia laboral, referente al canto coral, hemos tenido recursos a la hora de realizar las diferentes actividades prácticas. También, cabe destacar que la elaboración del vídeo con la propuesta didáctica del calentamiento vocal nos ha permitido reflexionar sobre la importancia de ser críticos sobre la propia práctica como un elemento de mejora, ya que la grabación en formato de grabación es una herramienta o recurso que nos permite autoevaluarnos y poder rectificar o modificar algunos apartados o contenidos.

Por último, respecto a las posibles dificultades, nos hubiese gustado añadir algunos vídeos sobre diferentes propuestas del calentamiento vocal de los alumnos de Corpus Christi que por protección de las imágenes de los alumnos no hemos podido incluirlos. En nuestra opinión hubiese aportado y/o ayudado a la hora de exponer dicha propuesta didáctica, ya que de forma visual verían cómo el alumnado propone sus propios ejercicios. Es por ello que nos hubiese gustado tener unos resultados concretos de diferentes alumnos, pero ciertas circunstancias ajenas a nosotras no nos lo han permitido.

Es por ello que posibles propuestas futuras a partir del trabajo hecho son: llevar a la práctica todos los ejercicios que hemos propuesto y ver si funcionan o si hay que cambiar, añadir o modificar algún apartado para que los alumnos lo entiendan mejor y puedan ejecutarlo correctamente y lo más favorablemente posible. Igualmente, esperamos que lo podamos utilizar y nos sea factible y beneficioso en un futuro como docentes.

Igualmente, creemos que al ser unos ejercicios muy globales y adaptados a todas las edades podrían funcionar perfectamente en el aula. Faltaría ponerlos en práctica.

También, sería interesante añadir unas rúbricas tanto actitudinales como de la propuesta didáctica. Sobre todo, la rúbrica en base a la actitud de los alumnos porque lo consideramos esencial a la hora de impartir la clase, ya que si el alumnado tiene un buen comportamiento tanto entre los compañeros como también con los docentes, se aprende más porque puedes dedicar tiempo a la música y no a parar la clase y recordar las normas. Una posible rúbrica en referencia a la actitud de los alumnos podría ser la siguiente:

<b>NOMBRE ALUMNO</b>	<b>0</b> <b>(NUNCA)</b>	<b>0'25</b> <b>(CASI NUNCA)</b>	<b>0'5</b> <b>(A VECES)</b>	<b>0'75</b> <b>(CASI SIEMPRE)</b>	<b>1</b> <b>(SIEMPRE)</b>
<b>Participación</b>	No es capaz de participar en las diferentes actividades.	Casi nunca es capaz de participar en las diferentes actividades.	A veces es capaz de participar en las diversas actividades.	Generalmente, participa en las diferentes actividades del aula.	Siempre participa en las diversas actividades.
<b>Actitud</b>	No es capaz de tener una actitud positiva.	Raramente es capaz de tener una actitud positiva.	Algunas veces es capaz de tener una actitud positiva.	Normalmente tiene una actitud positiva.	Siempre tiene una actitud positiva en el aula de música.
<b>Esfuerzo</b>	No es capaz de esforzarse en las diferentes actividades.	Casi nunca se esfuerza en las actividades propuestas.	Algunas veces muestra interés en el aula de música.	Generalmente, muestra motivación en clase.	Siempre se esfuerza y muestra interés por la asignatura.
<b>Respeto</b>	No respeta a sus compañeros/as ni a los docentes.	Raramente respeta a sus compañeros/as ni a los docentes.	Algunas veces tiene comportamientos respetables en el aula.	Normalmente respeta a todos los compañeros y docentes.	Nunca ha tenido ninguna falta de respeto hacia nadie.
<b>Compañerismo</b>	No es capaz de ser un buen compañero.	Le cuesta ser buen compañero.	A veces es buen compañero con los demás.	Casi siempre se comporta bien.	Tiene un comportamiento ejemplar.

Otra posible propuesta futura es utilizar diferentes herramientas como “Acapella” que hace videos multi pantalla, ya que nos hubiese gustado hacer un canon o diferentes voces. De esta manera también trabajaríamos las TIC.

Hay que resaltar que los niños y las niñas que son miembros de un coro o han formado parte en algún momento de sus vidas, además de la música y del canto, como ya hemos podido comentar y demostrar en el marco teórico, adquirieren unos valores que los van a acompañar para toda su vida, por ejemplo, el valor del esfuerzo, el del trabajo colaborativo, la responsabilidad tanto a nivel individual como a nivel grupal, la paciencia, el saber estar, la integración, la convivencia, el respeto, el saber escuchar, entre otros. Pero sobre todo muchos conocimientos no solo musicales, sino que también culturales ya que gracias al canto somos capaces de tener un bagaje cultural muy amplio al haber cantado diferentes piezas o partituras musicales.

Nos gustaría añadir, como también indica Fernández Herranz (2014), que en el transcurso de los procesos educativos y formativos que proporciona el canto coral a sus miembros e integrantes más jóvenes, adquieren experiencias tanto musicales como personales, diferentes conceptos, y el conocer y el saber interpretar las emociones de la mejor manera posible para que no les afecten a la hora de hacer los diferentes ejercicios.

Para cerrar la idea y consecuentemente dicho Trabajo de Fin de Grado sobre el calentamiento vocal en el aula de música de la educación primaria; debemos expresar nuestra más profunda persuasión de que la práctica del canto coral es un recurso gratamente acertado para todos, y más concretamente el calentamiento vocal antes de empezar a cantar diversas canciones. Además, nos permite el desarrollo de diferentes ámbitos y se puede llevar a cabo de infinitas maneras para trabajar diferentes contenidos, aspectos, valores, hábitos, destrezas y muchos apartados más que ojalá los haya podido vivir, esté viviendo o pueda vivir el día de mañana o en un futuro no muy lejano.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anton, E. (2008). *Els valors educatius de la Coral*. El Progrés de Palamós: anuari 2007, 63-65.

Balsebre, A.; Bustamante, C; Bustos, I.; Cori, B.; Díaz, Y.; Galindo, R.; Gassull, C.; Pou, J.M.; Reguant, G.; Scivetti A.R; Worsley, S. (2012). *La voz, la técnica y la expresión*. 2ª edición revisada y ampliada. ISBN: 978-84-8019-727-4

Basilio Astúlez. *Calentamiento vocal / Vocal warm up*. (2017, 19 mayo). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=b2cRbmph1Ig&list=LL&index=197>

Benito Martínez, R. C. (2019, julio). *La práctica del canto colectivo: beneficios desde las perspectivas socioafectiva y emocional*. TESIS. <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/19035/2019000001976.pdf?sequence=1>

Berbel, N. y Furió, J. M. (s.f.). *Mètodes i sistemes de pedagogia musical*. Aportacions teòriques i metodològiques a l'educació musical.

Bonal, X. (2010). *El cant coral i la cohesió social*. Dins Circular. Secretariat de Corals Infantils de Catalunya, 151, 15.

Botella, A. M y Ramos, P. (2018). *Investigación-acción y aprendizaje basado en proyectos*. Una revisión bibliográfica. vol. XLI, núm. 163, 201

Busch, B. (1995). *El director de coro*. Editorial Real Musical.

Cabrera, D. (2012, julio). *Universidad De San Carlos De Guatemala Escuela De Ciencias*. DOCPlayer. <https://docplayer.es/13632929-El-canto-como-herramienta-terapeutica-para-mejorar-la-salud-emocional-de-la-mujer.html>

Camara, A. (2003). *El canto colectivo en la escuela: una vía para la socialización y el bienestar personal*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17515081007>

Campbell (1998). *Songs in Their Heads - Patricia Campbell - Oxford University Press*. Global. <https://global.oup.com/ushe/product/songs-in-their-heads-9780195382525?cc=es&lang=en&>

Cedeño, L. C. (2016). *El canto coral y el desarrollo de competencias musicales a través de un repertorio con elementos armónicos y melódicos del jazz en la comunidad de la Fundación Renal del Ecuador Iñigo Álvarez de Toledo* (Tesis doctoral). Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/5121/1/T-UCSG-PRE-ART-CM-17.pdf>

*Choral Rehearsal*. (2019, 21 septiembre). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Fj4HvuMlwAQ&list=LL&index=35>

Clements-Cortes, A. (2014). Buddy's glee club two: Choral singing benefits for older adults. *Canadian Journal of Music Therapy*, 20(1), 85-109.

Concepción O. (2012). Ensayo de la Coral Orfeón de la UIB.

*Coro infantil UdelaR: primeros pasos*. (2011, 1 marzo). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=SPe-eBn9d9s&list=LL&index=257>

Crespí, F. (2018/19 – 2021/22) CEIP ES PONT *Projecte de direcció*

Dapena, O. (2018, 30 octubre). *Calentamiento en músicos - Blog del Hospital de Manises* [Blog]. Hospital Manises. <https://www.hospitalmanises.es/blog/calentamiento-en-musicos-cuando-y-por-que/>

Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears. (BOIB núm. 97 de 19 de juliol de 2014)

Díaz, J. (2015, julio). *Fundación Joaquín Díaz. Revista de Folklore N° años - PDF Free Download*. Fundación Joaquín Díaz. <http://docplayer.es/40267990-Fundacion-joaquin-diaz-revista-de-folklore-no-anos.html>

Elberdin, J. (2019). *Curso de Dirección Coral*.

Fernández Herranz, N. S. (2014, 29 enero). Las agrupaciones corales y su contribución al bienestar de las personas : percepción de las aportaciones del canto coral a través de una muestra de cantores. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=84048>

Ferrer, R. (2009). *El canto coral y las orquestas infantiles, una educación en valores*. Eufonía 45, 30–38. Graó.

*Fix Your Singer's Posture*. (2018, 29 noviembre). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tTj1PVW0reg&list=LL&index=166>

Gelabert Gual, L. (2018). Las potencialidades del canto colectivo en el marco del emergente movimiento coral en Mallorca. *dedica. revista de educação e humanidades*, n.º 13, março, 2018, 89-107. ISSN: 2182- 018X

Gelabert, Ll. (2016). Música viva: un proyecto integral a partir del canto colectivo. *Revista de Educação e Humanidades*, 9, 247–261. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5429386>

Gómez, Gosálvez y Oviedo, (2020). Treball per treballar la vocalització a Ed. Primària.

Gosálvez, B. (2022, 12 junio). *Propuesta del Calentamiento Vocal* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WIDgJz4o1jI>

Govern Illes Balears (2022). Currículum per matèries: música. *Currículums educació CAIB*.

Hays, T. (2005). Well-being in later life through music. *Australasian Journal on Ageing*, 24(1), 28–32. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2005.00059.x>

*Inspire Choir Rehearsal, Harpool MS Men's Choirs «Where are the Wild Things NOW?»* (2014, 27 septiembre). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lqxVS0aKJgA&list=LL&index=181>

Lally, E. (2009). The power to heal us with a smile and a song: *senior well-being, music-based participatory arts and the value of qualitative evidence*. *Journal of Arts and Communities*, 1(1), 25-44. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.668.2323&rep=rep1&type=pdf>

López, N. (2012). *Competencias musicales básicas*. Gobierno de España. <http://recursostic.educacion.es/artes/rem/web/index.php/es/musica-educacion-y-tic/item/392-competencias-musicales-b%C3%A1sicas>

*Los dos minutos en que Freddie Mercury paró el mundo*. (2018, 21 enero). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3IQf-JNDTqE&list=LL&index=13>

Martenot, M. (1993). *Principios fundamentales de educación musical y su aplicación*. <https://pdfcoffee.com/martenot-principios-fundamentales-parte1pdf-3-pdf-free.html>

Orff, C. (1954). *Orff-Schulwerk. Musik für Kinder*. 5 tomos. London: Schott and Co. Ltd.

Penso, M. (s.f.). *Warm up o calentamiento vocal adaptado para niños de 4 a 12 años*.

Pérez, S. (2014). El canto coral: una mirada interdisciplinar desde la educación musical. *Estudios Pedagógicos*, 40(1), 389–404. <http://www.scielo.cl/pdf/estped/v40n1/art23.pdf>

Rita Ferrer I Miquel. (2011). *El cant coral infantil i juvenil educa en valors, hàbits i competències*. Tesis Doctoral. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/77826/trfm.pdf?sequence=4>

Rita Fucci Amato. (2007, junio). *O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical*. Opus Goiânia. <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/download/295/273>

*Rhythm Canon Warmup*. (2013, 19 enero). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4HM87nmedss&list=LL&index=116>

Salvà, (2019). Asignatura de la didáctica en la escuela primaria. Educación Artística: música. Universidad de las Islas Baleares.

Sarget, M. A. (2003). La música en Educación Infantil: estrategias cognitivo-musicales.

Szonyi, E. (1976). La educación musical en Hungría a través del método Kodály. Budapest: Editorial Corvina.

*The Art of the Vocal Warm-up*. (2010, 10 febrero). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ji10n6er6MU>

Torres Gallardo, B. (2013). La voz y nuestro cuerpo. *Un análisis funcional. Revista de Investigaciones en Técnica Vocal, año 1, n°1*.

Villagar, I., & Perfil, V. T. M. (s. f.). *Sistemas o metodologías de educación musical*. Blog. <https://www.labrujuladelcanto.com/2021/08/sistemas-o-metodologias-de-educacion.html>

Ward, J. (1964). La méthode Ward. Paris: Desclée.

Welch, G. F. (2013). Los beneficios sociales de la música. Documento on line. I *Simposio Internacional de Educación Musical: Políticas educativas de reforma y educación musical en tiempos de crisis*. [http://www.imerc.org/papers/Welch\\_Granada\\_2013.pdf](http://www.imerc.org/papers/Welch_Granada_2013.pdf)

Willems, E. (1975). La valeur humaine de l'éducation musicale. Bienne, Suiza: Editions Pro Musica.

Wills, R. (2011). The magic of music: a study into the promotion of children's well-being through singing. *International Journal of Childrens Spirituality, 16(1), 37-46*. Doi: <https://doi.org/10.1080/1364436X.2010.540750>.

Zuleta, A. (2004). *El método Kodály y su adaptación en Colombia*. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*. <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/viewFile/6420/5100>

XIV Encontro Regional Nordeste da Associação Brasileira de Educação musical Educação Musical em tempos de crise: percepções, impactos e enfrentamentos Salvador/BA – 19 a 21 de setembro de 2018.

## **8. ANEXOS**

A continuación, proponemos otra posible propuesta didáctica de calentamiento vocal que podríamos llevar al aula de música de forma completa, es decir, con todas las partes. Lo hemos decidido adjuntar a dicho trabajo porque como las otras propuestas de actividades prácticas, también se puede adaptar y modificar a todos los cursos de primaria.

# ***INCENDI!***



**FACULTAT D'EDUCACIÓ**

CURS: 2019-2020

ASSIGNATURA: 22120- Educació Artística: Música. Didàctica a l'escola primària.

INTEGRANTS: Isabel Oviedo, Bea Gosálvez, Cintia Gómez

## Índex

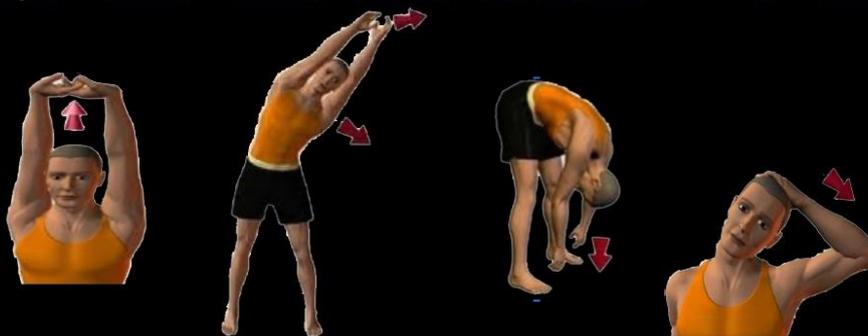
1. Introducció.....	Pàg. 2
2. Exercicis d'escalfaments del cos.....	Pàg. 2
3. Exercicis de respiració: .....	Pàg. 3
<i>Bufar</i>	
<i>Aspirar</i>	
<i>Retenció de l'aire</i>	
<i>Espirar</i>	
4. Ressonància.....	Pàg. 4
5. Articulació.....	Pàg. 5
6. Exercicis de Vocalització.....	Pàg. 5
7. Proposta de cançó .....	Pàg. 6

## 1. Introducció

La nostra proposta és a partir d'una història d'un incendi, i a partir d'aquí, anam desenvolupant una sèrie d'exercicis d'escalfament vocals per a realitzar a la classe de música. Aquesta activitat es plantejarà com a joc previ abans de cantar una cançó. La redacció estarà feta pensada en allò que els direm als infants. Però estarà subdividida en les diferents parts i exercicis que ha de contenir un escalfament vocal per a que sigui més fàcil a l'hora d'entendre per a què serveix els següents exercicis, i a si, poder seguir millor els objectius de cada activitat. Als infants no els hi donarem tanta explicació, ja que interrompèiem el discurs i això no ens interessa, precisament aquesta història serveix per lligar tots els exercicis i evitar les distraccions de l'alumnat.

## 2. Exercicis d'escalfaments del cos

Anem a imaginar-nos que ens acabem de despertar i tenim molta son. Estirem els braços, les cames, els canells, el turmell, el cap, l'esquena i fem un gran badall!



*( Ens centrem especialment ens els exercicis assenyalats amb els dibuixos, per que son els que ens serviran precisament a obrir més la caixa toràcica, i preparar el cos per cantar.)\**

De sobte, recordem que avui és un dia especial, és l'aniversari del nostre company! Estem molt contents i fem un gran bot per baixar del llit.

Com a regal especial, preparem el pastís de l'aniversari! Anem a la cuina corrent per començar la recepta !

El nostre company és el nostre pastís! Preparem la massa fent un massatge a les espatlles... La massa és molt forta! Copetjam (suau) amb els punys, amb les mans... per tota l'esquena... Donem unes voltes a la massa... Posem elements decoratius al nostre pastís pels braços, el cap, el coll... I el nostre pastís ja està llest!

### 3. Exercici de respiració

#### BUFAR

Ara agafem les espelmes i les posem al pastís. Hem d'ajudar al nostre company a bufar! (*prenem aire, el retenim i bufam*) més fort! (*prenem més aire, retenim i bufam més fort*) més fort! (*prenem més aire, retenim i bufam*). Oh! quin esgotament! (*esbufecs de cansament*)

#### ASPIRAR

De sobte, podem ensumar una olor estranya... Amem, què és? (*aspirem ràpidament pels nervis , pensem que s'haurà cremat qualche cosa; i després lentament i profundament*) tornem a ensumar, què serà això?...

#### RETENCIÓ DE L'AIRE

Fa olor a cremat! El foc de les espelmes està prenent les cortines, quina por! (*aspirem, retenim un moment i deixem entra l'aire pel nas*)

#### ESPIRAR

Hem de dir-li al nostre company el que passa però tenim tanta por que no podem parlar! Hem d'avisar! (*tsst, tsst*) més fort! (*txxxxxt, txxxxt*) Hi ha molt de fum i començem a estornudar (*aaatxum, aaaatxist*). De sobte el nostre company agafa la manguera del jardí; hem d'apagar el foc, tirem l'aigua al foc (*xxxxx, gggg*)...

#### 4. Ressonància

El foc no s'apaga! Ja podem escoltar les sirenes dels policies i els bombers



(uuuuuuuuuuuuuuuu)

(intensem tem fer aquest dibuix melòdic, ens ajudem de les mans)\*

Sentim com els cotxes i motos que piten



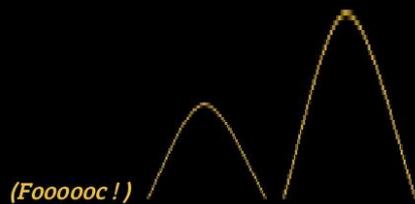
(mec, mec meeec,)

(intensem tem fer aquest dibuix melòdic, ens ajudem de les mans)\*



(brrrrrrrrr).

Comencem a veure com els bombers apaguen el foc molt ràpid i ens sorprenem i cridem foc!



(Fooooooc !)

( Ens ajudem de les mans posant-les a les galtes per obrir bé sa boca amb posició vertical, mentres fem sirena dient "foc" )\*

### 5. Articulació

Quan ja no hi ha foc, les parets comencen a caure (*crec, crec...*), els veïns surten de l'edifici molt ràpid per les escales (*tacata, tacata...*).

(*Fem els dos exemples en lent i després cada vegada més ràpid*). \*

### 6. Exercicis de Vocalització

#### - Renou de les ambulàncies ("NI - NO - NI - NO")

Els hi plantejam una altra pregunta: i el renou que fa l'ambulància quin és? Llavors, ells contesten "Ni - No" i els hi presenta'm el següent exercici per treballar intervals de 3ªMajor i repetir dues vegades les notes per treballar l'oïda i l'afinació.

(*Es treballaria pujant per semitons fins arribar a un mi 4 donant l'exemple cada vegada amb el piano a mesura que anam pujant, en arribar al mi 4 es faria idèntic aquest mateix exercici també baixant*)\*

#### - De sobte comença a ploure.

(*Es treballaria pujant per semitons fins arribar a un mi 4 donant l'exemple cada vegada amb el piano a mesura que anam pujant, en arribar al mi 4 es faria idèntic aquest mateix exercici també baixant*)\*

Aquest exercici ens serveix per treballar els picats (notes curtes).

- **Perfecte, però hem trobat a un company/a ferid/a i li hem d'animar (Exercici per treballar el bot de 5<sup>a</sup> i el legato)**



*(Es treballaria pujant per semitons fins arribar a un mi 4 donant l'exemple cada vegada amb el piano a mesura que anam pujant, en arribar al mi 4 es faria idèntic aquest mateix exercici també baixant)\**

### 7. Proposta de cançó

**Som bombers**

Alba Pujol Camins

♩ = 80

Som bom-bers, som bom-bers, amb u - na mà-ne - ga per a - pa-gar el foc!

Som bom-bers, som bom-bers, amb u - na mà-ne - ga per a - pa-gar el foc!

Esti - ra, esti - ra, esti - ra bé. Esti - ra, esti - ra, esti - ra bé.

17 Tempo primo

Som bom-bers, som bom-bers, amb u - na mà-ne - ga per a - pa-gar el foc!

Som bom-bers, som bom-bers, amb u - na mà-ne - ga per a - pa-gar el foc!

Rà - pid, rà - pid, rà - pid, a - pa - guem el foc!