

OLE, OLE, OLE EL CORO DE MI COLE.

SESIÓN DE ANA DÍAZ PARRAS.

**PIANISTA ACOMPAÑANTE: FRANCISCO RAFAEL DIAZ
PARRAS**

1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Contracción-distensión: Técnica que consiste en contraer un músculo o un grupo de músculos durante unos segundos para luego aflojar la contracción progresivamente. Esta contracción máxima permite sentir la distensión del grupo muscular objeto del ejercicio.

Balanceo: Técnica que consiste en imitar el movimiento de un balancín, de un columpio. Se trata de realizar un movimiento de vaivén de delante hacia atrás, o de derecha a izquierda. La parte del cuerpo que se está relajando (por ejemplo, un brazo, una pierna, la cabeza) debe estar distendida y blanda.

Estiramiento-relajación: Consiste en estirar progresivamente una parte de cuerpo, alargándola lo más posible. Debe mantenerse esa postura durante unos segundos y luego aflojar suavemente esa parte del cuerpo. Es importante aflojarla con suavidad, dejándola caer resbalando, sin que golpee. Después, se balancea ligeramente esa parte del cuerpo.

.

Brazos: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado, el brazo me pesa no puedo moverlo...) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el

izquierdo.

Manos: abrir y cerrar las manos fuertemente y retener y soltar. Repetir con cada mano.

Hombros: Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.

Espalda: Hecho los dos brazos hacia atrás como si fuera a juntar las manos, mantengo unos segundos y suelto. Se hace dos veces.

Abdomen: Aprieto muy fuerte la barriga, comprueba con tus dedos que tu barriga está muy dura. Igual que el anterior.

Piernas: Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto.

Realizo la actividad dos veces con cada pierna.

Todo junto: Relajo las piernas, brazos, hombros y abdomen a la vez. Tenso todas estas partes de la forma explicada anteriormente. Lo realizo solo una vez.

Seguimos con la cara:

Ojos: Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Labios: Juntar los labios y apretarlos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Frente: Pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola. Igual.

Mofletes: Coloca la boca como si fueras a soplar. Igual.

Orejas: Difícil. Concéntrate en ellas e intenta subirlas hacia arriba. No te preocupes sin lo consigues. Igual.

Cuello: Apretamos los dientes muy fuerte. Igual.

***Todo junto:* Intentamos tensar toda la cara junta, ojos, labios, frente, orejas y cuello. Lo realizo una vez.**

Después intento realizar cuerpo y cara y conjuntamente, tenso piernas, brazos, hombros, abdomen y la cara a la vez. Lo realizo una sola vez, insisto en la relajación de todo el cuerpo, cierro los ojos y noto como mi cuerpo está muy pesado y muy muy relajado no puedo moverlo.

1- Respiracion

Hacé una respiración profunda

Inhalá – Sostén unos pocos segundos – Exhalá

2- Rotación de Cabeza

Has una rotación lenta de tu cabeza sobre tus hombros

Hacia la derecha 4 veces.

Hacia la izquierda 4 veces.

Mantén una respiración rítmica y lenta mientras realizas estas rutinas.

3- Estiramiento del Cuello:

Estira ahora tu cuello. Tu espalda debe estar recta.

Hacia la derecha y hacia la izquierda (posando tu orejas sobre cada hombro, sin levantarlos) Repítelo 2 veces.

Hacia delante (intenta tocar tu pecho con tu mentón y llevando ligeramente tus hombros hacia atrás) Repítelo 2 veces.

Hacia Atrás inclinando tu cabeza como intentando ver el cielo (No inclines tu cuerpo hacia atrás, solo tu cabeza) Repítelo 2 veces.

4- Rotación de tus hombros.

Hacia adelante 4 veces.

Hacia atrás 4 veces.

Hacia adelante 4 veces.

Hacia atrás 4 veces.

5- Respiración Profunda.

Inhala 2,3,4... al tiempo que levantas los brazos sobre tu

cabeza.

Exhala 2,3,4... mientras bajás tus brazos a los costados de tu cuerpo.

(Repetir 2 veces)

8- Hombros, Contracción-relajación:

**Levanta tus hombros y contrae los músculos y luego relájalos.
(4 veces)**

9- Estiramiento facial.

Estira los músculos y ligamentos de tu cara.

Para hacer esto debes comenzar con una posición relajada de la cara y luego levantar las cejas y bajar tu maxilar inferior al máximo.

Mantén esa postura 2 o 3 segundos.

(Repetir 3 veces)

10- Masajea tus mejillas y mandíbulas.

Inhala.. Exhala... Inhala... Exhala...

2. RESPIRACION

- 1. Inspiramos aire por la nariz en 4 tiempos y soltamos por la boca en 10 con ssss y con ffffffff**
- 2. inspiramos en 4 tiempos y soltamos en intermitente.**
- 3. Inspiramos nos tapamos la nariz y soltamos intermitente**
- 4. inspiramos en 4 y soltamos aire con las vocales**
- 5. inspira en 4 tiempos y soltamos como si inflaras una bomba**
- 6. inspiración en 4 tiempo retenemos y empezamos a contar uno, dos, tres....**
- 7. inspiramos en 4 tiempos y soltamos produciendo una ooooooo suave.**
- 8. Aumento de la capacidad de aire: abrimos levemente las**

inventarse un ritmo y tono para su nombre que todos los demás repetirán sin perder el ritmo de las palmas. Luego añadiremos el movimiento.(ACOMPAÑADOS DEL PIANISTA)

4.MONTAJE DEL CANON **VOCALIZAR(CON PIANISTA)**

Este canon puede cambiarse también por la siguiente letra:

- **Un chicle**
- **Un pirulí**
- **Un paquete pipas.**
- **Para mantener mis dientes siempre sanos, no tomaré chuches antes de comer.**

Handwritten musical notation for a canon in 3/4 time. The notation is written on four staves. The lyrics are in Spanish and are written below the notes. The first staff has the lyrics "me gusta" and "Vo-ca-li-zar". The second staff has the lyrics "canta con no-so-tros". The third staff has the lyrics "Me gusta can-tar y re-ir ca-da día". The fourth staff has the lyrics "can-tar to-dos juntos por la Na-vi-dad".

5.MONTAJE DE UNA CANCION CORAL A DOS VOCES . SIGNORE DELLE CIME. ACOMPAÑADOS POR EL PIANISTA.

6.TUMBADOS EN EL SUELO (PARA EL FINAL DE LA SESIÓN).

- tomamos aire muy profundo para hinchar la barriga retenemos y expulsamos.
- Musica relajante en directo con el pianista donde terminaremos de nuevo por relajar todo nuestro cuerpo y nuestra mente a partir de la música y de mis palabras.