

Anx.13 - DIMENSÃO FISIOLÓGICA (“PRATÉVOR”)

NÍVEIS DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO	ETAPAS DO PROCESSO ENSINO E APRENDIZAGEM DO CANTO COLETIVO/ CORAL (“SABERES”)	Exercícios e práticas para descontração corporal, trabalho postural e ativação dos músculos articuladores
<p>Nível I (Elementar)</p>	<p>Saber ESTAR</p>	<p>Relaxamento e ativação (flexibilidade corporal):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espreguiçar (“despertar”) - Imaginar um passeio no campo... - “Respirar ar puro do campo” - “Ervinhas ao sabor da brisa” - “Ramos de uma árvore ao vento” - “Borboleta a esvoaçar”
<p>Nível II (Iniciação-1)</p>	<p>Saber OUVIR (e EXPLORAR)</p>	<p>Postura (saber estar/ saber ouvir):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo das “posições” <p>Relaxamento e ativação anímica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respirar fundo; suspirar; bocejar - Fazer de “marionetas” (flexibilidade corporal) - Imitar as “velas do moinho” (ombros) <p>Descontração cervical: (Introdução): - “Frei João” (c.6)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - “Dormir, dormir, e acordar!”... <p>Postura (alinhamento corporal):</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Fio mágico”
<p>Nível III (Iniciação-2)</p>	<p>Saber VOCALIZAR</p>	<p>...trabalho postural:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Fio mágico” (...)
<p>Nível IV (Iniciação-3)</p>	<p>Saber ENTOAR</p>	<p>Relaxamento e trabalho postural:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura: “fio mágico” - “Respirar fundo” - “Bocejar” - “Remar” - “Robot”
<p>Nível V (Básico-1)</p>	<p>Saber ESCUTAR</p>	<p>Relaxamento e trabalho postural:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotação cervical - “Fio mágico”
<p>Nível VI (Básico-2)</p>	<p>Saber AFINAR</p>	<p>Relaxamento e trabalho postural:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espreguiçar e bocejar... - Rotação de ombros e cervical - “Fio na cabeça da marioneta”
<p>Nível VII (Intermédio-1)</p>	<p>Saber CANTAR</p>	<p>Relaxamento, trabalho postural e descontração facial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espreguiçar e bocejar - Massagem facial - Rotação de ancas - Emissão com vibração alveolar: “Rrrrrr” <p>Ativação dos articuladores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- “Mola nas paredes dos lábios 2- “A-O-A-O-A-O” (com variantes progressivas)

<p>Nível VIII (Intermédio-2)</p>	<p>Saber (en-)CANTAR... envolvendo-se (com a música que faz)</p>	<p>Relaxamento e trabalho postural:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Massagem facial - Rotação periférica-horizantal (olhar direita, esquerda) <p>Flexibilização e independência dos músculos articuladores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mandíbula e descida da posição laríngea (Bocejo de boca fechada...4x) - Lábios: O-A-O-E-O-I-O-U-O (com mandíbula e língua estabilizadas) 1.1- sem som 1.2- com som - Língua: 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... <p>Coordenação dos músculos articuladores: (lábios + língua)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- B-L, B-L, B-L... 2- BLLá, BLLá,... 3- BLá-lá-lá, BLá-lá-lá,...
<p>Nível IX (Avançado-1)</p>	<p>Saber (EN)-CANTAR... relacionando-se (através da música que partilha)</p>	<p>Relaxamento e trabalho postural:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deixar cair o corpo e ir levantando "vértebra por vértebra" <p>Flexibilização e independência dos músculos articuladores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mandíbula : 1- "Mastigar" 2- Articular descendentemente com ajuda dos dedos - Lábios: 1- trabalhar músculos anteriores dos lábios 2- trabalhar músculos posteriores dos lábios - Língua: 1- Fazer rotação da ponta da língua fora 2- Fazer língua plana e pontiaguda (alternar com língua fora). - Laringe: 1- Promover a mobilidade: direita, esquerda (com ajuda dos dedos) 2- Emitir "OH!" (inspirar com a boca com forma encorpada) <p>Coordenação dos músculos articuladores (lábios e língua):</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 - B-L, B-L, B-L... 2 - B-L-N, B-L-N ... 3 - B-L-N-D, B-L-N-D
<p>Nível X (Avançado-2 e 3)</p>	<p>Saber (EN)-CANTAR... transcendendo-se (quando é possível atingir-se uma dimensão supra-mental)</p>	<p>Relaxamento e trabalho postural (contin. nível 9)</p> <p>Flexibilização e independência dos músculos articuladores: (contin. nível 9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mandíbula - Lábios - Língua - Laringe <p>Coordenação dos músculos articuladores (consoantes):</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 - M-L-N-D-T 2- Frases para exercitar a dicção