

VIII - SABER (EN)CANTAR, envolvendo-se com a música que faz

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	
		Descontração corporal e respiração (exercícios efetivos para o canto)	Aquecimento vocal		Técnica vocal Vocalizos específicos	Jogos vocais progressivos (educação do sentido harmónico)	Canções progressivas (desenvolvimento do ouvido musical)	Repertório (sugestões)	Desenvolvimento sociocultural e artístico
Vocalizos preparatórios	Canções para ativação vocal								
SABERES (Modelo Cone em Espiral)	Intermédio 2	<u>Relaxamento e trabalho postural:</u> - <i>Massagem facial</i> - <i>Rotação periférica horizontal</i> (olhar direita, esquerda) <u>Flexibilização e independência dos músculos articuladores:</u> - <i>Mandíbula e descida da posição laringea</i> (Bocejo de boca fechada...4x) - <i>Lábios:</i> O-A-O-E-O-I-O-U-O (com mandíbula e língua estabilizadas) 1.1- sem som 1.2- com som - <i>Língua:</i> 1- curva (com o ápice preso atrás dos dentes inferiores; entra e sai, puxando alternadamente da raiz). 2- plana e pontiaguda (alternar com recolha intercalada para dentro). 3- M-L-N... <u>Respiração:</u> <u>Sustentação, apoio e controlo aerodinâmico:</u>	<u>Coordenação dos músculos articuladores:</u> (Lábios + língua) 1- B-L, B-L, B-L... 2- BLLá, BLLá,... 3- BLá-lá-lá, BLá-lá-lá,... <u>Ressonâncias:</u> - "Mmmm": 1- "saboreia" em portamento descendente 2- "saboreia" em portamento descendente e ascendente (v.44) 3- "saboreia" em portamento, por graus conjuntos e intervalos de 5ªP. (v.45) <u>Ativação dos harmónicos fundamentais nas vogais U-I (com ação dos atriculadores):</u> U-I-U-I-U... 1 - sem som 2 - com som <u>Vocalizos de aquecimento (estabilidade funcional na emissão):</u> - "Ia" (3 notas ascendentes e	<u>Consciencialização dos princípios de produção vocal saudável e fisiologicamente corretos:</u> - <i>Casinha pobre</i> (c.49) - <i>No alto da montanha</i> (c.50) - <i>Viro eu, viras tu</i> (c.51) - <i>Dom solidom</i> (c.52) - <i>Natal</i> (c.53)	<u>Coordenação pneumofónica rápida:</u> (sinergia entre os músculos inspiratórios e expiratórios) - <i>Rir</i> ("à gargalhada"): "Ah; IH; Oh; Uh..." <u>Colocação com percepção do gesto articulatório em cada vogal (controlo dos músculos articuladores, com estabilização da laringe):</u> - Alternância de vogais a partir do O (O + vogais + O) 1- gesticulação sem som (preparação) - 2- Entoação sobre notas longas 3- Por graus conjuntos (v.52) 4- Intervalos de 3ª e 2ª (v.53) <u>Legato:</u> (com estabilização do diafragma) - <i>I-Ri-i-i</i> (v.54) - <i>I-Ri-i-i (x2)</i> (v.55)	Harmonia - (polifonia a vozes iguais) - "Do aleatório à convergência do som" <u>Entoação polifónica:</u> - "A harmonia das cores - II" (j.35) (modo m. com 3 notas) - "Tubos sonoros" - III (3 vozes) - (j.36) 1- Entoação melódica com 3 sons (a uníssono) 2- Entoação polifónica com 3 sons <u>Agregados sonoros (polifonia vocal com dissonâncias harmónicas)</u> - "A voz dos dedos" - III (j.37) <u>Intervalos harmónicos</u> - "Isorritmia em intervalos harmónicos até ao acorde a 3 vozes" (j.38) 1- acorde menor 2- acorde diminuto 3- (outros...)	<u>Ostinatos polifónicos vocais sobre uma melodia: (modo m.)</u> - <i>Jimba Papaluska</i> (c.54) <u>Improvisação harmónica: (3 vozes e cânone): (modo M.)</u> - <i>Come and sing, allelu.</i> (c.48.2) A,A' / B1,B1' / A,A' / B2,B2' / A,A' / B3,B3' / A,A'	<u>Canção de apresentação - IV:</u> - <i>Oi, tudo bem aí?</i> (com Improvisação da resposta cantada) <u>Peças polifónicas mais complexas, com 2 linhas diferenciadas e peças corais a 3 vozes (grau dificuldade progressivo):</u> - <i>Cantiga de Embalar</i> - <i>Medley Pop-Poliglota</i> - <i>Amazing Grace</i> - <i>Let it be</i> - <i>Cinderela</i>	Síntese das características da música de tradição oral como forma de entendimento da música coral de matriz nacional e de outros contextos e culturas: - <i>Cantiga de embalar</i> (Madeira) - <i>Sananina</i> Identificação com o repertório revelando algum comprometimento pessoal na sua partilha pública: - <i>Take me home</i>
		VIII. Saber (EN)-CANTAR... envolvendo-se com a música que faz)							

		<p>1 – Apoio costodiafragmático inferior (lombar) 1.1- (Sentado): fazer a rotação basculante da anca (inspirar pelo nariz e expirar em CHHH)</p> <p>1.2- (De pé, deixar cair o tronco para a frente, com a cabeça e os braços pendidos:) Inspirar 2 a 2 até encher a zona lombar (atrás em baixo); stop; voltar lentamente à posição vertical sem expirar; stop; descontrair...</p> <p>1.3 – (De pé, direito): inspirar por uma “palhinha” (com as mãos, sentir ir enchendo só na zona lombar); expirar (com controlo do ar) em SSSS, CHHH e FFFF durante alguns segundos (aumentando a duração progressivamente); stop; esvazia tudo descontraindo os músculos expiratórios.</p> <p>2 - Apoio costoabdominal / lombar (atrás, em baixo) - Inspirar rápido e elástico para zona lombar... (com estabilização dos músculos abdominais frontais); criar</p>	<p>descendentes em graus conjuntas, 5x) - (v.46)</p> <p>- Na-ne-ni-no-nu: (v.47) 1- Entoadado sobre notas longas (com mandíbula estabilizada)</p> <p>2- Cantado (contin.) (v.48)</p> <p>Articulação: - Milano, milano - (v.49)</p> <p>Tessitura vocal e homogeneização dos registos: (aplica exercício respiratório 1: “Lombar”) 1 - Numa parada bem alinhada (v.50)</p> <p>2 - Enfeitada por uma fada (v.51)</p> <p>(NOTA: numa fase mais avançada, entoar os v.50 e v.51 com a técnica de ‘messa di voce’)</p>		<p>Staccato (preparação): - Gii-rafa (v.56)</p> <p>Tessitura vocal: - IU = “chupa-chupa” (portamentos de 5ª ascendente e descendente) - (v.57)</p> <p>Registração e articulação: - Tudo o que gira (v.58)</p> <p>- Bravo, bravíssimo (v.59)</p> <p>- Dó - dó, ré, mi - mi, fá, sol... (“dó móvel”) - (v.60)</p> <p>Registo superior (“som de cabeça”): - Vio, violino (v.61)</p> <p>Colocação com controlo pneumofónico progressivo: - Entoação de arpejos descend./ascend.: M./m./dim. – (v.III)</p>	<p>- “Polifonia em cânone ascendente” (j.39) 1- Escala diatônica Maior, ascendente 2- ...com transposição cromática progressiva</p> <p>Sequências harmónicas (polifonia vocal com variações harmónicas):</p> <p>- “Flauta- flauta” - I 1- Acordes no E.F. (v.62 / j.40.1) 1.1- acorde Maior 1.2- acorde menor 1.3- acorde diminuto - “Flauta- flauta” - II 2- inversão de acordes (3 notas) - (v.63 / j.40.2) 2.1- Estado fundamental (acorde M.) 2.2 - 2ª inversão 2.3 - 1ª inversão</p> <p>....</p> <p>Funções tonais: - Improvisação melódica sobre sequências com funções tonais - (j.2.9)</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

		<p><i>pressão atrás, controlando com os lábios:</i></p> <p><i>2.1- soprar “palhinha” (contínua com controlo do ar) em SSSS, CHHH e FFFF durante alguns segundos (aumentando a duração progressivamente); stop; esvazia tudo descontraindo os músculos expiratórios.</i></p> <p><i>2.2- Soprar “moinho de vento” (com controlo do ar)</i></p> <p>3 – Apoio costoabdominal / lombar (atrás em baixo) e costodiafragmático / Intercostal (atrás em cima):</p> <p><i>3.1- Inspirar em 2 tempos: 1º Lombar (2 a 2 por “palhinha”) e 2º Intercostal (pelo nariz); Expirar em SSS, CHHH, FFF, (controlar com o apoio na zona lombar e estabilização do diafragma, libertando de tensões a zona abdominal)</i></p> <p><i>3.2 – Inspirar a 2 tempos e soprar balão (estabilizando os músculos expiratórios à frente)</i></p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--