

INSTITUCION EDUCATIVA GUSTAVO URIBE RAMIREZ

GRANADA CUNDINAMARCA

Guía de trabajo: AUSENCIA DOCENTES 2020

AREA: Ciencias Sociales

ASIGNATURA: Ciencias sociales

DOCENTE: Clara Ardila

Grado: 7

Periodo:

FECHA: 20 DE AGOSTO

HASTA 20 DE SEPTIEMBRE

TITULO DE LA GUÍA: EL RENACIMIENTO COMO UNA EPOCA QUE DIO PASO A EUROPA A UNA NUEVA CONFIGURACION CULTURAL

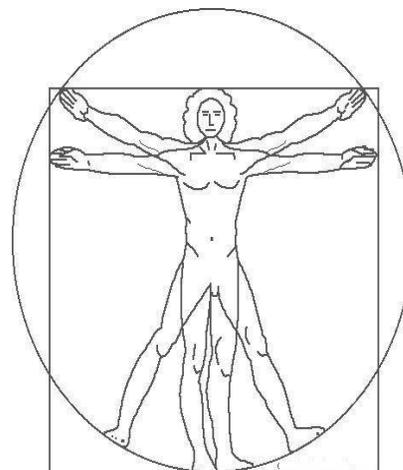
1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

Describe algunos acontecimientos que dieron paso a la Modernidad e incidieron en un nuevo pensamiento político, social, económico e intelectual

Reconoce en las expresiones artísticas del Renacimiento (pintura, escultura y literatura) la vida cotidiana y la organización social de los pueblos

2. CONTENIDO TEMATICO

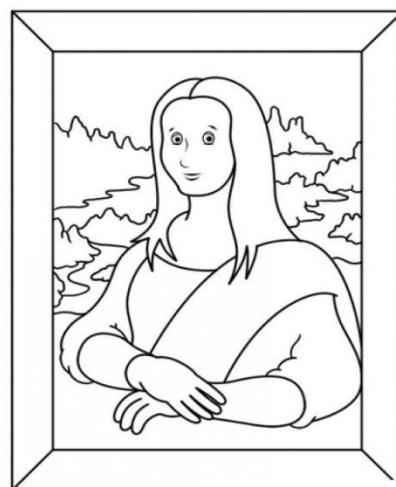
<p>CULTURA DEL RENACIMIENTO</p>	<p><b>CULTURA DEL RENACIMIENTO</b> <b>EL HUMANISMO</b> El Humanismo quería descubrir al hombre a partir de la razón y no de la fe en Dios. Se apartó de un Dios “acaparador” y se centró en el hombre. Quería lograr la formación integral del hombre mediante el estudio de los clásicos griegos y latinos cuyo centro era el hombre, para obtener así una humanidad superior a la existente. Fue un movimiento crítico, revolucionario y pedagógico (de la educación). Los humanistas exaltaron la grandeza del hombre, la naturaleza y el mundo. Experimentaron el gozo de vivir en él y confiaron en el progreso del hombre. Buscaron la belleza. Era importante la personalidad y la afirmación del YO, viviendo intensamente para lograrlo. Querían abarcarlo todo. El renacentista era a la vez poeta, pintor, escultor, arquitecto, filósofo, atleta, político, moralista. El universo era un mundo abierto a la curiosidad de los humanistas. Fueron individualistas: cada uno era absolutamente libre de vivir su vida buscando su felicidad en la belleza, la creación y la gloria. Todo acto era justificable si era grandioso.</p> <p><b>EL HUMANISMO EN ITALIA</b> El humanismo nació en Italia en el siglo XIII por muchos motivos: El apoyo de los príncipes a los artistas humanistas. La toma de Constantinopla por los turcos en 1453: muchos sabios se fueron a Italia. La invención de la imprenta que popularizó la cultura. La formación de letrados en las universidades. Uno de los grandes humanistas renacentistas italianos fue <b>Juan Pico de la Mirándola</b> (1463 –1494), filósofo y humanista italiano. Su escrito “Oración a la Dignidad del Hombre” expresa lo que en el Renacimiento pensaba del hombre: <i>“No te di, Adán, ni un puesto determinado ni un aspecto propio ni función alguna que te fuera peculiar, con el fin de que aquel puesto, aquel aspecto, aquella función por los que te decidieras, los obtengas y conserves según tu deseo y designio. La naturaleza limitada de los otros se halla determinada por las leyes que yo he dictado. La tuya, tu mismo la determinarás sin estar limitado por barrera ninguna, por tu propia voluntad, en cuyas manos te he confiado. Te puse en el centro del mundo con el fin de que pudieras observar desde allí o que existe en el mundo. No te hice ni celestial ni terrenal, ni mortal ni inmortal, con el fin de que –casi libre y soberano artífice de ti mismo- te plasmaras y te esculpieras en la forma que te hubieras elegido. Podrás degenerar hacia las cosas inferiores que son los brutos; podrás – de acuerdo con la decisión de tu voluntad regenerarte hacia las cosas superiores que son divinas”</i> (Fromm, p. 18)</p> <p><b>DIFUSIÓN DEL HUMANISMO EN EUROPA</b> El humanismo se difundió por todo Europa gracias a los reyes, príncipes y las universidades en Francia, España, Inglaterra y Alemania. Algunos de los grandes exponentes del humanismo europeo fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El holandés Erasmo de Rotterdam quien quería reformar la Iglesia: buscaba un ideal ético. En su libro El elogio de la locura utilizó la locura para hablar de temas como la ignorancia, la mentira, la pereza y el olvido.</li><li>• El inglés Tomás Moro quien en su libro La utopía, expuso sus ideas sobre una sociedad ideal donde primara la felicidad. Según él, todas las desgracias venían de la propiedad privada. En la Utopía, un lugar imaginario, prevalecía la igualdad y sus habitantes trabajaban en comunidad. Cada familia recibía lo que necesitaba.</li></ul> <p><b>EL ARTE EN EL RENACIMIENTO</b></p>
---	--



EL HOMBRE DE VITRUVIO

Este fue muy importante. La pintura se especializó en la figura humana: cuerpo humano, proporciones anatómicas, colorido, perfección del dibujo con claroscuro (juego de luces y sombras) y perspectiva (daba la sensación de profundidad), expresividad de los personajes. Sus mayores exponentes en Italia fueron:

- **Leonardo da Vinci:** fue un gran dibujante. Pintó la Mona Lisa, un retrato muy famoso donde se muestran los elementos que simbolizan vida. También fue un genio científico (aviación, armas, física).
- **Miguel Ángel:** fue sobre todo escultor. Sus estatuas muestran los sentimientos de los seres humanos. Por ejemplo, dolor, angustia, amor, tristeza y optimismo. Pintó el cielo raso y la pared del fondo de la Capilla Sixtina con temas de Génesis (creación del hombre) y del Juicio Final.
- **Rafael:** se especializó en pintar la Santa Familia, o sea, la Virgen María y el niño. Sus figuras expresan serenidad, felicidad y dulzura. Otro cuadro famoso suyo que cuenta la historia de la filosofía es La escuela de Atenas.
- En Flandes surgieron los pintores realistas van Eyck y Rubens famosos por el colorido de sus obras. En Holanda se destacó Rembrandt, quien combinó en forma extraordinaria la luz y la sombra (claroscuro), destacó la belleza de las formas humildes y sobre todo expresó la vida interior del alma en lo que tiene de más profundo y emotivo. En Alemania sobresalió Alberto Durero, célebre por sus dibujos grabados en madera y en cobre. En España surgió Velásquez quien hizo obras monumentales y se volvió el pintor oficial de la corte. Uno de sus cuadros famosos es Las Meninas.
- En arquitectura, el florentino Felipe Brunelleschi inició el nuevo estilo en la construcción de la cúpula de la catedral de Florencia

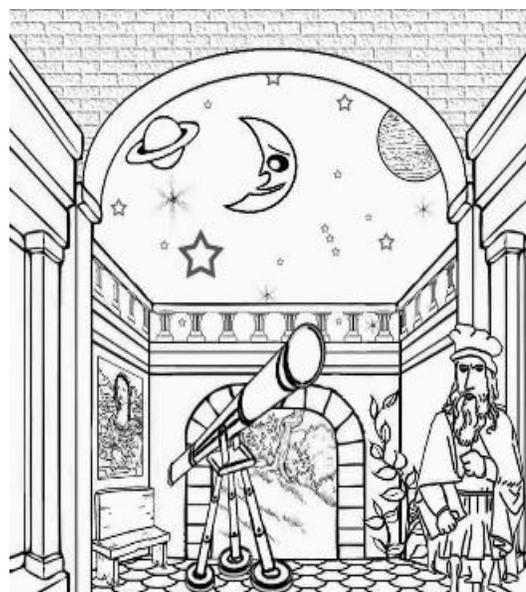


MONA LISA

DESARROLLO  
DE LA  
CIENCIA

**DESARROLLO DE LA CIENCIA**

En el Renacimiento, se dio la Revolución Científica: sólo era cierto lo que se podía comprobar por medio de un experimento repetido múltiples veces, conocido como el método científico. Este método tiene varios pasos: los científicos formulan una pregunta que quieren contestar y hacen una hipótesis al respecto. Luego, la hipótesis se comprueba por medio de un experimento sacando datos y estadísticas precisas, y hecho eso, analizan e interpretan la estadística que arrojó el experimento y sacan conclusiones. Estas confirman o rechazan la hipótesis original. La verdad se basaba en la comprensión científica del hombre, de la tierra y del universo. En la física y la matemática, llegaron a la conclusión que era necesario utilizar conceptos abstractos para entender cosas sencillas. En la medicina, Paracelso y Vesalio hicieron un estudio completo de la constitución del cuerpo humano. Con los descubrimientos geográficos, los hombres quisieron conocer y conquistar la tierra. Se hicieron mejores mapas. Las ciencias naturales estudiaron las nuevas especies animales, vegetales y minerales de las Américas que causaron sensación en Europa.



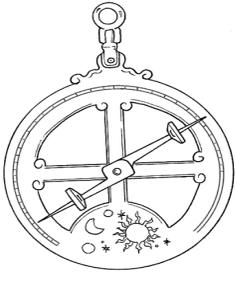
**ASTRONOMÍA**

La Astronomía revolucionó las concepciones tradicionales con dos grandes exponentes: Galileo Galilei e Isaac Newton. El italiano Galileo estudió los planetas del sistema solar y las lunas de Júpiter. Descubrió la ley de la gravedad: la Tierra atrae a todos los cuerpos hacia sí misma y por eso los objetos caen. Si no hubiera gravedad, flotarían. Explicó por qué las cosas se mueven como se mueven (leyes de la dinámica). Por creer en la teoría heliocéntrica, la Santa Inquisición lo quería quemar en la hoguera: Galileo se tuvo que retractar. Un matemático y físico inglés, Isaac Newton, unificó las teorías de Copérnico, Kepler y Galileo para explicar el movimiento planetario en forma matemática. La llamó la **ley de gravitación universal**. Según ésta, todo en el espacio se atrae entre sí y la fuerza depende de la masa de los objetos y la distancia entre ellos. Newton dedujo la fórmula para calcular la fuerza de atracción: entre más masa tenga un objeto, más atrae a otro y entre menor sea la distancia entre dos objetos, mayor la fuerza. El universo es como un reloj gigantesco, todas sus partes funcionan de forma matemática.

**LOS INVENTOS:**

Hubo muchos inventos que aceleraron los cambios de la época:

- La brújula (inventada por los chinos): ayudó a ubicarse pues tenía un imán que apuntaba siempre al norte.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El astrolabio: permitió fijar la posición de la nave en alta mar.</li> <li>• La pólvora: Los chinos la habían usado y los árabes inventaron con ella el cañón y en Europa se usó como arma de guerra.</li> <li>• El papel: Los chinos lo fabricaron con fibra de cáñamo y de algodón. En Europa se utilizaron telas de hilo para su fabricación.</li> <li>• El reloj: en el 1500 se inventó el reloj de bolsillo. La medición exacta del tiempo era efecto de la organización más racional de la sociedad y de las actividades humanas.</li> </ul> <p>Otros inventos: pintura al óleo, torno de hilar, bombas para extraer agua de las minas, vidrio transparente, cristal pulido para hacer anteojos.</p>	 <p><b>ASTROLABIOS</b></p>
--	---	---

### 3. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN				
1 Y  2	<p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lea el texto “Cultura del Renacimiento” y escriba de cada subtítulo 2 ideas principales.</li> <li>2. Teniendo en cuenta el texto de Juan Pico de la Mirándola (1463 –1494) haga un dibujo en su cuaderno teniendo en cuenta las características del humanismo: perspectiva, presencia de Dios, hombre como centro del universo, influencia greco-romana.</li> </ol> <p><b>METODOLOGIA</b></p> <p>Se organiza las asesorías por el grupo de WhatsApp de la siguiente manera, para las guías correspondiente de agosto y parte de septiembre</p> <p>1 asesoría: Introducción a la temática, preguntas sobre la guía</p> <p>2da asesoría: Análisis de la lectura “Cultura del Renacimiento”. Preguntas sobre la temática</p> <p>3er asesoría: Desarrollo de la actividad según la guía y entrega de la misma por los medios acordados (Imagen por WhatsApp, Classroom o correo electrónico)</p> <p>4ta asesoría: Retroalimentación y entrega de reporte del trabajo</p> <p><b>RECURSOS</b></p> <p>Lectura base de la guía</p> <p>Video clip educativos (estudiantes que tengan recursos de conectividad)</p> <p><b>EL RENACIMIENTO</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uteg3n5dig8&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=Uteg3n5dig8&amp;t=4s</a></p> <p><b>EL HUMANISMO</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JdvANpqZ3Wk">https://www.youtube.com/watch?v=JdvANpqZ3Wk</a></p>	<p><b>20 de agosto al 1 de septiembre</b></p>	<p>Se establece una rúbrica con los siguientes criterios</p> <p>Identifican correctamente las ideas principales en el texto.</p> <p>Resumen correctamente el contenido de un texto.</p> <p>Identifican correctamente los aspectos sociales, económicos y religiosos.</p> <p>Identifican con precisión los criterios espaciales y temporales</p> <p>Puntualidad en la entrega de actividades según las fechas y medios establecidos</p>				
3  Y  4	<p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escoja uno de los inventos que están en la lectura “Desarrollo de la ciencia” y una idea de Galileo o de Newton y utilizando el cuadro, explique cómo se aplican esos dos inventos en la actualidad.</li> <li>2. Replicar los dibujos expuestos en la lectura y en una oración explicar su relación con el RENACIMIENTO</li> </ol> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;"></th> <th style="width: 50%;">APLICACION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">INVENTO</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		APLICACION	INVENTO		<p><b>semanas 2 al 18 de septiembre</b></p>	<p>Se establece una rúbrica con los siguientes criterios</p> <p>Identifican correctamente las ideas principales en el texto.</p> <p>Resumen correctamente el contenido de un texto.</p> <p>Identifican correctamente los aspectos sociales, económicos y religiosos.</p>
	APLICACION						
INVENTO							

	IDEA		Identifican con precisión los criterios espaciales y temporales Puntualidad en la entrega de actividades según las fechas y medios establecidos
<p><b>METODOLOGIA</b> Se organiza las asesorías por el grupo de WhatsApp de la siguiente manera, para las guías correspondientes de agosto y parte de septiembre 1 asesoría: Introducción a la temática, preguntas sobre la guía 2da asesoría: Análisis de la lectura “Desarrollo de la ciencia”. Preguntas sobre la temática 3er asesoría: Desarrollo de la actividad según la guía y entrega de la misma por los medios acordados (Imagen por WhatsApp, Classroom o correo electrónico) 4ta asesoría: Retroalimentación y entrega de reporte del trabajo</p> <p><b>RECURSOS</b> Lectura de la guía “<b>DESARROLLO DE LA CIENCIA</b>”</p> <p>Video clip educativos (estudiantes que tengan recursos de conectividad) GALILEO GALILEI MAESTRO DE LA OBSERVACION</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cbuj8iNRDxg">https://www.youtube.com/watch?v=Cbuj8iNRDxg</a></p> <p>Y AUN ASI SE MUEVE</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qEMAkXlpz7k">https://www.youtube.com/watch?v=qEMAkXlpz7k</a></p>			

#### 4. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.

Las actividades se desarrollan a partir de las lecturas de la guía.
Los videos en YouTube son un recurso para los estudiantes que tienen condiciones para verlos. Son un recursos adicional pero su actividad depende de las lecturas de la guía
Las fechas de entrega de actividades están establecidas de acuerdo a las semanas de agosto y septiembre

Clara Ardila  
FIRMA DOCENTE

Vo.Bo COORDINACION ACADEMICA

#CuidardeMíparaCuidardeOtros

**EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA**

**¿POR QUÉ?** Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.

Recomendaciones de la OMS Organización Mundial de la Salud

TODOS JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES [sntsa 37](#)

**INSTITUCION EDUCATIVA GUSTAVO URIBE RAMIREZ**  
**GRANADA CUNDINAMARCA**  
**Guía de trabajo: AUSENCIA DOCENTES 2020**

**AREA: CIENCIAS SOCIALES      ASIGNATURA: DEMOCRACIA      DOCENTE: ALEXANDER LÓPEZ**

**Grado: 7      Periodo: II      FECHA: 25 de agosto al 21 septiembre**

**TITULO DE LA GUÍA: DIVERSIDAD Y DISCRIMINACIÓN**

**4. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO**

Reconoce los grupos étnicos y culturales de Colombia
Reflexionar sobre los aspectos negativos de la discriminación en Colombia

**5. CONTENIDO TEMATICO**

SEMANA 1 y 2 FECHA: Del 25 de agosto al 7 de septiembre	<p style="text-align: center;"><b>DIVERSIDAD CULTURAL EN COLOMBIA</b></p> Artículo 7 de la Constitución Política: El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación colombiana <b>COMUNIDADES ÉTNICAS DE COLOMBIA</b> <b>LOS INDÍGENAS:</b> En Colombia, habitan más de 750.000 indígenas distribuidos en más 80 grupos étnicos. Las comunidades indígenas conservan sus propias culturas, tradiciones y costumbres, y viven organizadas en resguardos. <b>LA HERENCIA CULTURAL Y APORTES INDÍGENAS EN COLOMBIA.</b> Las comunidades indígenas inventaron y enseñaron técnicas para realizar numerosas labores. Están son algunas: El cultivo de la tierra mediante el sistema de terrazas, El trabajo con el oro y la arcilla, La fabricación de utensilios, adornos, herramientas y armas, el tejido de mantas de algodón. La construcción de viviendas, la extracción de la sal. las tradiciones, leyendas literarias y el cuidado y respeto por las naturaleza <b>LOS GITANOS O ROM:</b> La población de la comunidad rom llegó a nuestro país junto con los primeros conquistadores españoles. Los rom son conocidos popularmente como gitanos y se organizan en kumpanias, es decir, grupos de familias que habitan en los sectores populares de las ciudades y que, cada cierto tiempo, se mudan a otros sitios donde se establecen durante. Tienen un conjunto de normas, transmitidas oralmente de generación en generación, que permiten la administración de justicia entre los Rrom. Tienen a un complejo sistema de valores y creencias que permiten el ejercicio permanente de la solidaridad los gitanos tratan de conservar sus costumbres y transmitir de generación en generación su idioma el romaní o romanes, como también su habilidad en los oficios como en las artesanías para los hombres cobre y acero, y la quiromancia en las mujeres. Procedimiento adivinatorio que se realiza por medio de la interpretación de las rayas de la mano.
SEMANA A 2 Y 3 FECHA: Del 8 de septiembre al 21 de septiembre	<b>LOS AFROCOLOMBIANOS:</b> Se estima que en nuestro país habitan más de 10 millones de afrocolombianos. cómo es una población muy importante debido a sus expresiones culturales y artísticas, se legalizó la propiedad de las tierras que ellos han ocupado. <b>EL LEGADO CULTURAL AFRICANO EN COLOMBIA. Y APORTES DE LOS AFROCOLOMBIANOS</b> La población negra traída del África aportó su música alegre interpretada con tambores y con cantos que reflejaban la tristeza y rebeldía al ser secuestrados y luego esclavizados. Aportó sus trabajos y sus conocimientos para la realización de labores agrícolas y para la explotación de las minas de oro. También aportaron en la creación y de desarrollo de algunas fiesta y carnavales como: El Festival del Petronio Álvarez, del folclor afrocolombiano de la Costa Pacífica. Carnaval de Barranquilla este Carnaval es un acontecimiento cultural en el que se expresan todas las variedades culturales y el folclor de la costa Caribe colombiana. El Festival de la Luna Verde en el Archipiélago de San Andrés y Providencia -La música costeña: Entre los ritmos musicales denominados costeños están la cumbia, el bullerengue, el chandé, el mapalé, el abozao, la gaita o porro tapao, el vallenato, los cantos de zafra, de vaquería y los cantos de Lumbalú. Además de la aportes artístico, literarios, en deportes y política los afrocolombianos han aportado a la ciencia como El doctor Raúl Cuero, microbiólogo de la Nasa, fue distinguido en Estados Unidos como el científico hispano del año 2013

**6. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS**

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
--------	-------------------------------------	-------	-------------------------

<p>SEMANA 1 Y 2 FECHA: Del 25 de agosto al 7 de septiembre</p>	<p><b>METODOLOGIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leer el texto sobre diversidad cultural en Colombia de la página 3 y resuelve los tres puntos de la siguiente actividad</li> </ul> <p><b>ACTIVIDAD</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escribe el siguiente artículo 7 de la constitución</li> <li>2. Realiza dos dibujos cada uno de media hoja; donde represente, el aporte que más te llamo la atención de cada una de las culturas, indígenas y ROM)</li> <li>3. Explica este aporte al lado del dibujo realizado Para el dibujo puedes guiarte por la lectura de la página 3 y las siguientes imágenes</li> </ol> 	<p><b>Del 25 de agosto al 7 de septiembre</b></p>	<p>Solución acertada de las preguntas de la actividad 80%. Respeto (incluye el vocabulario, no copiarse del trabajo de los compañeros) en la comunicación relacionada con aspectos pedagógicos realizadas por medio virtual 20%</p>
<p>SEMANA 2 Y 3 FECHA: Del 8 de septiembre al 21 de septiembre</p>	<p><b>METODOLOGIA:</b></p> <p>Leer la temática relaciona con los afrocolombianos y soluciona la siguiente actividad</p> <p><b>Actividad</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Define que es afrocolombiano</li> <li>2. Escoge tres aportes de los afrocolombianos, explícalos y represéntalos en un dibujo de media hoja cada uno.</li> </ol>	<p><b>FECHA</b> <b>Del 8 de septiembre al 21 de septiembre</b></p>	<p>Solución acertada de las preguntas de la actividad 80%. Respeto (incluye el vocabulario, no copiarse del trabajo de los compañeros) en la comunicación relacionada con aspectos pedagógicos realizadas por medio virtual 20%</p>

**1. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.**

<p>El cortar o copiar y pegar de otras páginas sin utilizar citas o biografía, con lleva a la perdida en la nota de la guía</p>
<p>De evidenciarse al copia del trabajo de un compañero, puede conllevar a la perdida de la nota de la guía</p>
<p> </p>

FIRMA DOCENTE

Vo.Bo COORDINACION ACADEMICA

INSTITUCION EDUCATIVA GUSTAVO URIBE RAMIREZ, MUNICIPIO DE GRANADA CUNDINAMARCA  
Guía de trabajo: DOCENTES

Área: Formación Artística y Cultural    Docente: Henry Amaya Ramírez    Grado: Séptimo    Periodo:  
II

COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

Comprende elementos básicos de técnica respiratoria necesaria para respirar adecuadamente, cantar, realizar deporte o hacer ejercicios de meditación y relajación adecuadamente.

CONTENIDO TEMATICO

Técnica respiratoria básica.

ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS

SESION UNO  
TECNICA REPIRATORIA

La respiración no es un acto consciente, es algo que realizamos de manera automática. Sin embargo, durante el canto, podemos modificar nuestro patrón respiratorio. Un adulto respira de 12 a 20 veces de media, dependiendo de su morfología.

Al cantar, la postura y la respiración son de vital importancia, ambas se relacionan con la emisión de voz, su calidad, su intensidad... La respiración ocurre en **dos fases**:

- **Inspiración:** proceso por el que entra aire del medio al interior de los pulmones, obteniendo oxígeno.
- **Espiración:** proceso en el que el aire sale de los pulmones, eliminando el dióxido de carbono.

**El diafragma en la respiración**

Un músculo de suma importancia en la respiración es el diafragma, que separa la cavidad torácica y el abdomen. Durante la inspiración el diafragma se contrae, el tórax se ensancha y los pulmones se dilatan produciéndose una entrada de aire. En la espiración, el diafragma y los pulmones se relajan, disminuyendo el diámetro torácico.

La **respiración** puede realizarse de **tres modos**:

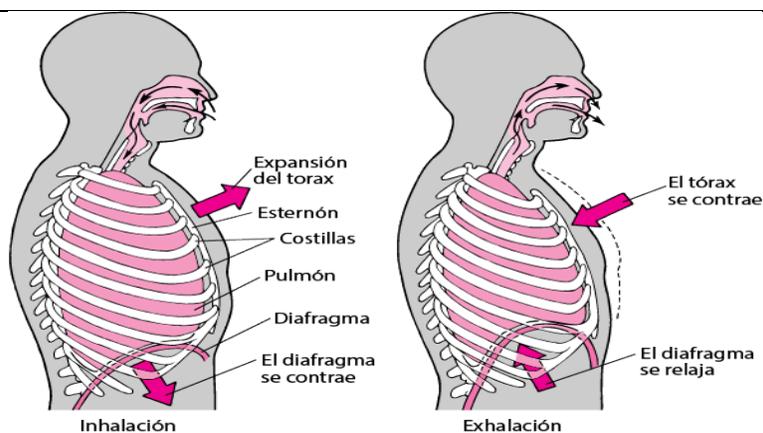
- **Torácica superior:** se ascienden los hombros y las clavículas, se produce aprovechando la parte superior de los pulmones.
- **Intercostal:** se realiza abriendo las costillas y descendiendo el diafragma.
- **Abdominal o diafragmática:** se moviliza la parte más baja del tórax y la parte más alta del abdomen. El diafragma realiza un descenso máximo.

En función del tipo de respiración que realicemos, el **diafragma** influye de manera diferente en la respiración:

- En la **respiración torácica superior:** al llenarse de aire la parte superior del pecho, los hombros ascienden. En esta postura el diafragma tiene una menor intervención y no es una postura adecuada para canto, ya que se produce tensión en la musculatura cervical asociada a la fonación. Es un modelo clásico de respiración en militares.
- En la **respiración intercostal:** el aire queda en la parte media del pecho, por lo que la implicación diafragmática es mayor. Más que ser útil en el canto, lo es a la hora de realizar nuestras actividades cotidianas, ya que la postura adoptada dificulta la emisión de la voz.
- La **respiración abdominal:** es el tipo de respiración más adecuada para cantar, puesto que la intervención del diafragma y la musculatura abdominal es total.

Me detendré a hablar sobre la respiración abdominal, ya que es la que más nos interesa en el canto. Al contraerse el diafragma, la caja torácica desciende llevando el aire a la parte baja de los pulmones. Al ocurrir esto, vemos como se hincha nuestra tripa (no es que el aire llegue a esa zona, sino que aumenta la presión en la cavidad abdominal).

Es importante que el cantante coja el aire por la nariz, para calentar y filtrar el aire. Para ello, debe realizar inspiraciones amplias pero cortas y con la boca cerrada. Al espirar, la respiración abdominal nos ayuda a controlar el aire mientras cantamos.



### Consciencia de la respiración diafragmática y torácica

En este vídeo os enseñan cómo realizar un ejercicio para movilizar y diferenciar las dos respiraciones básicas, la respiración diafragmática y la respiración torácica superior:

### EJERCICIOS DE RESPIRACION

Por su necesidad de  
Práctica estos ejercicios se realizarán en dos sesiones.

#### ACTIVIDADES

##### 1. Ejercicio de respiración consciente

Les enseñaré un ejercicio para tomar consciencia de los diferentes tipos de respiración. Para realizar el siguiente ejercicio se recomienda escuchar en música relajante y estar en una habitación, que esté ventilada, lo más silenciosa posible y que haya suficiente espacio como para acostarnos en ella. También te aconsejo que utilices ropa holgada, que no presione tu torso, es importante que no oprima el cuello, el tórax, ni el abdomen.

Sin ánimo de asustar, debemos tener cuidado con la hiperventilación durante los ejercicios, que nos generan una sensación de malestar, mareo o dolor de cabeza. Si sientes una mínima sensación de mareo, toma agua y descansa volviendo a tu ritmo respiratorio habitual.

Nos acostamos en el suelo y desde una postura relajada, nos concentramos en nuestra respiración: coge aire por la nariz (contando mentalmente hasta 3 de manera pausada) y lo soltamos por la boca haciendo ruido (como si apagaras una vela) y contando 3 mentalmente.

Repite este ejercicio 30 veces, tomando consciencia de tu cuerpo. *¿Hacia dónde va el aire? ¿Qué se mueve más? ¿El abdomen o quizá el tórax?...*

Descansamos estando acostados, respirando 10 veces a nuestro modo habitual.

##### 2. Respiración torácica superior

Continuamos tumbados y colocamos nuestra mano debajo de las clavículas. Comenzamos a coger aire por la nariz intentando llevar el aire hacia nuestra mano. Para ello debemos ascender los hombros e intentar que nuestro abdomen y caja torácica no se ensanchen.

Realizamos este ejercicio 15 veces, contando hasta 3 en cada respiración y prestando atención a qué sentimos. Al finalizar respiramos de nuestro modo habitual 10 veces.

##### 3. Respiración intercostal

Sigue tumbado y coloca las manos a los lados del esternón. Respira hinchando el pecho y las últimas costillas. No debes hinchar el estómago ni mover los hombros. Realiza el ejercicio con 15 repeticiones y descansa 1 minuto.

##### 4. Respiración abdominal

Continúa tumbado boca arriba. Pon una mano sobre tu abdomen, a la altura del ombligo. La otra mano debes colocarla en el pecho. Al coger el aire por la nariz, debes notar cómo la mano de la tripa asciende y la del pecho no se mueve (o se mueve un poco, pero nunca debe sobrepasar la mano del abdomen). Los hombros en esta ocasión tampoco deben moverse.

##### 5. Actividad descriptiva.

Haga en su cuaderno un dibujo de cada uno de los ejercicios de respiración efectuados y describa debajo de él que sensación logrado al realizar cada una de las cuatro tipos de respiración y manifieste que parte del cuerpo se ensancho o llenó más de aire.

### SESION DOS

**ESTA SESION ES DE REFUERZO O NIVELACION DE LAS TREAS GUIAS anteriormente VISTAS**

4. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.

**CRITERIOS DE AVALUACION**

Estética y calidad del trabajo 33%  
 Claridad en las repuestas 33%  
 Entrega total de la actividad 33%

**RECOMENDACIONES**

Se deben entregar trabajos totalmente terminados  
 Para el desarrollo de las actividades se puede apoyar en caso de que tenga acceso a internet en tutoriales de YOUTUBE , blogs etc.

**FECHA DE ENTREGA**

dos si se hace de forma digital, a la class room habilitado o en el Colegio GUR cuando se indique en hojas individuales debidamente marcadas con nombre , grado, asignatura, organizadas en una carpeta ,

**RÚBRICA DE COEVALUACIÓN**

**ÁREA CIENCIAS SOCIALES Y ARTES**

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

CRITERIOS	SIEMPRE 5,0	CASI SIEMPRE 4,0	ALGUNAS VECES 3,0	CASI NUNCA 2,0	NUNCA 1,0
Es comprometido con las fechas de entrega de las guías y la realización de actividades de acuerdo con los parámetros establecidos por los docentes					
Posee hábitos de estudio que le permite ser responsable y cumplir con los tiempos de asesoría y de autoformación en casa					
Es autónomo y honesto ante los espacios que le brindan los padres y acudientes con la utilización de medios tecnológicos					
Presenta una actitud de respeto frente a las opiniones de su familia, padres y acudientes en relación con su proceso académico ejercido en casa					
Acepta la sugerencia, ideas, indicaciones y observaciones de sus padres o familia en relación con los hábitos de estudio en casa					

Realice el promedio de los valores para que pueda determinar su nota promedio de autoevaluación.

Nota:

\_\_\_\_\_

En el siguiente espacio plantee qué acciones debe tomar para mejorar el estudiante sus resultados:

Firma del estudiante \_\_\_\_\_

Firma del padre o acudiente \_\_\_\_\_

**RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN**  
**ÁREA CIENCIAS SOCIALES Y ARTES**

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **CURSO:** \_\_\_\_\_

CRITERIOS	SIEMPRE 5,0	CASI SIEMPRE 4,0	ALGUNAS VECES 3,0	CASI NUNCA 2,0	NUNCA 1,0
Entrega trabajos de forma clara, comprensible y ordenada según las indicaciones y acuerdos establecidos con el docente					
Posee hábitos de estudio que le permite ser responsable y cumplir con los tiempos de asesoría y de autoformación en casa					
Revisa los objetivos de la guía por semana, permitiéndole participar en las asesorías, realizando preguntas sobre los temas y corrigiendo su trabajo realizado en casa					
Toma una actitud de respeto frente a las opiniones y trabajos compartidos de sus compañeros en el grupo de WhatsApp					
Cumple con las actividades propuestas en la guía de acuerdo con las fechas establecidas					

Realice el promedio de los valores para que pueda determinar su nota promedio de autoevaluación.	Nota: _____
--	----------------

En el siguiente espacio plantee qué acciones debe tomar para mejorar sus resultados:

Firma del estudiante \_\_\_\_\_