

## X - SABER (EN)CANTAR, transcendendo-se ...quando se torna possível atingir uma dimensão supra-mental

Etapas do processo ensino e aprendizagem do canto coletivo / coral	Níveis de desenvolvimento programático	DIMENSÃO FISIOLÓGICA (PRATÉVOR -Práticas de Técnica Vocal e Respiratória)			DIMENSÃO AUDITIVA		DIMENSÃO PERFORMATIVA	DIMENSÃO HUMANA, SOCIOCULTURAL E ARTÍSTICA / ESPIRITUAL	
		Descontração corporal e respiração (exercícios efetivos para o canto)	Aquecimento vocal		Técnica vocal Vocalizos específicos	Jogos vocais progressivos (educação do sentido harmónico: polifonia com vozes mistas)	Vocalizos e repertório progressivos (desenvolvimento do ouvido musical)	Repertório (sugestões)	Desenvolvimento sociocultural, estético e artístico
SABERES (Modelo Cone em Espiral)			Vocalizos preparatórios	Repertório para ativação vocal e consolidação técnica					
<b>X.</b> <b>Saber</b> <b>(EN)-CANTAR</b> ... <b>transcendendo-se</b> (quando torna-se possível atingir uma dimensão supra-mental)	Avançado- 2 e 3	<p><b>Relaxamento e trabalho postural</b> (contin. nível 9)</p> <p><b>Flexibilização e independência dos músculos articuladores:</b> (contin. nível 9)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mandíbula</li> <li>- Lábios</li> <li>- Língua</li> <li>- Laringe</li> </ul> <p><b>Respiração:</b>  <b>Estabilidade funcional, domínio e eficácia aerodinâmica:</b>                      - <b>Grande expiração controlada:</b> (segura em cima; controla a saída do ar em SSSS e, sem parar, progressivamente vai passando para a zona abdominal)</p> <p>- <b>Apoio intercostal</b>                      1- Zona intercostal estabilizada com apoio e trabalha inspiração / expiração abdominal</p>	<p><b>Coordenação dos músculos articuladores</b> (consoantes):                      1 - <b>M-L-N-D-T</b></p> <p>2- <b>Frases para exercitar a dicção*</b>                      *(ver portal de recursos on-line)</p> <p><b>Articulação e impostação</b> (vogais):                      - <b>A-E-I-O-U</b> (v.83)                      (graus conjuntos; Trabalhar na "5ª de base" de cada registo)</p> <p><b>Projeção e emissão com controlo –</b>                      (sustentação e gestão aerodinâmica da voz)                      - <b>"Nó"</b> (soltar a voz da cabeça, em intervalos de 4ªs desc. e 5ªs ascend.) – (v.84)</p>	<p><b>Domínio dos princípios de produção vocal saudável e fisiologicamente correta:</b></p> <p>- <b>Dona nobis pacem</b> (c.60) (em cânone)</p> <p>- <b>Caro Mio Ben*</b> (c.61)                      - (na tonalidade correspondente ao naipe vocal):                      1. versão para registo grave                      2. versão para registo agudo</p> <p>- *Outras sugestões em: Practical Method of Italian Singing e Método Prático di Canto de N. Vaccaj (*ver referências bibliográficas)</p>	<p><b>Dinâmica diafragmática e abdominal</b> (sinergia entre os músculos inspiratórios e expiratórios):</p> <p>- <b>O Comboio</b> (cadência na expiração abdominal, em acelerando...)</p> <p><b>Colocação / impostação</b></p> <p>- <b>Círculo das vogais:</b> (mU-O-A-E-I-U)</p> <p>1- A uníssono                      2- Em acordes</p> <p><b>Registração:</b>                      (Homogeneização de registos – <i>legato</i>):</p> <p>- <b>IA</b> (arpejo de 5ª) - (v.87)</p> <p>(Registo agudo / "de cabeça" - <i>staccato</i>):</p> <p>1- <b>Zi - i-i-i-i</b> (v.88)</p> <p>2- <b>Zi - i-i-i-i</b> (v.89)</p> <p>3- <b>Giiii-giiii- giiii-rafa</b> (v.90)</p>	<p><b>Agregados sonoros</b> (polifonia com dissonâncias e bordão):</p> <p>- <b>"A voz dos dedos" - V</b> (j.46)</p> <p><b>De sequências melódicas, para acordes:</b></p> <p>- <b>"Do uníssono para o acorde"</b> (j.47) - (4 vozes mistas)</p> <p>1 - acorde M.                      2 - acorde m.                      3 - acorde dim.</p> <p><b>Harmonia</b> (Polifonia consonante):</p> <p>- <b>"Da escala ao leque harmónica"</b> (j.48)</p> <p>1 - S-T-A-B                      2 - S-A-T-B</p> <p><b>Harmonia</b> (polifonia dissonante):</p> <p>- <b>"Agregados sonoros"</b> (j.49)</p> <p>1.1 - vozes iguais</p>	<p><b>Vocalização com variação de intervalos m. /M.:</b></p> <p>1- <b>Ri-i-i, i-i</b> (arpejo M. com resolução em intervalo de 2ª m.) - (v.97)</p> <p>2- <b>Ri-i-i, i-i</b> (arpejo M. com resolução em intervalo de 2ª M.) - (v.98)</p> <p><b>Fusão tímbrica e equilíbrio harmónico:</b></p> <p>- <b>Nó: Acordes de 6 notas</b>                      1- [acorde de mi m. (1ª inversão) com 7ª menor] - (v.99)</p> <p>2- [acorde de 11ª com 3ª omitida sobre tónica] - (v.100)</p>	<p><b>Repertório coral para vozes mistas :</b></p> <p>- <b>The Best of Glee</b> (Medley pop)</p> <p>- <b>Gloria in exelsis Deo</b></p> <p>- <b>Queda do Império</b></p> <p>- <b>Ave Verum Corpus</b> (Nicholas White)</p>	<p>Relação entre formas de polifonia da música tradicional e erudita portuguesa, com o repertório em execução:</p> <p>- <b>Senhora do Sameiro</b> (Minho + Douro Litoral)</p> <p>- <b>Magnificat a 8</b> (*excerto) - Polifonia Sacra Portuguesa:                      D. Pedro de Cristo (1550-1618)</p> <p><b>Argumentação apreciativa e autocrítica com vocabulário adequado:</b>                      (ex:)- <b>Ave Verum Corpus</b> (Elgar)</p> <p>- <b>O Magnum Mysterium</b>                      Morten Lauridsen (n. 1943 - )</p> <p><b>Complementaridade e simbiose da música coral com outras áreas de expressão artística e multidisciplinares:</b>                      (ex:)- <b>Futuro</b>, Jorge Salgueiro, op. 126</p>

		<p>2- Soprar intermitentemente "moinhos de vento"</p> <p><b>-Expiração sustentada com "apoio pleno" (controle):</b>  1- Em Chhhh  2- Em SSSSS  3- Dizendo "uma frase longa" sem esgotar o ar (ex. "Meus senhores, eu sou...")</p>	<p><b>Dinâmica costodiafragmática e costoabdominal</b> (domínio pneumofônico):</p> <p><b>- Escalas descendentes sucessivas a "rir" sobre as vogais: A, I, O, U (v.85)</b></p> <p><b>Registração:</b> (estimulação e 'encorpamento' da região grave)  <b>- Aleluia, aleluia...</b> (v.86)</p>		<p>(Registro médio-grave):  - <b>IA</b> (arpejo 8ª descendente) - (v.91)</p> <p><b>Controlo e gestão aerodinâmica da voz:</b>  - <b>IA</b> (com dinâmicas diferenciadas: "messa di voce") - (v.92)</p> <p>- <b>Ri-i-i, ri-i-i-i, ri-i-i-i-l</b> (v.93)</p> <p><b>Extensão vocal e versatilidade:</b>  - <b>IA...</b> (legato / staccato, até à 10ª) - (v.94)</p> <p><b>Colocação com total controlo pneumofônico:</b>  - <b>Entoação de arpejos descend. / ascend.:</b> variações – (v.V)</p>	<p>– (graves)  1.2 - vozes iguais - (agudas)  2- vozes mistas</p> <p>- "<b>Flauta-flauta</b>"  - <b>IV</b> (j.50)  1- Acordes de 5 notas: [lá m. (1ª inversão) com 7ªm.] - (v.95)</p> <p>2- "Agregado de 3ªs menores sucessivas": [acorde de dó m. (E.F.) com 7ª diminuta] - (v.96)</p> <p><b>Progressões (a)tonais:</b>  - Improvisação sobre sequências com funções tonais e atonais – (2.10)</p>	<p>- (Peças polifônicas com posicionamento de vozes intercaladas por naipes femininos e masculinos):  - <b>Há, dizia o bom amigo</b> (c.62) (cânone)</p> <p>- <b>Sing</b> (c.63) (peça a 4 vozes mistas com vocábulos*)  *da obra El herrero harmonioso de G.F. Haendel</p>	<p><b>Desenvolvimento do sentido estético e da sensibilidade interartística (dimensão multissensorial):</b>  - <b>O Salto - Ópera rewind</b>, Jorge Salgueiro (2010)</p> <p>- <b>The Armed Man - A Mass for Peace</b>, Karl Jenkins (2001)</p>
--	--	---	--	--	---	---	---	--