TAREAS PARA LA ASIGNATURA DE ARTES ESCÉNICAS Y DANZA DE 4º DE ESO (MARZO 2020)

* Estudia el texto de tu personaje de la obra que estamos preparando en clase, *La isla amarilla*. Para memorizarlo, fíjate en las intervenciones de los demás actores. Lee el texto en voz alta, frente a un espejo. Pon atención en tus gestos y tu expresión corporal; en si es la adecuada al contexto y la acción de la escena que representa.
* Realiza ejercicios de respiración, dicción y vocalización.

-Practica la respiración abdominal. Para ello, túmbate y llena de aire los pulmones notando como la barriga sube. Expulsa el aire en varios tiempos contando con la mano en cada espiración el número de veces que vas ampliando tu capacidad pulmonar con el sonido ts.

-Ejercicios de relajación corporal, como los realizados en clase: Realiza rotaciones con los hombros hacia afuera y hacia adentro; eleva los dos hombros a la vez y déjalos caer de forma brusca; eleva los brazos estirados de forma alterna; mueve el cuello con movimientos circulares suavemente; gira el cuello hacia la derecha y después hacia la izquierda; coge una bola imaginaria con las dos manos y tírala expulsando el aire a la vez

-Ejercicios de calentamiento vocal y pronunciación:

Entona las sílabas ma, me, mi, mo, mu y sube por semitonos la entonación; imita el sonido de una moto; realiza el sonido de una ambulancia utilizando los resonadores nasales (ni no…); masajea los músculos de tu cara y realiza movimientos como si masticaras un chicle de forma exagerada; lee un texto con diferentes velocidades; pronuncia un texto haciendo énfasis en las consonantes; recita trabalenguas, etc.]

-Ejercicios de relajaciones guiadas

En youtube encontrarás relajaciones guiadas sencillas de diferentes duraciones. Practica la que más te guste.

* Páginas recomendadas:

<https://youtu.be/TuPaMCsnxes>

<https://youtu.be/flQguql3uOw>

<https://youtu.be/4gnOdpWLe6k>

<https://youtu.be/efuI5uK5VNM>

<https://youtu.be/QxNpVtAkndY>

<https://youtu.be/xoO4UeSgz1I>