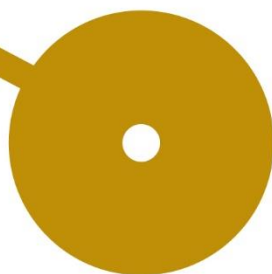




A importância do movimento na aprendizagem do instrumento

Sandra Catarina Neves Morais

07/2022



A importância do movimento na aprendizagem do instrumento

Sandra Catarina Neves Morais

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo e à Escola Superior de Educação como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, especialização Canto.

Professores Orientadores:

- Professor Doutor António Salgado
- Professor Doutor Paulo Perfeito

Professor Cooperante

- Professor Miguel Rodrigues

Dedico este trabalho ao meu marido, aos meus pais e amigos Marco Conceição, Andreia Cruz e Davide Amaral pelo incansável apoio e encorajamento.

À minha perseverança como construtora e auxiliar para uma melhor educação e motivação para a música. Às boas influências de pessoas que me rodeiam e acreditaram que um dia eu ia ser capaz e a todos os professores que passaram pela minha caminhada académica.

“Um povo que sabe cantar, está a um passo da felicidade;
É preciso ensinar o mundo inteiro a cantar”

Heitor Villa-Lobos

Agradecimentos

Aos meus alunos que se empenharam nas atividades e no seu trabalho individual. À escola, na pessoa do prof. ^o Vidal, diretor pedagógico do Conservatório de Música de Águeda, que acolheu com agrado o meu projeto e colaborou em todos os detalhes. A todos os convidados que me ajudaram a realizar o projeto, pois a sua presença e experiência acabaram por motivar e esclarecer ainda mais o percurso dos alunos. E por último, mas não menos importante, agradeço aos profs. António Salgado, Paulo Perfeito e Miguel Rodrigues pelo acompanhamento nesta etapa académica.

Resumo

Um aspeto importante da música, tanto na sua perceção como na sua produção é a capacidade de gerar interações auditivo-motoras no cérebro de quem executa e, também, de quem ouve. A prática musical envolve o desenvolvimento e a manutenção de aspetos técnicos, aprendizagem de novas músicas, memorização, interpretação e preparação para performances.

Palavras-chave

Movimento; instrumento; performance; aprendizagem; relaxamento; consciencialização musical.

Abstract

An important aspect of music, both in its perception and in its production, is the ability to generate auditory-motor interactions in the brain of both the performer and the listener.

Musical practice involves developing and maintaining technical aspects, learning new songs, memorization, interpretation and preparation for performances.

Keywords

Movement; instrument; performance; learning; relaxation; musical awareness

Índice

Introdução.....	1
1. CAPÍTULO I	
1.1. Contexto da Formação.....	2
1.2 Instituição de Acolhimento.....	4
1.3 Meio Sociocultural Envolvente	7
1.4 Intervenientes da Prática Educativa.....	8
1.5 Orientador Cooperante.....	8
2. CAPÍTULO II - Prática de Ensino Supervisionada	
2.1 Planificações.....	11
2.2 Aulas Dadas.....	15
2.3 Aulas Assistidas.....	21
2.4 Autoavaliação do Estagiário.....	26
2.5 Atividades Extracurriculares.....	26
2.6 Reflexão.....	30
3. CAPÍTULO III – Projeto Educativo: Proposta de Disciplina para Plano Curricular	
3.1 Introdução.....	31
3.2 Estrutura do Trabalho.....	32
3.3 Revisão de Literatura.....	33
3.4 Desenvolvimento Musical.....	35
3.5 Educação e Ensino.....	37
3.6 Metodologia.....	38
3.7 Análise de Dados.....	40
3.8 Planificação de M.C.A.....	43
3.9 Sugestão de atividade.....	47
4.Conclusão.....	48
Referências bibliográficas	49
ANEXOS	
I – Planificação Anual da disciplina de canto.....	50
II – Planificação das aulas dadas.....	53
III – Planificação das Regências.....	139
IV – Relatório das aulas dadas.....	146
V – Relatório das aulas assistidas.....	177
VI – Relatório do Cooperante.....	187
VII – Diretor Pedagógico.....	189

Introdução Este Relatório Final de Estágio surge no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada, constando nele a descrição de toda a formação, componentes e contextos. Este estágio realizado no Conservatório de Música de Águeda foi possível devido à colaboração entre a Instituição de Acolhimento da Prática de Ensino Supervisionada, CMA – Conservatório de Música de Águeda e a ESMAE – Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, tendo a realização da prática pedagógica ocorrido sob orientação dos professores António Salgado (Orientador Científico) e o Prof. Miguel Rodrigues (Orientador Cooperante). No curso de Mestrado em Ensino de Música lecionado na ESMAE, o referido Estágio está contemplado no 2º ano curricular, tendo a duração de um ano letivo (2021/2022), focando-se na prática pedagógica de coadjuvação letiva.

Para quem se queira afirmar como um bom profissional na área do ensino torna-se importante a experiência da prática pedagógica supervisionada, onde o aspirante a professor possa vivenciar na prática, ainda no seu percurso académico, os desafios do processo de ensino-aprendizagem. Desta forma, o professor estagiário tem a oportunidade de fazer uma transição mais segura entre o que aprendeu do ponto de vista teórico e aquilo que terá de ensinar, contando com a colaboração do seu Orientador Cooperante, na função de supervisor, que poderá contribuir para o aperfeiçoamento das capacidades do futuro professor, apontando as suas limitações, qualidades e defeitos, com o objetivo de ajudar cada aluno da melhor forma, adaptando, se necessário, metodologias e estratégias.

Ao longo deste dossier são apresentados vários temas relacionados com a prática educativa, nomeadamente a sua contextualização, incluindo a descrição e caracterização, história e estrutura orgânica da Instituição de Acolhimento, descrição do meio sociocultural envolvente e caracterização dos Intervenientes da prática educativa.

Constam ainda os relatórios de aulas dos alunos (leccionadas e assistidas), as avaliações, descrição das atividades extracurriculares em que o professor estagiário esteve envolvido e, por fim, as conclusões e anexos.

Contexto da Formação

A disciplina de Prática de Ensino Supervisionada faz parte do 2º ano curricular do Mestrado em Ensino de Música, tendo a duração de um ano letivo (2021/2022), focando-se na prática pedagógica de coadjuvação letiva.

A formação do aluno em estágio aconteceu após a escolha de um determinado estabelecimento de ensino artístico (instituição de acolhimento), com relações protocolares com a ESMAE. Sendo aluno da variante de Canto, a formação decorreu no âmbito desta área, na instituição de acolhimento, sob a orientação cooperante do Prof. Miguel Rodrigues (Conservatório) e sob a orientação pedagógico-científica da Prof. António Salgado (ESMAE).

Definição do Plano Anual do Aluno em Estágio

Observado o horário letivo do Orientador Cooperante e do professor estagiário, ficou definido em reunião marcada para o efeito que o professor estagiário assumiria a coadjuvação letiva de uma aluna identificada na tabela abaixo.

A aluna – sujeito A– foi atribuída ao formando estagiário, pois, devido a questões horárias não seria possível a coadjuvação dos alunos propostos no plano de formação. Ficou também deliberado que, para colmatar a falta de alunos que frequentam o instrumento de canto, o professor cooperante, sempre que possível iria ceder algumas das suas aulas para que o formando estagiário possa ter oportunidade de colocar em prática os seus conhecimentos.

Prática Pedagógica de Coadjuvação Letiva

	Nome Aluno/Turma	Ano/curso	Dia/hora aula	Observações
1	Sujeito B	Iniciação	6ªf / 17.45	
2	Sujeito C	1º ano /Básico	4ªf / 19.15	

Nota: o aluno estagiário deverá ser responsável pela coadjuvação letiva de 2 a 4 alunos (preferencialmente 3), ou 1 a 3 turmas (preferencialmente 2) dentro do horário do Orientador Cooperante.

Explicação do Quadro 1

No início do ano letivo estava programado pelo orientador cooperante que estes dois alunos recebessem formação pedagógica da aluna estagiária, mas devido á falta de correspondência da mancha horária e pela desistência de um aluno, o professor cooperante decidiu que, sempre que possível iria dividir as aulas da aluna referida em assistências, com a aluna estagiária.

Participação em atividade pedagógica do Orientador Cooperante

	Nome Aluno/Turma	Ano/curso	Dia/hora aula	Observações
1	Carolina Paulo	Curso básico	5ªf / 16.55	Assistência letiva
2				

Nota: o aluno estagiário deverá assistir a atividade letiva do seu orientador cooperante num conjunto de 2 alunos ou 1 turma dentro do horário proposto.

Explicação do Quadro 2

Como previsto no início do ano letivo a aluna Sujeito A, foi alvo de assistências e de atividade pedagógica por parte da aluna estagiária. Tudo correu como previsto e acordado entre o professor cooperante e a estagiária.

Organização de Atividades

	Atividade	Dia/hora prevista	Observações/ descrição
1	Workshop “Yoga para Músicos”		Realizada durante o mês de novembro
2	Master-classe de voz – Canto (Lírico)		Realizada durante o mês de dezembro
3	“À conversa com...” –(Pop-Rock)		Realizada durante o mês de janeiro

Nota: o aluno estagiário deverá organizar entre 2 a 3 atividades de entre audições, masterclasses, seminários, workshops ou outras atividades pertinentes tanto na ESMAE como na Instituição de Acolhimento (CMA) sabendo que os eventos propostos deverão contribuir para a dinamização da comunidade escolar.

Explicação do Quadro 3

O ponto 3 deste quadro acabou por não se realizar devido à indisponibilidade do convidado. Depois de várias datas agendadas não foi possível encontrar uma altura favorável quer para o convidado quer para com o calendário de atividades do conservatório.

Participação ativa em ações a realizar no âmbito do estágio.

	Atividade	Dia/hora prevista	Observações/descrição
1	Audições de classe		Data a agendar
2	Audições Finais de Período		Todos os finais de período
3	Audição Final		Realizada durante o mês de junho
4	Dia do Livro Infantil	02/16h	Mês de Abril
5	Lançamento de Livro	28/16h	Mês de Maio
6	Dia Mundial da Criança		Mês de Junho

Nota: o aluno estagiário deverá participar ativamente num conjunto de entre 2 a 3 atividades, nomeadamente audições, workshops, seminários, concursos, festivais de música e outras atividades a realizar seja na Universidade, na Instituição de Acolhimento ou outra.

Descrição e caracterização da Instituição de Acolhimento

O Conservatório de Música de Águeda é definido como “um estabelecimento de Ensino Vocacional da Música, nos termos definidos no art.º 8º do Decreto-Lei nº310/83, de 1 de julho”. A educação artística aqui lecionada tem como base legal o Decreto-Lei nº 344/90, de 2 de novembro. Estabelece este mesmo diploma que “o ensino especializado visa a formação de músicos e se insere nos diversos níveis de ensino, acrescentando aos objetivos próprios de cada um destes uma preparação específica que constitui sucessivamente uma opção vocacional precoce, um ensino profissionalizante e uma formação profissional aprofundada”.

Historial do Conservatório de Música de Águeda¹

O Conservatório de Música de Águeda, constituído como associação por escritura de 27 de janeiro de 1995 publicado em Diário da República a 22 de junho de 1996, é um estabelecimento de ensino particular dotado de autonomia pedagógica, com sede na Casa do Adro, cidade,

¹ Consultado no site da Instituição:

http://www.conservatoriodeagueda.org/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=49&Itemid=94, em 19 de Janeiro de 2015.

freguesia e concelho de Águeda, com autorização de funcionamento n.º 4550 de 11 de agosto de 1998.

Tendo iniciado o seu percurso no ano letivo de 1994/1995, o Conservatório pode contar desde logo com a colaboração do Professor Fernando Valente, que assumiu a Direção Pedagógica. Após a sua trágica despedida foram Diretores Pedagógicos os Professores Carlos Marques (1998/2000) e Hernâni Dias Noites (2000/2001), passando no ano letivo de 2001/2002 a assumir a Direção Pedagógica os Professores Álvaro Pinto e Joaquim Vidal Santos. Atualmente é seu Diretor Pedagógico o Professor Joaquim Vidal Santos.

Contando anualmente com uma média de 250 alunos, que se distribuem pelos cursos de canto, clarinete, fagote, flauta transversal, guitarra clássica, oboé, acordeão, piano, saxofone, trombone, trompa, trompete, tuba, contrabaixo, violoncelo, viola-d'arco, violino e iniciação musical. O curso consiste num percurso de oito graus com disciplinas anexas ao instrumento como as classes de conjunto e disciplinas teóricas científico-musicais.

Fazendo parte do corpo docente 30 professores, o conservatório promove ao longo do ano letivo cursos livres, concertos pelos alunos, concertos pelos professores e convidados, concertos pedagógicos, audições de Natal, Carnaval e Páscoa, master classes, cursos de aperfeiçoamento técnico e outros eventos que beneficiam o ambiente cultural do concelho. Além de convidarem com uma certa regularidade grupos e individualidades que se destacam no panorama musical português, constando da lista nomes como António Vitorino de Almeida, Jaime Mota, José Duarte, Nuno Pinto, Bruno Graça, Abel Pereira, Severo Martinez, Luisa Tender, Raquel Massadas, Ana Maria Ribeiro, Henk van Twillert, North Brass, Douro Ensemble, Cecília Fontes, Álvaro Teixeira Lopes, José Pereira de Sousa, Quarteto de Clarinetes de Lisboa, Alexandre Delgado, José Robert, Edgar Saramago, entre outros, assim como nomes sonantes no estrangeiro: Robert Houlihan, Massimo Spiga, Quinteto Barquisimetal, Aldo Rodríguez, John Aigi Hurn e recentemente Bernardo Sasseti, o Conservatório trabalha frequentemente na promoção de Musicais e outro tipo de espetáculos, nomeadamente concertos didáticos dedicados às crianças do 1º ciclo do ensino básico, com a finalidade de envolverem toda a comunidade escolar.

Estrutura Orgânica do Conservatório de Música de Águeda²

Assembleia Geral	
Presidente	Aurelino Almeida de Oliveira
1º Secretário	César Matos de Almeida
2º Secretário	Fernando José Carvalho Oliveira
Direção	
Presidente	Augusto de Almeida Gonçalves
Vice-Presidente	Daniel José Rodrigues Oliveira
Secretário	António Lemos de Carvalho
Tesoureiro	António Luis de Brito
Vogal	Sérgio Paulo Ribeiro de Brito
Conselho Fiscal	
Presidente	Rui Alberto Almeida Bastos
1º Vogal	António Manuel Rés Rodrigues da Silva
2º Vogal	Hernâni Silva Alves

O Conservatório de Música de Águeda é uma Escola do Ensino Artístico Especializado de Música, particular e cooperativo, sendo o seu propósito a formação de elevado nível técnico, artístico e cultural. De acordo com os planos curriculares delineados pelo Ministério, privilegia o regime de ensino articulado.

O Conservatório de Música de Águeda, na sua estrutura orgânica, tem constituída uma hierarquia de cargos, designada por Órgãos de Gestão e Administração Escolar, sendo os cargos mais elevados os Corpos Sociais e o Presidente da Direção Pedagógica, tendo ainda a representação dos Coordenadores de Departamento. Esta escola de ensino especializado não conta com representantes de Pais e Encarregados de Educação, Representante de Alunos e representante do Pessoal Não-Docente.

Esta escola tem procurado promover Musicais e outro tipo de espetáculos, nomeadamente concertos didáticos dedicados às crianças do 1º ciclo do ensino básico, com a finalidade de envolver toda a comunidade escolar.

²Consultado no site da instituição

http://www.conservatoriodeagueda.org/portal/docs/projeto_educativo_cma2013.pdf a 6 de abril de 2015

A parte do edifício em que se encontra o CMA dispõe dos seguintes espaços: 12 salas de aula, gabinete do Conselho Executivo, Secretaria, sala de convívio dos alunos, Biblioteca, Recepção, Reprografia, Auditório, Instalações Sanitárias e sala de Reuniões.

Descrição do meio sociocultural envolvente

Águeda, sede de concelho desde 1834 e cidade desde 1985, deve a sua fundação aos Celtas, Túrdulos e Gregos remontando ao ano de 370 A.C. Reconquistada aos mouros em 739, veio a ser sede de condado. A antiguidade da ocupação desta região é revelada por diversos monumentos megalíticos e pelo Cabeço do Vouga, importante estação arqueológica. Há ainda fortes probabilidades de que a via romana que ligava Aeminium (Coimbra) a Cale (Gaia) passasse por Águeda. No que concerne ao nome de Águeda, pensa-se que a sua origem advém do nome do rio aqui situado. Este tinha o nome de Ágata, já no século IX. No século XI, Águeda foi um burgo próspero, com um comércio desenvolvido e um porto movimentado. É referido, em documentos de 1050 (são assinaladas diversas vilas situadas na área do atual concelho de Águeda, tendo várias delas topónimos de origem árabe) e 1077, tanto pelo seu nome primitivo Casal Lousado (lat. Casal Lousato) como pelo seu nome próprio latinizado Anegia, Agatha e Ágada. Águeda não teve foral na Idade Média, ao contrário de outras povoações vizinhas. Dom Manuel incluiu-a no foral concedido a Aveiro, em 1515.

Àgueda, sede de distrito, dispõe de diversas instituições de carácter público, centradas na divulgação cultural e artística, proporcionando à comunidade aguedense (e arredores), uma oferta bastante prolífera nas diferentes vertentes das artes do espetáculo e outros. São elas o Cine teatro S. Pedro, o Auditório de Barrô, o Cine teatro de Albergaria, entre outros. A oferta destas instituições não se centra apenas na vertente musical (na sua diversidade, bastante eclética), mas também na dança, teatro, artes plásticas.

É também extremamente relevante a presença de Bandas Filarmónicas neste distrito, algumas centenárias, sem interrupção letiva.

São elas a Banda de Fermentelos, Banda 12 de abril, Associação Musical Castanheirense, Sociedade Musical Alvarense, Banda Marcial de Fermentelos, entre outras, onde muitos alunos que se encontram no Conservatório de Águeda e na Escola de Artes da Bairrada iniciaram estudos musicais. Não obstante, a oferta musical em Águeda é muito vasta, desde o número de instituições até à diversidade de cursos oferecidos.

Caraterização dos intervenientes da prática educativa

Alunos

Para que todo o trabalho fosse levado com toda a seriedade possível, os alunos preencheram uma ficha individual com informações necessárias ao desenvolvimento da prática.

Registo de faltas e presenças

Aluna: Sujeito D

Trimestre	Aulas previstas	Aulas dadas	Faltas
1º período	8	8	0*
2º período	9	7	2
3º período	8	8	0

*duas faltas da aluna foram repostas

Aluna: Sujeito E

Trimestre	Aulas previstas	Aulas dadas	Faltas
1º período	8	6	2
2º período	9	9	0
3º período	8	8	0

*a aluna iniciou a sua atividade letiva mais tarde devido à marcação de horários.

Orientador Cooperante - Miguel Rodrigues - Barítono

Natural de Albergaria-a-Velha, nascido a 1987, Miguel Rodrigues inicia os seus estudos musicais aos 6 anos de idade no Conservatório de Música da Jobra.

Em 2002, conclui o 5º. Grau de piano com a classificação final de 20 valores. No mesmo ano, inicia os seus estudos de canto com a professora Ângela Alves (Soprano).

Em 2006 conclui o curso Complementar de Formação Musical em regime articulado. No mesmo ano é admitido na Universidade de Aveiro na Licenciatura em piano e canto.

Foi, desde 2000 até 2008, elemento da direção musical do Grupo Coral Infantil de Albergaria-a-Velha.

Tem participado em recitais e concertos um pouco por todo o país, quer a solo, quer em grupos instrumentais ou vocais.

Interpretou a personagem Colas na ópera “Bastien und Bastienne” de W. A. Mozart e a personagem Walter na ópera “Os 3 Vinténs” de Kurt Weil. Integrou a produção das óperas “Cosi fan tutte” (Mozart) e “Amor de Perdição” (João Arroyo), produzidas pela companhia Ópera Norte. No âmbito da música sacra Interpretou a personagem Judas na “Paixão segundo S. Mateus” de J. S. Bach, foi solista no “Te Deum” de Charpentier e no Requiem de G. Faurè. Foi convidado a participar na realização do Requiem de G. Verdi em S. Miguel, Ponta Delgada.

Em 2009 integra, como cantor solista, o projeto Ensemble “Joanna Musica” – música dedicada à Princesa Santa Joana – tendo gravado em CD para a editora Numérica. Faz parte ainda do trio Claminus, como cantor e pianista e com o qual já apresentou diversos espetáculos e gravou recentemente em CD.

Na área da composição, tem escrito várias peças para grupos instrumentais e/ou vocais de salientar a oratória de Natal “Porque o Profeta Escreveu” para coro infantil e orquestra, estreada em 2006, em Albergaria-a-Velha, no III Concerto de Natal do Grupo Coral Infantil.

Realizou estudos de piano com os professores e pianistas Isabel Tavares Ramos, Svetlana Mikhaylischeva, Lúcia Rodrigues, Eduardo Resende, Constantin Sandu e Vitali Dotsenko.

Na área de canto estudou com Ângela Alves, António Salgado, Filipa Lã, Joaquina Ly, Fernanda Correia, Alcione Bayer, Pat Macmahon, Laura Sartie, Håkan Haggegår e canto não clássico com Margareta Thálen.

Realizou ainda estudos de Jazz, na área de piano, orientados pelo grupo «Quadratura Jazz», e ainda com João Martins, Óscar Graça e Mário Laginha, tendo abordado improvisação e harmonia Jazz.

Estudou percussão com Bruno Estima com quem abordou técnica de bateria, caixa, tímpanos e marimba.

Estudou ainda flauta transversal com o prof. Doutor Alexandre Andrade.

Ao longo da sua atividade como músico, para além da música erudita, integrou ainda diversos grupos de música ligeira e música sacra, como cantor, organista, flautista, teclista e pianista.

Em 2009 licenciou-se em Música na Universidade de Aveiro, área vocacional de canto, na classe de canto do Prof. Doutor António Salgado. No presente ano é finalista do Mestrado em Ensino de

Música encontrando-se a escrever a sua tese subordinada ao tema “Novas tecnologias no ensino do Canto” sob orientação da prof^a. Doutora Filipa Lã.

Atualmente é professor de Canto e de Classe de Conjunto no Conservatório de Música de Águeda, professor de Educação Vocal, Técnica Vocal e Formação Musical na Escola de Música Sacra de Aveiro e preparador vocal do Coro da Sé Catedral de Aveiro.

Descrição da relação pedagógica

As aulas lecionadas são de carácter individual, tendo a duração de 45 minutos, sendo dadas pelo professor estagiário e assistidas pelo orientador cooperante, Miguel Rodrigues. As aulas são compostas por diferentes partes, contando com dois grandes temas que acabam por estar relacionados: técnica e área de exploração (repertório).

A relação com as alunas foi sempre cordial, com uma comunicação fácil, no geral. No que respeita ao seu trabalho individual devem assinalar-se diferenças entre as alunas, que acabam por repercutir-se no ambiente das aulas. A aluna Sujeito E destaca-se pela positiva, preparando-se para as aulas de forma muito satisfatória, permitindo um ótimo ritmo de trabalho. A aluna Sujeito D exibiu alguma irregularidade quer no seu trabalho diário, quer na sua disposição semanal nas aulas. Mas a evolução esperada para as duas alunas foi bastante considerável acima da média.

Métodos

Programa Anual da disciplina de canto (Consultar anexo)

Planificações - Longo prazo/anual

Aluna: Sujeito D	Planificação Anual
1º ano, curso livre	

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias
<p>1. O corpo como produtor do som</p> <p>1.2. Os órgãos da voz</p> <p>1.2.2. ressoadores</p> <p>1.2.3. papel do diafragma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar vivências sonoras espontâneas através da voz - Compreender os mecanismos de inspiração e expiração - Compreender a fisiologia do fenómeno vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercício para a ativação e consciencialização da respiração Diafragmático abdominal e intercostal - Exercícios que promovam o aumento do controlo e da capacidade respiratória
<p>2. A voz como meio de expressão e comunicação</p> <p>2.1 A interdependência Corpo-Voz</p> <p>2.2. As características acústicas e humanas da voz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular - Controlar os mecanismos de inspiração e expiração - Dominar "técnicas de colocação" da voz - Cantar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura. Vocalização - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: - Exercícios de agilização e extensão vocal

<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Compreender a voz e a palavra como materiais dúcteis - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal - Analisar e interpretar textos - Analisar estilos - Executar uma mesma frase dando-lhe diferentes sentidos - Controlar o discurso – tempos, ritmo, entoação, emoção, estilo - Reconhecer o papel da voz na interação pessoal empática 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras em diferentes línguas (textos das peças da área de exploração) – declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semi ocluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i] [a] [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto - Traduzir e entender o significado do texto literalmente e num contexto generalizado.
<p>5. Voz e saúde</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer processos de profilaxia das afeções vocais - Conhecer e aplicar cuidados de higiene do aparelho fonador - Realizar exercícios adequados à solução de eventuais problemas vocais 	<p>Incentivo à prática de cuidados inerentes à higiene vocal</p>

<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Compreender a voz e a palavra como materiais dúcteis - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal - Analisar e interpretar textos - Analisar estilos - Executar uma mesma frase dando-lhe diferentes sentidos - Controlar o discurso – tempos, ritmo, entoação, emoção, estilo - Reconhecer o papel da voz na interação pessoal empática 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras em diferentes línguas (textos das peças da área de exploração) – declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semi ocluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i] [a] [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto - Traduzir e entender o significado do texto literalmente e num contexto generalizado.
<p>5. Voz e saúde</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer processos de profilaxia das afeções vocais - Conhecer e aplicar cuidados de higiene do aparelho fonador - Realizar exercícios adequados à solução de eventuais problemas vocais 	<p>Incentivo à prática de cuidados inerentes à higiene vocal</p>

Área de Exploração 1ºano	<ul style="list-style-type: none"> • Uma música á escolha do aluno. • Uma música proposta pelo professor. • Um dueto/ conjunto vocal.
---	--

- Médio prazo/ trimestral (Consultar anexo)

- Curto prazo/ aulas (Consultar anexo)

Nesta parte do relatório apresento as planificações das aulas dadas pelo professor estagiário. Estas foram sofrendo sucessivas alterações que tiveram diversos motivos: faltas dos alunos, audições interdisciplinares, falta do professor estagiário por motivos profissionais, entre outras. Nos dias de realização dos testes trimestrais também não é apresentada a planificação dessa aula, pois esta é obviamente dedicada a essa prova.

Aulas Dadas

Exemplo 1

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula teve início conforme planificado, com exercícios de aquecimento corporal e com alguns exercícios vocais. Foram realizados exercícios de alongamento dos membros superiores e relaxamento dos ombros e do pescoço. Um dos exercícios pedidos á aluna foi esticar os braços alternadamente, levantando o respetivo calcanhar, com alusão imagética ao gesto de apanhar frutos de árvores. Desta forma, a aluna movimentou o corpo de forma cadenciada.

Seguiram-se alguns exercícios de respiração no sentido de transmitir aos alunos conceitos básicos para uma boa respiração no canto (abdominal/diafragmática). Mais uma vez foi utilizado o mesmo método, com recurso a imagens metafóricas, tendo sido pedido á aluna que imaginassem o "arfar de um cão com sede". A aluna realizou bem a respiração, nesta fase. No entanto quando lhe foi pedido que a sua respiração fosse normalizada ou quando, posteriormente, lhes foi pedido que inspirasse antes de seguintes exercícios, notou-se que não aplicava o princípio técnico do exercício anterior, respirando de forma torácica ou clavicular.

Ao exercício respiratório, foi pedido posteriormente em adição com a onomatopeia do cão – "ãõ": Após várias respirações curtas e rápidas, foi pedido á aluna que imitasse um cão, com o respetivo som onomatopeico, sem altura definida, mas em dinâmica Forte. Notou-se que o som foi apoiado.

Seguiram-se os exercícios onomatopéicos: “miau”, “có –có–ró–có–có”, sem altura definida, mas com movimento melódico ascendente. Notou-se que nem sempre conseguia efetivar os exercícios respiratórios realizados anteriormente.

De salientar, que a aluna, revela dificuldades em realizar corretamente os exercícios pedidos. De facto, notou-se ao longo dos exercícios uma respiração demasiado alta, bem como alguma tensão laríngea decorrente dos exercícios de aquecimento vocal. Neste sentido, os exercícios técnicos deveriam ter sido realizados com mais cuidado, bem como, eu deveria como professora, ter-lhes dedicado maior atenção, procurando estratégias para que as alunas efetivassem os aspetos técnicos dos exercícios.

Como forma de eu compreender os comportamentos vocais da aluna, foi-lhe pedido que executasse a sua música, diretamente, sem qualquer indicação prévia, já com letra.

Esta primeira, abordagem ao estudo da partitura, foi esclarecedora, permitindo-me, enquanto professora, traçar um plano estratégico, que permita á aluna ultrapassar as suas dificuldades vocais.

Nesta aula, não foram denotadas dificuldades ao nível da execução quer da letra quer do contorno melódico. De salientar que a aluna, evidencia uma voz com bastante sopro, em consequência, principalmente, de uma respiração ineficiente e uma fonação desapojada, bem como de demasiada tensão da mandíbula.

Denota-se que a aluna terá mais dificuldade em conseguir um bom foco vocal, em registo agudo (de cabeça), nesta peça.

A aula terminou, com a aluna a realizar uma fonação mais eficiente, do que no princípio, conseguindo uma posição mais relaxada, com maior funcionalidade da língua para articulação de vogais.

A planificação da aula não correu conforme o planeado, pois a professora estagiária denotou que a aluna estava em certa tensão e decidiu fazer exercícios que não colocassem a aluna em tensão extra.

PLANO DE AULA | RAMO INSTRUMENTO, JAZZ E CANTO

Aula nº 1

ESTABELECIMENTO DE ENSINO: CMA - Conservatório de Música de Águeda

Ano/Grau: 1º ano

Duração da aula: 45 minutos

Regime de frequência: Curso Livre

Número de alunos: 1

Estagiário(a): Sandra Morais

OBJETIVOS | COMPETÊNCIAS

Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmática-abdominal)

Tomar consciência da relação Corpo-Voz

Adquirir hábitos de postura correta

Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

O corpo como produtor do som

A emissão vocal

Os órgãos da voz

O papel do diafragma

A voz como meio de expressão e comunicação

A interdependência Corpo-Voz

A emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios

DESENVOLVIMENTO DA AULA

Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes :

‘S’, ‘X’, ‘F’ de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)

Automatização da respiração completa

Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura:

- soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os.

Alongar a coluna e alinhar o pescoço com a coluna; fletir ligeiramente os joelhos.

Exercícios de ativação da musculatura facial e articulatória .

Vocalização:

Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz (V, R, Th – interdental) 5 4 3 2 1

Começar com as vogais I ou U

Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua)

Exercícios de independência da língua com a mandíbula:

Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua

RECURSOS E FONTES

Computador com acesso a internet (Visualização de vídeo sobre a respiração)

Espelho

Piano

AVALIAÇÃO

É reconhecida uma avaliação bastante satisfatória tendo em conta o resultado global da aula.

Decorreu conforme o planeado, respeitando não só o plano de aula como a liberdade de adaptação do aluno a novas orientações e sugestões de ação.

Assinatura do Professor Cooperante

PLANO DE AULA | RAMO INSTRUMENTO, JAZZ E CANTO

Aula nº 1

REFLEXÃO

Tendo em conta que esta foi a primeira abordagem do aluno com o instrumento, a aula correu de forma tranquila e sem pressão para cumprir o plano estipulado.

Foi respeitada a adaptação do aluno a novos conteúdos e até mesmo sensações que ia descobrindo no decorrer dos exercícios.

Como estagiário, tinha como foco principal, a compreensão total dos conteúdos por parte do aluno. Ponto que foi cumprido.

Podia ter melhorado a utilização da terminologia das características da disciplina de forma a que o aluno percebesse de forma mais clara a mensagem, pois tratava-se de uma criança de 11 anos.

Principal desafio: adaptar a linguagem utilizada, consoante o “público alvo”

Exemplo 2

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, tentando aplicar os conhecimentos já adquiridos em anos anteriores. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Nos exercícios de *stacatto* foi pedido à aluna para mostrar se já conseguia utilizar de forma mais flexível a musculatura abdominal e diafragmática. Foram utilizadas as consoantes fricativas [v] [x] [s].

Procedeu-se, a exercícios em que as consoantes usadas anteriormente são não vozeadas. De seguida passou-se a utilizar sons vozeados através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. A aluna reagiu bem ao exercício pois sentiu a ativação da musculatura, sendo necessário relembrá-la das questões posturais e respiratórias trabalhadas. Utilizaram-se, em seguida, exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [th]. Seguiu-se o mesmo padrão, nas zonas média-grave até à passagem aguda, primeiro juntando a vogal [i] após a consoante, e posteriormente as vogais [e] e [a]. Notou-se uma melhor consistência e uniformidade das vogais, consequência da melhor articulação da língua e mandíbula.

Realizou-se em seguida o exercício de agilização e extensão vocal planeado (1 3 5 8 5 3 1) nas vogais [i] e [a] tentando a abordagem da primeira nota de forma a preparar o agudo sem quebras, através de um bom suporte respiratório e de uma colocação do palatino muito mais elevada.

A aluna progrediu na escala sem evidenciar alterações de pressão sub glótica ou tensão laríngea, notando-se uma fonação neutra e sem esforço desnecessário é à zona aguda da voz, no entanto ainda não tem total domínio nesse registo.

Trabalhou-se seguidamente a peça “Eu sei” de Sara Tavares apenas nas vogais das palavras, tentando manter os padrões de respiração, vozeamento e suporte respiratórios abordados anteriormente. Começou-se a introduzir o texto, dinâmicas e contrastes necessários, lembrando a aluna do texto que estava a dizer. Foi-lhe requerido que repetisse os procedimentos em casa, para adquirir determinados comportamentos musculares, desenvolvendo a propriocepção cinestésica e muscular na abordagem correta das vogais.

Aulas Assistidas

Exemplo 1

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, lembrando a aluna da importância do alinhamento da coluna vertebral e pescoço, bem como do relaxamento dos joelhos. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s] e stacatto com [s] [sh] [f].

Procedeu-se, em seguida, à vocalização, iniciada com fonação, através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Como forma de relacionar a respiração e a fonação, foi pedido à aluna para fazer alguns glissandos com a consoante [v], fazendo ao mesmo tempo um gesto vertical ascendente com os braços, para, de alguma forma “reproduzir” de forma visível e perceptível o gesto pretendido a nível da musculatura responsável pelo apoio vocal. A aluna percebeu a conexão muscular necessária e, no geral, a voz ficou mais apoiada.

Para ajudar a desbloquear algumas tensões da mandíbula pediu-se à aluna para abrir e fechar a boca, ganhando uma maior noção da movimentação da mandíbula. Como esta complica, por vezes a articulação das vogais, partiu-se da voz falada para a cantada, pedindo-lhe para falar algumas sílabas [va], [ve], [vi] [vo] [vu]. Então deu-se início à vocalização com a consoante [v] 5, 4, 3, 2, 1, passando de seguida para a aplicação das vogais no mesmo exercício. A voz estava um pouco recuada, devido ao recuo da língua. Após essa correção o brilho da voz apareceu, de forma que todos os registos médios e médios-agudos ficaram bem timbrados e projetados, bem como a laringe numa posição relaxada e o palato mole bem elevado. Manteve-se o padrão, mas desta vez com a vogal [i]. A mandíbula da aluna apresentava alguma tensão, pelo que o professor estagiário lhe pediu para fazer a rotação da mandíbula à medida que cantava. A melhoria no som foi notória, tendo ganho bastantes harmónicos e ficado bastante homogéneo, apesar de, por vezes travar a mandíbula, dificultando a circulação do ar. Antes de terminar este exercício, repetiu-se o padrão, mas com a vogal [a] de forma a aluna sentir o relaxamento e a própria condução do ar. No geral o desempenho da Carolina foi bom, porém, nos agudos, mais uma vez, o queixo ficava tenso e o palato “preguiçoso”, bem como a conexão com o apoio fraquejava.

Para exercitar a zona mais aguda da voz utilizou-se um exercício com as vogais [e] e [a] 5, 4, 3, 2, 1, 3, 5, 8, 5, 3, 1 tentando que a aluna mantivesse sempre o legato, para garantir a continuidade

da sustentação. Na passagem para os sobre agudos, como referiu a professora Isabel Alcobia, foi necessário pedir à aluna para manter a voz “à frente” e abrir mais a mandíbula, teria de se verificar com mais regularidade estas posições e sensações em frente ao espelho.

A peça abordada foi “Cores do vento” do Musical da Disney. Deixou-se a aluna cantar a primeira página e em seguida corrigiram-se vários problemas: dicção, legato, espaço, posição da língua e mandíbula. Executaram-se algumas das frases, principalmente as mais graves com a consoante [v]. A aluna conseguiu fazer todas as correções com alguma brevidade, pelo que se continuou para o resto da peça. A colocação já foi muito boa no geral, tendo sido necessário corrigir apenas alguns pormenores. Apresentou ainda erros rítmicos, nas entradas e saídas das notas longas, assim como na própria afinação.

Durante toda a aula a aluna manteve uma postura atenta e participativa, embora um pouco nervosa pela assistência dos dois professores.

Exemplo 2

Observação da Prática Educativa - Ano letivo 2021 | 2022

Estagiário: Sandra Morais	Disciplina: Canto	Ano/Turma: 3º Grau
Escola Professor: CMA Miguel R.	Nº de aula: 1	Data: 27 out.

A aula iniciou-se com o professor a consciencializar a aluna pelo trabalho executado em casa. É de extrema importância que os alunos se auto avaliem pelas tarefas executadas e que retirem benefícios do seu esforço. A aluna demonstra alguns problemas de afinação quando executa os exercícios sozinha, por esse motivo o professor pediu-lhe para fazer um exercício ascendente e descendente utilizando a escala até ao V grau tomando como tónica diferentes tonalidades. A aluna executou os exercícios demonstrando alguma dificuldade na forma descendente, motivada pela falta de apoio do ar incorrendo numa afinação imprecisa

Para combater alguma timidez da aluna, o professor começou a cantar com ela e a "brincar" com uma bolsa fazendo os exercícios lançando o objeto para a aluna e vice-versa de forma que a aluna libertasse o ar ao longo de todo o exercício. A aluna já realizou o exercício mais abertamente acabando por conectar, inconscientemente o movimento do corpo com o fluxo respiratório.

Os principais problemas reportados foram o desalinhamento do pescoço e a excessiva dureza da mandíbula aliadas à falta de definição da coluna do ar e seu respetivo apoio.

A aula iniciou-se com o professor a consciencializar a aluna pelo trabalho executado na aula anterior. O professor pediu à aluna para se inclinar sobre uma cadeira e tentar soprar para uma folha de papel que ele colocou a uma pequena distância da boca da aluna. Este exercício obrigava a aluna a consciencializar da necessidade de uma boa inspiração e energia no momento da expiração.

A aula prosseguiu com o mesmo exercício, mas agora através de uma palhinha fina. A aluna caminhava pela sala de aula tentando acertar com o ar na folha de papel. O professor trocou a palhinha para uma mais larga e prosseguiu o exercício, mas fazendo algum intervalo de tempo para que a aluna não ficasse tonta. Continuando o exercício, o professor colocou uma faixa em redor da zona intercostal da aluna e pediu para repetir o movimento da respiração e expiração através da palhinha.

O professor: “sabes o que acontece à fita?” A aluna repete o exercício até conseguir responder. Acaba por não responder e o professor muda de exercício. Encher um balão ajuda na consciencialização da utilização da musculatura necessária para cantar um som sustentado. Depois de encher o balão, o professor pede à aluna para fazer prolongar um som o mais longo possível, o que a aluna reage de forma determinada e o executa de forma exemplar. Após este exercício, a aluna e professor fazem juntos vários sons longos e com harmonias diferentes. Desta forma a aluna sente-se mais encorajada e o professor ajuda no trabalho de afinação. A sustentação dos sons vai variando entre as vogais [a] e [i] conforme indicação do professor.

De forma mais controlada a aluna consegue realizar os exercícios cada vez mais rápidos e apoiados, mas sendo sempre necessário lembrar à aluna da necessidade de respirar e relaxar a mandíbula. A aula terminou com a marcação de tarefas a realizar em casa. O professor pediu à aluna para trabalhar o texto colocando dois dedos na boca entre os dentes para assim ajudar na sua dicção. Sempre que entoasse notas graves, o professor lembrou a ajuda da vibração do peito.

A aula iniciou-se com o professor Miguel fazendo a revisão da aula anterior. Perguntando à aluna que tipos de exercícios fizeram e que aspetos tinham trabalhado na partitura.

Depois pegaram na letra da peça a trabalhar e começaram a declamar o texto sobre um ambiente imaginário, para que a aluna pudesse libertar a sua timidez e o receio que tem de falar em público, muitas vezes incluindo para o professor. Deste exercício resultou a tomada de consciência para a importância de algumas palavras, por parte da aluna.

O professor pediu à aluna Carolina, que tentasse declamar o texto com mais energia, tentando assim que a aluna mantivesse sempre a mesma abertura do palatino.

Após a declamação, o professor pediu à aluna para subir para uma cadeira e entoar a melodia imaginando-se a voar como o seu personagem. Tentando reforçar a atenção da aluna para a região grave e para a sensação de peito que poderia ter.

Para aumentar a sua autoconfiança, o professor conversa com a aluna e diz-lhe que está a melhorar a sua afinação, tanto quando faz os exercícios como quando canta a melodia sem acompanhamento. No exercício seguinte a aluna pega numa palhinha e tentando manter os padrões da respiração. O padrão usado foi alternando entre lento, rápido e curto.

A aluna demonstrou alguma dificuldade na realização do exercício pois não tinha presente, nem domina o suporte respiratório que o professor abordou anteriormente. A emissão de sons não vozeados resultava de uma pressão sub glótica exercida durante o todo o processo.

Este exercício foi alternando entre padrões melódicos (1,2,3,4,5,1) vozeados e não vozeados, aplicando a vogal [a].

No registo agudo, a aluna progrediu na escala evidenciando algumas alterações de pressão sub glótica e tensão laríngea notando-se uma fonação com algum esforço.

Os restantes relatórios de aulas dadas e aulas assistidas encontram - se em anexo.

Autoavaliação do estagiário

Numa análise geral penso poder considerar a minha prestação na disciplina de Prática de Ensino Supervisionada muito positiva. Apesar de já ter alguma experiência como professora noutras instituições, este estágio ajudou a complementar a minha formação e a aumentar o meu domínio de saberes, investindo tempo e recursos para ter a certeza que fazia, em cada momento, o melhor para cada aluno.

Por outro lado, houve algumas alterações às atividades extracurriculares propostas, no entanto, sem responsabilidades da minha parte, tendo em conta que, as realizações destas atividades acabam por estar dependentes de terceiros.

Destacam-se então, duas sessões de Yoga para músicos, realizadas no polivalente do conservatório, onde alunos e professores partilharam momentos de aprendizagem e a master classe de canto preparada pela prof. Carolina Raposo para todos quantos dela queria e tinham interesse em participar. Destinava-se a toda uma comunidade, mesmo que leiga e inexperiente na matéria, vieram alunos de outras escolas que se juntaram aos alunos do conservatório e onde puderam partilhar experiências da disciplina.

Sendo uma escola de âmbito escolar reduzido, realizei um dia direcionada para o livro. Convidei a Meloteca, na pessoa do Sr. João, para fazer uma exposição de livros direcionados para música de todas as idades, abrangendo o maior número de instrumentos e conhecimento teórico.

Mesmo tendo um horário reduzido, no que diz respeito aos alunos da área de especialização, considera que durante este ano letivo a minha presença e empenho foi bastante benéfica para a comunidade escolar.

Atividades extracurriculares

Neste capítulo são apresentados os relatórios das diversas atividades extracurriculares em que a professora estagiária esteve envolvida, quer como organizador, quer como participante.

Yoga para músicos

A atividade nasceu após uma conversa com os colegas de trabalho num período de descanso. Falávamos de lesões, falta de aquecimento antes de tocar, tipos de exercícios que se deviam

aplicar, etc, quando me ocorreu uma aula que tivemos na Universidade com a professora Helena Caspurro em que foi abordado este tema.

Procurei informação sobre a prática do yoga, e principalmente que estivesse direcionado para músicos. Encontrei o centro de Yoga Áshrama em Aveiro e fiz o convite à monitora Joana Velho, que rapidamente se mostrou bastante interessada no tema e disponibilizou-se para orientar a sessão no Conservatório para alunos e professores.

A sessão decorreu no dia 28 de novembro durante o período da tarde, no auditório previamente preparado com colchões e música para o evento. No princípio da prática os alunos mostraram a sua timidez e desconfiança em relação a algo que não faz parte do quotidiano da escola, mas após a explicação da monitora, deixaram-se levar pelos exercícios, acabando por ninguém abandonar a sala e permanecer na sessão que teve a duração de 1h 20 min.

A minha escolha para esta atividade recaiu sobre uma questão de informação. Se nos derem a informação, se podermos retirar o que de melhor serve para nós... tudo é bem-vindo desde que seja com qualidade. Exercícios desde respiração, postura corporal e concentração ajudam todos a melhorar não só a sua prática instrumental, como a sua vida quotidiana.

Na minha perspetiva, foi uma prática bastante positiva e de carácter didático evolutivo no que diz respeito aos alunos de canto. Desta sessão saíram com uma visão mais aprofundada e conseguiram realizar os exercícios com mais facilidade do que os colegas de outros instrumentos, principalmente os instrumentos de cordas e percussão.

Foi uma boa sensação quando saímos da sala e alguns alunos comentavam que devíamos fazer esta prática na escola, mais vezes.



Feira do Livro

Esta atividade surgiu da necessidade de colocar os alunos em contacto com o material que necessitam para evoluir, os livros.

Quando os alunos precisam de fazer uma pesquisa sobre determinado assunto, a sua primeira opção é sempre a tecnologia, nada contra, mas folhear um livro é sempre diferente, podendo mais tarde complementar essa informação com outras fontes.

A atividade decorreu no espaço do aluno, no conservatório, no dia 17 de dezembro durante o dia todo. Foi uma atividade bem aceite, não só por parte da escola como pelos alunos, recorrendo á sua participação na leitura e pesquisa de livros que os poderiam ajudar nos seus instrumentos e até mesmo nas disciplinas de ciências musicais.

O corpo docente reconheceu a importância desta iniciativa, pois a escola dispõe de uma biblioteca e os alunos não tem por hábito recorrer a esta valência para realizar os seus trabalhos. Considero ter sido uma iniciativa positiva. Agradeço ao Sr. António, representante da MELOTECA e ao diretor do conservatório, Prof. Joaquim Vidal pelo apoio nesta atividade.



Master classe de canto

Mesmo a classe de canto ainda se manifestar pequena, não deixei de pensar nos alunos que acreditam na disciplina e que dão o seu melhor sempre que tem aula.

Esta atividade realizou-se no dia 16 de dezembro, no auditório do conservatório de música de Águeda. Para a realização deste master classe, contei com a ajuda da Prof. Carolina Raposo que amavelmente aceitou o meu convite. A escolha da orientadora da sessão deveu-se não só às qualidades vocais e sonoras que reconheço na Carolina, como também na maneira delicada e dedicada que ela tem de lidar com as jovens cantoras.

Participaram neste master classe não só as alunas de canto do conservatório, mas também algumas alunas que souberam da sessão através das redes sociais e de publicidade colocada dentro e fora da escola.

A sessão correu muito bem, onde as alunas tiveram oportunidade de tirar dúvidas, cantar uma peça para a professora e ouvir as sugestões acerca do seu repertório, da sua postura enquanto cantoras. No final a professora Carolina cantou uma ária de ópera acompanhada pela prof. Teresa Raminhos que se disponibilizou a acompanhar toda a master classe.

Dia Mundial da Voz

Esta atividade foi assinalada no conservatório de música de Águeda no dia 16 de abril, durante todo o dia.

Juntamente com o prof. cooperante decidimos marcar esta data mostrando uma sequência de slides, previamente escolhidos e que retratassem o aparelho fónico, a musculatura de suporte, alguns problemas que podem aparecer se fizermos mau uso vocal assim como alguma sugestão para melhorar a saúde das nossas pregas vocais.

Para as classes mais infantis apresentamos um filme “A fábrica da voz” que de forma animada e divertida mostrou á pequenada o que acontece às nossas pregas vocais quando falamos, quando gritamos e quando cantamos.

No bar da escola esteve a passar um documentário “La voix” sobre uma cantora lírica francesa Natalie Dessay³ e todos os aspetos positivos e negativos da sua carreira.

³ <https://www.youtube.com/watch?v=QC46EpR7txA>

Reflexão

Neste capítulo pretendo destacar todas as experiências positivas retiradas desta partilha de conhecimento. Foi uma mais valia esta prática de ensino supervisionada, não só para enriquecimento pessoal, como também pela forma que desenvolvi os meus conhecimentos, tendo de adaptar a cada aula, a cada aluna uma nova ideia, uma nova imagem de como conseguir resultados.

Ensinar é para mim uma responsabilidade, pois a informação que passamos aos nossos alunos tem de ser clara, perceptível e acima de tudo correta. Como para o professor, o aluno tem de ser o mais importante na aula, senti-me na obrigação de, em cada sessão deixar o aluno sair da sala de aula com um sorriso na cara.

As alunas que me foram atribuídas pertenciam ao curso livre, mas não fez deles menos importantes do que os alunos de curso básico, pois o dever de transmitir é acima de tudo, o mais importante. As suas idades eram bastante dispares, daí ter de adaptar o repertório que queriam cantar e não o que era obrigatório apresentar.

Notou-se, principalmente no sujeito EI, uma evolução quer ao nível tímbrico, quer na sua atitude durante a aula. A nossa função de professor não resulta unicamente em transmitir informação, cumprir um programa, apresentar resultados, mas sim saber entender o aluno, mostrar que pode confiar em nós, fazê-lo acreditar que é possível. E nesse aspeto também senti que o dever estava cumprido.

A participação, quer do professor estagiário quer das alunas, nas atividades propostas foi sempre encarada como uma partilha e não como uma obrigação. Por fim gostaria de realçar que esta experiência foi muito enriquecedora para mim e ajudou-me a melhorar a arte de ensinar. É nos momentos desafiantes, muitas vezes com os alunos com maiores dificuldades vocais que temos de por em prática tudo aquilo nos ensinaram, que aprendemos e aquilo que somos. É nestes momentos que valorizamos aquilo que os nossos melhores mestres nos transmitiram.

Projeto Educativo: Proposta de disciplina para plano curricular

Introdução

Música e movimento

Um aspeto importante da música, tanto na sua perceção como na sua produção é a capacidade de gerar interações auditivo-motoras no cérebro de quem executa e, também, de quem ouve.

Para compreender essas interações é necessário o compreender dois conceitos importantes:

Feedforward – Relacionado com a capacidade do indivíduo de prever eventos. Um exemplo é o fato de que quase todo indivíduo ser capaz de bater os pés no ritmo de uma música que escuta. O indivíduo percebe a regularidade da música (estímulo auditivo) e consegue prever e sincronizar o movimento dos pés com ela (resultado motor).

Feedback – Relacionado com a capacidade de realizar alterações no processo motor a partir da audição de estímulo sonoro. Um exemplo disso é o violinista que toca uma nota com afinação não muito precisa e consegue, a partir do resultado sonoro, realizar modificações nas posições dos dedos, alcançando, assim, um resultado preciso de afinação.

Música e emoção

A capacidade da música de evocar emoções é uma das suas características mais reconhecidas pelos ouvintes. Desde a Antiguidade, discute-se a capacidade da música em evocar sentimentos. PLATÃO, em *A República*, discorre sobre a impressão de traços morais em indivíduos a partir da experiência musical. Para PLATÃO, determinados modos (escalas em que a música grega era baseada) tinham a capacidade de imprimir diferentes traços morais específicos nos indivíduos. O filósofo também acreditava que determinados modos deveriam ser banidos da música grega por incitar aspetos morais pouco nobres nos cidadãos gregos. No período Barroco (1600-1750), compositores guiavam-se pela Teoria dos Afetos, segundo a qual se poderia exprimir determinadas emoções por meio da música, através da correspondência de intervalos melódicos específicos e determinadas emoções (GROUT; PALISCA, 2007).

Performance Musical e o corpo

Costa (2003 p. 49) chama a atenção dos responsáveis pelo ensino de instrumentos para a questão da dor no período de formação de músicos, afirmando que o ensino ocupa uma posição

chave quanto a esclarecimentos sobre este assunto junto dos alunos. As cobranças de desempenho por parte de professores resultam em períodos intensos de estudos e exigência psicológica por parte dos alunos, contribuindo para o surgimento de dores e desconfortos. O período de formação denuncia a falta de orientação de professores sobre tensões, uso excessivo de força e incorreções de postura.

O fazer música envolve o desenvolvimento total do corpo. Trabalhar numa perspetiva integral, causará mudanças altamente positivas na performance musical. (Lieberman, 1991). Encontrar os meios para alicerçar compromissos satisfatórios integrando as circunstâncias físicas, químicas e biológicas do organismo, bem como sua realidade afetiva e relacional imersa da realidade social, promove o processo básico de saúde (Costa, 2003).

A prática musical envolve o desenvolvimento e a manutenção de aspetos técnicos, aprendizagem de novas músicas, memorização, interpretação e preparação para performances. (Barry e Hallan, 2002). A prática capacita o músico para habilidades físicas e cognitivas.

Foram estes três pontos que fizeram parte da escolha do tema do trabalho. Comecei por relacionar o tema com uma disciplina opção, que desenvolvi na escola onde estou a lecionar, e encontrar pontos comuns entre os conteúdos abordados e a reação dos alunos, quer nas disciplinas de instrumento, quer na sua prática de concerto.

Estrutura do Trabalho

Este trabalho está dividido em duas partes, cujos temas abordados são uma descrição, a nível bibliográfico, sobre a importância do movimento e da consciência na aprendizagem do instrumento, e uma exposição do processo de investigação com uma análise em formato de resumo.

A primeira parte, consiste numa pesquisa bibliográfica sobre a influência do movimento na aprendizagem musical, mais especificamente a nível da performance. Faz-se referência à Eurítmia e conseqüentemente ao movimento e à consciência rítmica, assim como a importância do movimento na aprendizagem instrumental.

Na segunda parte, é descrito todo o processo, com a respetiva metodologia e estratégias utilizadas ao longo do estudo de caso. O método de aprendizagem mais comum, em que a criança é exposta ao instrumento sem qualquer preparação motora e musical prévia, é comparado ao método em estudo nesta investigação, em que uso do movimento motor nas

atividades musicais prevalece à aprendizagem do instrumento. O objetivo desta metodologia é observar se a prática motriz em termos de movimento é facilitadora de uma aprendizagem instrumental e conseqüentemente na performance.

Revisão de Literatura

Sendo inato, o movimento é inseparável de qualquer ser humano, pois *a child deprived of movement becomes a retarded child. Consider therefore how important to children's future well-being is a "rich movement-life"* (Nash, 1974: 81).

A Eurítmia desenvolvida por Dalcroze, enquanto estratégia de aprendizagem e experiência musical através do movimento, revela a importância do movimento (motor) e da acuidade rítmica, bem como a ligação entre ambos os conceitos.

Para Dalcroze, *body, mind and emotion are integrated in rhythmic expression, e conseqüentemente, a person of rhythmic propensities always presents a certain harmony, an effect of perfect corporal balance; and physical grace can only be acquired or developed in children in corresponding degree to their instinct for rhythm* (Dalcroze, 1980: 41).

A Eurítmia, enquanto ligação e coordenação entre ritmo, movimento e mente, é de extrema importância, para a interiorização, compreensão e performance não só a nível musical, como também a nível de todas as artes.

O método de Dalcroze tem como base fundamental a formação da pessoa humana através do movimento e do ritmo – Eurítmia – movimento perfeitamente coordenado entre a parte intelectual e os seus músculos, é um método de formação musical ativo no qual a aprendizagem da música se faz através da participação do corpo, desenvolvendo a psicomotricidade e a criatividade. Desenvolve-se fundamentalmente através do ritmo, do solfejo corporal e da improvisação. O ritmo pelo seu carácter universal, acompanha o indivíduo no seu desenvolvimento total: no corpo, nas emoções, no pensamento, na música e em todas as artes (Sousa, 2000: 12).

De acordo com Marie-Laure Bachmann, a Eurítmia está no meio do cruzamento das mais variadas atividades humanas. A aquisição de conhecimentos e a prática de diferentes tipos de artes tendem a ser mais funcionais com a aplicação da Eurítmia. *Not surprisingly, it is often said*

of Eurhythmics, with some degree of emphasis, that it has its starting-point in everyone and leads on to everything (Bachmann, 2002: 22).

Na perspectiva rítmica e motriz, Dalcroze considera que,

healthy children, if exposed to the specialized education which I envisage, invariably become rhythmic creatures after three or four years, by which I mean released from all nervous and muscular disorders: in them the cerebral and physical functions are fully harmonized, and they will have developed a true appreciation of the relationships between movements en time and space. (Bachmann, 2002:89).

Na perspectiva de Willems, vincando a importância do elemento musical – ritmo, o verdadeiro ritmo é inato e está presente em todo o ser humano normal.

Para o pedagogo Gordon este ritmo, tão intrínseco à nossa existência, tem as suas origens no movimento, e conseqüentemente, para existir coordenação, liberdade, fluidez, relaxamento, e equilíbrio, é necessário ter bom ritmo. Assim, sendo o ritmo inato e com origens no movimento, pode-se expor que,

o andar, a respiração, as pulsações, os movimentos mais subtis provocados por reações emotivas, por pensamentos, todos estes movimentos são instintivos; e é a esses movimentos que o educador deve recorrer a fim de obter da criança, do aluno, do virtuoso, o verdadeiro ritmo vivo, interior, criador no plano sentido do termo (Willems, 1970: 32).

A interligação entre ritmo, melodia, equilíbrio emocional e movimento é notória. Para existir equilíbrio emocional deve existir movimento. De acordo com Nash, o movimento é importante como meio de autoexpressão, comunicação e bem-estar no ser humano.

Ritmo e melodia expressam movimento, e o movimento é a resposta natural do ser humano à música.

Assim, a forma mais direta e natural para o entendimento da criança no que respeita à música e à forma musical e para o desenvolvimento da musicalidade, da coordenação muscular e da liberdade de autoexpressão, reside no movimento. Se a criança se move com a frase musical e expressa o padrão rítmico com instrumentos corporais, conseqüentemente sente e entende o padrão.

Porque o processo de fazer a música e as capacidades espaciais são processos multidimensional, é lógico que uma série de capacidades espaciais possam ser melhoradas devido à prática exigida no processo de fazer música (Colwell, 2002).

Uma performance expressiva é um objetivo para todos os músicos. A expressividade do músico e o seu efeito no ouvinte/espetador, tem sido objeto de uma extensa quantidade de pesquisas. Especificamente, o músico e o ouvinte foram analisados, para determinar quais os traços contribuem para a experiência musical global.

Assim, levanta-se a questão: que qualidades são inerentes a certos músicos que lhes permitem alcançar expressão musical nas suas performances?

Talvez a resposta a essa pergunta esteja nas idiossincrasias do músico performativo.

Os participantes foram gravados a tocar várias peças de música e foram digitalmente analisados quanto a desvios rítmicos. Resultados obtidos mostram que os músicos tocavam com desvios rítmicos, em vez de desempenho mecânico direto. Este estudo sugere que o ritmo musical pode ser apenas uma referência estrutural, incapaz de dar conta dos aspetos emocionais da música.

Raymond Murray Schafer apresenta uma perspectiva em relação a questões sonoras que tem promovido um amplo debate educativo. Ele defende a expressão paisagem sonora cujo significado se resume a qualquer parte do ambiente que possui som, seja real ou construção abstrata, como composição musical ou montagem de fita quando consideradas como um ambiente. São sons de animais, máquinas, carros, pássaros, músicas e todos os ruídos que fazem parte de um determinado lugar. Nas palavras deste autor *"podemos referir-nos a uma composição musical como uma paisagem sonora, ou um programa de rádio, ou qualquer ambiente acústico"* (Schafer, 1993/1994). Pode-se depreender então que uma paisagem sonora é tudo aquilo que nós ouvimos, e não o que vemos. Funciona quase como uma espécie de "fotografia sonora". Mas então como podemos saber que estamos perante uma paisagem sonora?

Em relação às questões do tipo de audição que se pratica hoje em dia, Schafer assume que o ouvido cedeu o lugar à visão, talvez devido ao desenvolvimento da imprensa e conseqüentemente dos meios audiovisuais que, segundo ele não eram importantes para o sentir humano. Schafer, juntamente com outros pensadores e pedagogos do seu tempo, pretenderam desenvolver um sentido crítico e atento ao ambiente sonoro que nos rodeia, por oposição à evolução dos meios audiovisuais, sinal emergente de uma civilização que se tornava evoluída industrial e tecnologicamente. Para Schafer, sentidos como o tato e a audição parecem coexistir, na medida em que *"a audição é um modo de tocar à distância, e a intimidade do primeiro sentido*

funde-se à sociabilidade cada vez que as pessoas se reúnem para ouvir algo especial” (Schafer, 1993/1994).

A metodologia de Schafer promove no aluno uma aprendizagem através da descoberta, de si próprio e do meio envolvente. Achei pertinente referenciar este autor na medida em que, entre outras coisas, despertou em mim uma nova forma de ver a educação e a própria música.

Temas do Desenvolvimento Musical

Mariusz Kozak, é professor de música na Universidade de Columbia, NY. A sua investigação centra-se em questões de interpretação e significado na música/arte contemporânea, o desenvolvimento e as bases cognitivas da experiência musical, e a fenomenologia das interações corporais no comportamento musical. No seu trabalho, ele cruza abordagens experimentais da cognição incorporada com a fenomenologia e análise musical, em particular usando tecnologia de captura de movimento (mocap) para estudar os movimentos de artistas e ouvintes. As suas publicações aparecem em revistas especializadas como o *Music Theory Spectrum* e *Music Theory Online*, entre outras. Atualmente, trabalha numa monografia, intitulada *Enacting Musical Time*, que examina como a compreensão e a experiência dos ouvintes do tempo musical são moldadas por ações e gestos corporais.

Numa das suas entrevistas, em Portugal, na Escola das Artes – UCP, tentou explicar a relação entre música e movimento, baseada numa perspetiva extraída da cognição incorporada.

Porque nos movemos com a música?

Ou por capacidades musicais ou por relações pessoais.

Seria estranho pensar no mundo sem movimento.

Mexemos com a música porque nos mexemos com tudo. É uma forma de coordenar os nossos movimentos.

Como funciona a música a nível individual e ao nível cultural e social?

É uma forma de nos lembrar os valores mais importantes da nossa comunidade... som, movimento, partilha de emoções.

Segundo o autor a música é um verbo... é a arte que expande os nossos padrões de interação com o mundo.

A música realça os nossos padrões emocionais e físicos, libertando endorfinas e hormonas de prazer. Existe um estudo realizado, apoiado num estilo de música que é tocado para quem o

aprecia (fãs) e cria uma sensação de bem-estar. Quando tocado para os que não são fãs, cria ansiedade por não gostarem, acaba por ser uma forma de identidade social.

É como quando se conduz. Se conhecemos o carro e há algum problema, sabemos identificar. Quando é um carro novo, mesmo não o conhecendo, sabemos conduzir porque o corpo tem memória de condução.

O corpo tem um código genético e social, a nível musical, que nos faz mover ao som e ritmo da música. Tanto a nível individual como a nível social. É uma forma de evolução para podermos também sobreviver em comunidade e manter em simultâneo a nossa própria identidade.

É também uma questão de opção. Se vou continuar ao ritmo da sociedade ou ao meu próprio ritmo.

É uma forma organizada de gerar padrões e movimentos nos vários participantes.⁴

Segundo o artigo explorado para o tema, os autores, Demos AP, Chaffin R. and Kant V., exploram a dinâmica do movimento do corpo em contexto de atuação.

Regra geral, os artistas reproduzem de forma confiável, as pequenas flutuações de tempo, dinâmica e timbre, replicando com precisão os seus movimentos de produção de som nas performances, a abordagem gestual tem sido menos bem-sucedida, em grande parte porque os movimentos parecem diferir de uma performance para outra.

Mesmo assim, a convicção de que os movimentos são significativos persistem, porque estão relacionados de forma confiável à estrutura musical, transmitem ao público as intenções expressivas dos músicos e ajudam os músicos a coordenarem-se entre si (Goebel e Palmer, 2009; Livingstone et al., 2009; Keller e Apelação, 2010; Keller, 2012).

Descobrir a relação dos movimentos que acompanham o som, com a estrutura e expressão musical tem sido dificultado por dificuldades metodológicas (Lemann et al., 2009).

Primeiro, porque os movimentos na performance musical normalmente servem múltiplos propósitos (Davidson, 2009). Segundo, a classificação dos movimentos corporais contínuos, requer segmentação arbitrária que obscurece sua continuidade e inter-relação. Terceiro, o movimento é o produto de um sistema não linear (Latash, 2008).

Por exemplo, a influência do performer não é um simples resultado da batida, mas uma expressão. Os elementos interagem de tal modo que, uma mudança ocorrida num músico, afeta de igual forma os outros. (Davidson, 2002; Wanderley et al., 2005).

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=x-28E477EaQ>

Implicações para a Educação e o Ensino

Esta aplicação, decorre numa disciplina opcional, no Conservatório de Música de Águeda, onde leciono.

Os alunos são convidados a estarem na sala de forma mais natural possível, sem mochilas ou cadernos, sem cadeiras e com muitas almofadas.

Iniciamos a aula partilhando situações que alteram as suas emoções e, juntos encontramos forma de melhorar os desafios de fazer música.

Trabalhamos situações, que hipoteticamente nos colocam no centro da ação, tais como: entrar em palco e conseguir controlar a ansiedade; enganei-me ...e depois; dificuldade em olhar para o público; eu e o meu instrumento; entre outras.

Estes fatores são trabalhados com a ajuda de movimento corporal e libertação do corpo e muita música à mistura. Para cada situação os alunos escolhem um trecho de um compositor que gostem, para acompanhar os movimentos que fizermos.

Os alunos que expõem as suas conclusões, acompanham esta aula desde o seu início, daí encontrar mais credibilidade nas suas respostas e até mesmo na prática da disciplina.

Realizei uma conversa online com os alunos sobre o resultado da disciplina, quer nas suas aulas individuais de instrumento, quer na sua prática performativa.⁵

Todos concordam que a disciplina melhora alguma coisa, mas não conseguem explicar se está relacionado com a própria disciplina ou com a forma como conseguem encarar as dificuldades ou desafios das suas apresentações. Também realçam a relação com o próprio professor de instrumento e o à vontade como expressam as suas dúvidas e dificuldades, a forma como organizam e melhoraram o estudo individual. Talvez estes fatores estejam na base como encaram um concerto/audição/prova, de forma mais tranquila e consciente dos desafios.

Ainda não conseguem relacionar a disciplina com os movimentos que fazem em concerto, ou mesmo se os fazem, nem ao que está associado cada movimento, quando o realizam.

Metodologia

⁵ <https://drive.google.com/file/d/15q1-9OIQVQJkuxMY4zE1t029NMNU8hl/view?usp=sharing>

Esta aplicação surgiu após algumas observações nos alunos, quer nas suas aulas, quer em momentos de apresentações públicas.

A sensação de “dever cumprido” nem sempre estava estampada nos seus olhos e a frustração era bem patente, em muitas situações.

Isto porque a sua apresentação estava repleta de tensão, ou mal-estar corporal. Alguma estava mal e o aluno não consegue saber o quê, nem porquê de o palco não ser o lugar onde queria estar naquele determinado momento.

A minha sensação foi durante vários anos, essa mesmo. O não saber porque me sentia desconfortável a cantar, porque o meu som não sai da forma que eu queria. Estar em palco munido de ensinamentos e técnica transmitida pelos nossos mestres, é uma mais valia, de certo. Contudo chega um momento em que temos de escutar o nosso corpo e começar a fazer escolhas sobre o que é melhor para mim, o que me faz sentir mais confiante e capaz na altura da performance. Saber respeitar o corpo, significou para mim, passar a ouvir a minha voz de forma mais saudável e uniforme, a querer estar em palco em apresentações e a ser capaz de escolher quais os ensinamentos que melhor se adequam ao meu corpo e à forma como me sinto bem.

Esta fase na minha aprendizagem contínua, levou-me a estar mais atenta aos alunos e à maneira como se comportavam nas performances.

Muitos deles, não aproveitam o momento musical pela tensão corporal, porque o professor estar atento ao que está a acontecer, ou até mesmo porque existe uma rivalidade pouco saudável entre os alunos, competindo cada vez mais para ser o melhor.

Esta disciplina é de carácter interdisciplinar, podendo frequentar qualquer aluno, de qualquer instrumento, sem ano escolar específico. Sendo que fará mais sentido aos alunos que estão a iniciar os seus estudos em música, pois pode começar a dar ferramentas simples para colmatar alguns desafios.

Foi aplicada, durante 2 anos aos alunos do regime articulado do ensino básico - 2º ciclo, com idades compreendidas entre os 10 e 13 anos, ou seja, do 1º grau ao 3º grau.

Foi apresentada uma proposta ao diretor pedagógico do conservatório, que naturalmente aceitou a criação da disciplina, primeiramente como opção e no ano seguinte passou a componente da oferta educativa dos alunos para classe de conjunto. (Anexo)

A disciplina passa a chamar-se M.C.A (Movimento Com Arte) e aborda temáticas como emoções, sensações musicais ao ouvir determinado tema, relação com o palco e o público, abordagem musical ao carácter da música e da construção da partitura. Tudo isto ligado com a capacidade que o nosso corpo tem em produzir movimentos voluntários ou involuntários, à tomada de

consciência que cada aluno vai tendo ao decorrer do tema musical e se possível que esse movimento seja explicado com base nas suas experiências de performance.

Foram realizadas entrevistas com os alunos que frequentam esta componente desde o início, para corresponder à credibilidade que este trabalho transporta.

Alunos inquiridos; 15 num universo de 30.

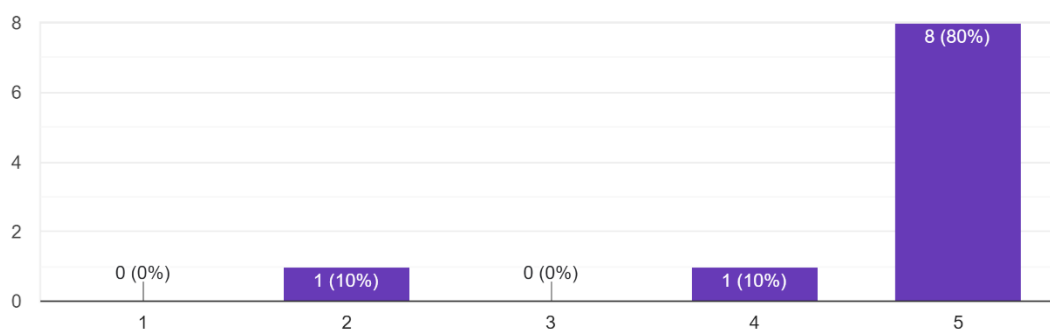
Perguntas frequentes; Gostas de disciplina? ; Ajudou-te a melhorar o estudo do teu instrumento?; Gostas de estar em palco?; Consegues controlar melhor a ansiedade antes de entrar em palco?; Olhas para o público durante a tua apresentação?; Compreendes melhor a intensão musical?; Melhoraste o relacionamento com o Prof. de instrumento?; Sabes entrar, estar e sair de palco?; Consegues ultrapassar melhor, quando te enganas em concerto?; Como consideras a tua postura corporal quando fazes concertos?

Deste universo foram questionadas 8 raparigas e 7 rapazes, que se foram apresentando de forma voluntária, após ter sido comunicado à turma este tipo de trabalho.

Análise de Dados

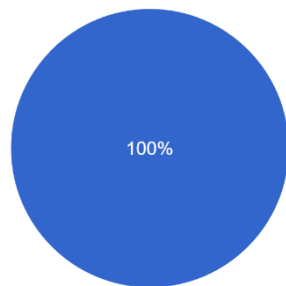
Qual o teu nível de empenhamento na disciplina de MCA?

10 respostas



Gostas da disciplina?

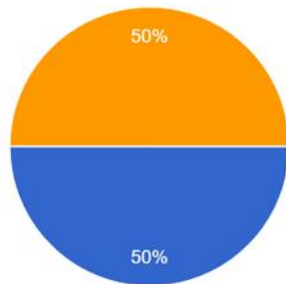
10 respostas



- Sim
- Não
- Mais ou menos

Gostas de Estar em palco?

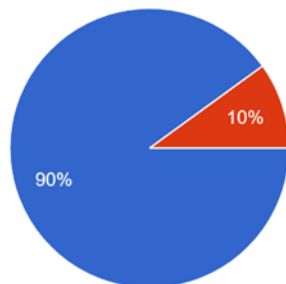
10 respostas



- Sim
- Não
- Às vezes

A disciplina MCA ajudou-te a melhorar o estudo do teu instrumento musical?

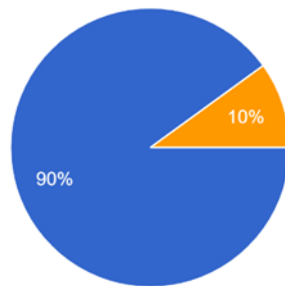
10 respostas



- Sim
- Não
- Depende do dia
- Depende da música

Carateriza a relação com o professor de instrumento.

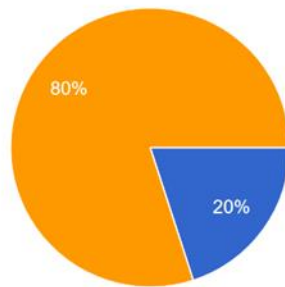
10 respostas



- Boa
- Satisfatória
- Depende do meu empenho

Sentes nervosismo antes de entrar em palco?

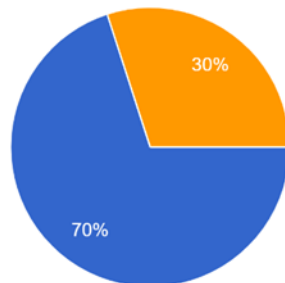
10 respostas



- Sim
- Não
- Às vezes

Consegues controlar esse nervosismo com o que aprendeste na disciplina de MCA?

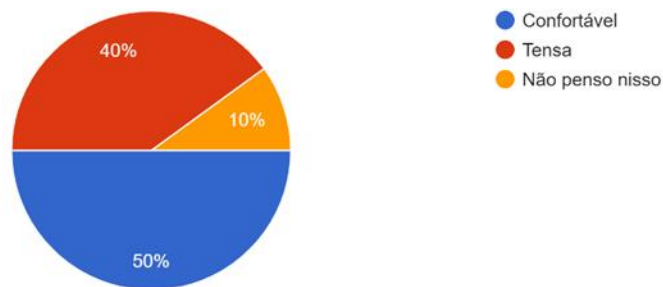
10 respostas



- Sim
- Não
- Às vezes

Quando fazes concertos, como consideras a tua postura corporal?

10 respostas



Sabendo que a mostra é reduzida (cerca de 25% dos alunos), mas mesmo assim confiável, considero que M.C.A consegue fazer a diferença na vida musical destes aprendizes. Conseguir dar aos alunos ferramentas capazes de lhes trazer confiança musical e capacidades de palco, faz da disciplina um momento de construção e não somente lugar de ensino. Poder reconhecer que a atitude dos alunos, que realmente querem seguir música, é interessada por novos conceitos, faz de nós pessoas mais responsáveis na busca do conhecimento e na forma como o transmitimos. Abrir horizontes, mas deixar ficar cada vez mais ferramentas para que os alunos possam resolver desafios musicais com a ajuda de todos e para todos, repletos de experiências que tiveram durante o seu percurso de estudante de música, faz toda a diferença.

Planificação da Disciplina

VETOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES, ATITUDES E VALORES O aluno deve ser capaz de:
SENSORIAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordenar e controlar o movimento do seu corpo em relação ao espaço ✓ Reconhecer a pulsação/ritmo/harmonia/fraseado ✓ Realizar diferentes dinâmicas ✓ Formular e apreciar do ponto de vista crítico ✓ Abordar a ambiência e estilo da obra ✓ Posicionar corretamente o corpo em relação ao instrumento ✓ Conhecer as técnicas de execução de ritmos diferentes, ligaduras básicas ✓ Desenvolver o sentido rítmico e melódico ✓ Compreender o conceito de <i>movimento e coordenação</i>
SOCIOAFETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ser assíduo e pontual ✓ Organizar o seu material ✓ Respeitar o próximo ✓ Aprender a planificar metodicamente o seu estudo diário ✓ Apresentar o material necessário para a aula ✓ Ter interesse e empenho na disciplina ✓ Ter uma atitude positiva na sala de aula ✓ Cumprir as tarefas atribuídas pelo professor ✓ Estudar com regularidade e concentração ✓ Participar nas atividades promovidas pela escola (dentro e fora da escola) ✓ Respeitar os colegas, professores e técnicos auxiliares ✓ Cuidar dos materiais e equipamentos escolares
PERFORMATIVO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresentar-se com indumentária apropriada ✓ Apresentar fluência, agilidade e segurança na execução ✓ Comunicar musicalmente ✓ Abordar vários estilos musicais ✓ Ter uma boa postura em apresentações públicas, como participante e como ouvinte ✓ Realizar diferentes dinâmicas ✓ Manter o andamento que as obras determinam ✓ Trabalhar a capacidade de concentrar-se e de controlar o stress ✓ Conseguir diagnosticar problemas e resolvê-los de imediato

VETOR	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
SENSORIAI	<p>Promover estratégias que envolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ a organização de atividades artístico-musicais onde se possam revelar conhecimentos, capacidades e atitudes; ✓ a memorização e a mobilização do conhecimento em novas situações; ✓ a reflexão crítica sobre o que foi feito, justificando os seus comentários. <p>Promover estratégias que envolvam por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ a imaginação de soluções diversificadas para a criação de novos ambientes sonoro/musicais; ✓ o desenvolvimento do pensamento crítico, face à qualidade da sua própria produção musical e à do meio que o rodeia; ✓ a manifestação da sua opinião em relação aos seus trabalhos e aos dos pares; ✓ o cruzamento de diferentes áreas do saber. <p>Promover estratégias de envolvimento em tarefas com critérios definidos que levem o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ a identificar os pontos fortes e fracos das suas aprendizagens e desempenhos individuais ou em grupo; ✓ a descrever os procedimentos usados durante a realização de uma tarefa e/ou abordagem de um problema; ✓ a mobilizar as opiniões e críticas dos outros como forma de reorganização do trabalho; ✓ a apreciar criticamente as suas experiências musicais e as de outros. 	<p>Conhecedor Sabedor Culto Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo Crítico Analítico (A, B, C, D, G, J)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p>

SOCIOAETIVO	<p>Promover estratégias que proporcionem oportunidades para o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ colaborar constantemente com os outros e ajudar na realização das tarefas; ✓ apresentar soluções para a melhoria ou aprofundamento das ações; ✓ interagir com o professor e colegas na procura. <p>Promover estratégias e modos de organização que impliquem por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ a assunção de responsabilidades relativamente aos materiais e ao cumprimento das regras, nomeadamente, saber esperar a sua vez, seguir as instruções dadas, ser rigoroso no que faz e saber participar adequadamente como público em espetáculos de natureza performativa. 	<p>Participativo Colaborador (B, C, D, E, F)</p>
	<p>Promover estratégias que requeiram por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ a interação com o professor e colegas, argumentando as suas opiniões, admitindo e aceitando as dos outros; ✓ a inclusão da opinião dos pares para a melhoria e aprofundamento de saberes. 	<p>Responsável Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p>
		<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p>

PERFORMATIVO	<p>Promover estratégias que envolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ a organização de atividades artístico-musicais onde se possam revelar conhecimentos, capacidades e atitudes; ✓ experiências sonoras e musicais que estimulem a apreciação e fruição de diferentes contextos culturais; ✓ a memorização e a mobilização do conhecimento em novas situações; ✓ a reflexão crítica sobre o que foi feito, justificando os seus comentários. 	<p>Conhecedor Sabedor Culto Informado (A, B, G, I, J)</p>
	<p>Promover estratégias que envolvam por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ a imaginação de soluções diversificadas para a criação de novos ambientes sonoros/musicais; ✓ o desenvolvimento do pensamento crítico face à qualidade da sua própria produção musical e à do meio que o rodeia; ✓ a manifestação da sua opinião em relação aos seus trabalhos e aos dos pares; ✓ o cruzamento de diferentes áreas do saber. 	<p>Criativo Crítico Analítico (A, B, C, D, G, J)</p>
	<p>Promover situações que estimulem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ o questionamento e a experimentação de soluções variadas; ✓ o planeamento, a organização e a apresentação de tarefas; ✓ a seleção e a organização de informação. 	<p>Indagador Investigador (C, D, F, H, I)</p>
	<p>Promover estratégias que impliquem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ a consciência e o progressivo domínio técnico do instrumento na performance musical; ✓ a utilização dos elementos expressivos da música; ✓ o rigor na comunicação 	<p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p>



Proposta de Atividade

2021/2022

<i>Nome da Atividade</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Vamos às Artes?
<i>Proponente (Docente/ Departamento)</i>	Sandra MORAIS - Classe Conjunto
<i>Objetivos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar e incentivar a aprendizagem do instrumento. • A formação, o desenvolvimento do aluno e a avaliação contínua do aluno. • Envolver a comunidade educativa no projeto de escola • Promover o valor do término de um percurso. • Contribuir, sistematicamente, para a formação de recursos humanos para atuarem nas áreas das Artes. • Projetar os valores pedagógicos da escola na comunidade educativa atual.
<i>Intervenientes</i>	MCA – Movimento Com Arte
<i>Público-Alvo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos;
<i>Calendário proposto</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Maio/junho
<i>Despesas previstas</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Viagem;
<i>Receitas previstas</i>	<ul style="list-style-type: none"> •
<i>Recursos técnicos e de logística</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte para deslocções
<i>Duração da atividade</i>	Objetivo: Assistir ao ensaio de uma companhia de teatro / dança Observar as técnicas de palco Participar nos exercícios.

Conclusão

Em forma de conclusão, realço em primeiro lugar a maturidade do público alvo observado e a forma como este tema implica diferentes vertentes.

Se, por um lado, encontramos fatores físicos associados ao movimento, por outro encontramos relação emocional e interpretativa das performances.

Os músicos realçam a melhor interpretação das suas vidas em cada performance, em cada concerto, mas acabam sempre por realizar um movimento diferente a cada intensão musical. Assim sendo, é o que torna cada obra, cada compositor tão próprio de cada momento e acaba também por estar relacionado com os pares com os quais trabalhamos.

No caso prático, ligado ao ensino e à educação, realço o facto dos alunos ainda não terem a capacidade para relacionar o movimento com o propósito da performance, mas estarem abertos ao facto do movimento ser importante para outros fatores da performance. Temos, como exemplo, a ansiedade que os toma na altura da execução prática do seu instrumento, a forma como conseguem aliviar esse ponto aquando da sua entrada em palco e do contacto com o público.

Estarão próximos da reação, movimento e interpretação técnica das indicações de partitura?

Os dados observados indicam que sim, no entanto vamos acompanhando a evolução de cada um, e esperar que o tempo faça magia.

Referências Bibliográficas

- Bachmann, Marie-Laure. *Dalcroze Today, an Education through and into music*. New York, Oxford University Press, 1991 (reprinted 2002)
- Butter, J. Senior Theses. Fall2020/21. *Utilizing the Dalcroze Method in the secondary choral classroom*. (p. 80–140).
- Burkholder J. Peter, Palisca Claude V. e Grout Donald Jay. Décima edição. *A History Of Western Music*.
- Carmo, H. & Ferreira, M. (1998). *Metodologia da Investigação – Guia para Auto-aprendizagem*. Universidade Aberta.
- Costa, C. *Quando tocar dói*. Análise ergonômica do trabalho de violinista de orquestra. Instituto de psicologia. Universidade de Brasília, 2003.
- Colwell, R.; and Richardson, C. *The new handbook of research on music teaching and learning*. New York: Oxford University Press, Inc, 2002.
- Dalcroze, E. J. *Rhythm, Music & Education*. London: The Dalcroze Society (Incorporated), 1980.
- Davidson, Jane W. & Correia, Jorge Salgado (2002). *The Science and Psychology of Music Performance. Body Movement*. (p.237–251).
- Demos AP, Chaffin R. and Kant V. (2014). *Toward a dynamical theory of body movement in musical performance*. Front. Psychol. 5:477. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00477
- Gardner, Howard. *Estruturas da mente: a teoria das inteligências múltiplas*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1994.
- Gayotto, L. H. (2005). *Dinâmicas de movimento da voz. Distúrbios Da Comunicação*, 17(3), 401–410.
- Gonçalves, R. (2004). *Dinamismo da Voz*. In J. C. Guberfain (Ed.), *Voz em Cena*. Revinter.
- Kozak. M. *Enacting Musical Time. The Bodily Experience Of New Music*. Oxford University Press. 2019.
- Kozak. M. *Feeling Meter: Kinesthetic Knowledge and the Case of Recent Progressive Metal*. Journal of Music Theory (2021) 65 (2): 185–237.
- Listeners' Bodies in music analysis: Gestures, motor intentionality, and models. Society for music theory. Setp, 2015.
- Hallam, S. (2012, janeiro, dezembro). *Psicologia da música na educação: o poder da música na aprendizagem*. Revista de Educação Musical, nº 138, 29–34.
- Lieberman, Julie Lyon. *You are your instrument: The definitive guide to practice and performance*. New York: Huiksi Music, 1995.
- Morin, E. *Os sete saberes para a educação do futuro*. Instituto Piaget; isbn: 9789897590825.

Nash, G. (1974) *Creative Approachs to Child Development with Music, Language and Movement* (incorporating the philosophies and techniques of Orff, Kodaly, and Laban). USA: Alfred Publishing Company, Inc.,.

Parncutt, R., McPherson, Gary E., (2002). *The Science and Psychology of Music Performance. Creative Startegies for Teaching and Learning*. Oxford University Press, ML 3838.S385, 2002.

Sacks, Oliver. *Alucinações musicais: relatos sobre a música e o cérebro*. Tradução Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2007. Segunda Edição. Musicophilia: tales of music and the brain.

Schafer, R. M. *O ouvido pensante*. Tradução de Marisa Trench O. Fonterrada, Magda R. Gomes da Silva e Maria Lúcia Pascoal. 2. ed. São Paulo: 2011.

Schafer, R. M. (1994) *The soundscape: our sonic environment and the tuning of the world*. Rochester, Vt.: Destiny Book

Ternström, Sten & Karna, Duane R. (2002). *The Science and Psychology of Music Performance. Choir*. (p.269-283).

Vezzá, Flora M. Gomide. *Afinar o movimento: Educação do corpo no ensino de instrumentos musicais*. (2017).

Welch, Grahah F. & Sundberg, Johan (2002). *The Science and Psychology of Music Performance. Solo Voice*. (p. 253-268).

Willems, Edgar. *As bases psicológicas da educação musical*. Bienne, Suisse: Edições Pro Música, 1970.

Referências webgráficas

"Embodied cognition, kinesthetic knowledge, and the feeling of 'how things go'" – Prof. M. Kozak (vídeo)

<https://www.youtube.com/watch?v=lfTgVlnNall&t=378s> – visualizado a 10 de maio de 2022

Talking With | Mariusz Kozak (vídeo)

<https://www.youtube.com/watch?v=x-28E477EaQ&t=9s> – visualizado a 20 de maio de 2022

ANEXOS I – Planificação Anual de Canto

Planificação anual da disciplina de Canto

2021/2022

Para alunos do
Curso Básico e Complementar

1. DESTINATÁRIOS

Alunos cuja área vocacional ou o 2º instrumento seja o canto.

Diferente da educação vocal, a disciplina de canto, visa formar cantores, capazes de responder às exigências técnicas do repertório escrito para esta área, ao longo da história da música. Assim, a disciplina de canto, tem uma componente técnica e prática mais exigente, justificadas pelas exigências do repertório programado.

2. COMPETÊNCIAS GERAIS

- a) Compreensão da voz como instrumento musical
- b) Compreensão da importância de todo o corpo humano na emissão vocal
- c) Consciencialização da importância da voz do indivíduo do seu meio sócio-cultural
- d) Consciencialização da importância do bem-estar físico e mental na produção vocal
- e) Hábitos de vida para manter a saúde vocal
- f) Desenvolvimento da identidade vocal do aluno (percepção de capacidades e limites vocais)

3. COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS

Técnicas

- a) Sentido de pulsação, ritmo e condução frásica
- b) Afinação (controlo laríngeo)
- c) Respiração e postura corporal
 - compreensão das técnicas respiratórias que favorecem a emissão vocal.
 - apoio – como protecção da voz num instrumento aerodinâmico
 - capacidade de relaxamento corporal durante a emissão de voz
 - adopção de estrutura corporal que favoreça as estruturas músculo-esqueléticas do organismo
- d) Domínio dos articuladores e ressoadores da voz na emissão das vogais primárias, e por conseguinte, em toda a paleta de sons vocálicos
- e) Compreensão das diferentes impostações vocais bem como Adaptação do tracto vocal perante registos vocais diferentes
- f) Domínio da aducção e pressão subglótica
- g) Equilíbrio entre pressão subglótica e fluxo de ar em todas as intensidades (dinâmicas) vocais
- h) Equalização de registos e vogais
- i) Cobertura vocal e relaxamento laríngeo
- j) Correcta dicção do texto em diferentes idiomas:
 - Italiano
 - Português (Portugal)
 - Português (Brasil)
 - Espanhol
 - Latim
 - Inglês

- Francês
- Alemão
- k) Compreensão da possibilidade de várias Impoestações vocais, e da sua influência no timbre e no espectro vocal

Expressivas

- a) Musicalidade e interpretação
- b) Execução de obras em diferentes estilos musicais

Performativas

- a)
- b) Postura em palco
- c) Apresentação em palco

1. ESTRATÉGIAS

- a) Exercícios técnicos e de respiração
 - vocalizos com diferentes âmbitos, vogais e ataques
 - junção vocal, entre adução e apoio
 - fonação com vibração labial e da língua
 - exercícios de voz com palhinha e garrafa de água (relaxamento laríngeo e controlo da pressão sublótica)
- b) educação do corpo através do espelho
- c) real-time feedback (uso de software de análise vocal – espectro e gráfico do som vocal)
- d) Desenvolvimento da memória auditiva
- e) Audição e visualização de gravações com objectivo analítico
- f) Leitura à primeira vista
- g) Desenvolvimento do ouvido harmónico

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Repertório dado pelo professor, adequado à faixa etária e ao desenvolvimento vocal do aluno, bem como ao seu tipo de voz.

1º Ano

- 4 Estudos (componente técnica)
- 3 árias antigas italianas (séc. XVII)
- 1 peça de Autor Português
- 1 peça de autor estrangeiro

3º Ano

- 2 estudos (componente técnica)
- 2 árias antigas
- 1 ária de oratória (séc. XVII)
- 1 ária de opera (séc. XVIII)
- 1 canção francesa - chanson ou melodie - (séc. XIX)
- 1 canção alemã – lied – (séc. XIX)
- 1 canção portuguesa
- 1 canção sec. XX

2º Ano

- 2 estudos (componente técnica)
- 2 árias antigas (séc. XVII)
- 1 ária de oratória (séc. XVII)
- 1 ária de ópera clássica (séc. XVIII)
- 1 peça de autor português
- 2 peças de autores estrangeiros

3. PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO

Avaliação por período

Realização de competências – 20%

Participação e interesse – 10%

Trabalho individual fora da aula – 20%

Provas de frequência e audições - 5 0%

4. AUDIÇÕES

Os alunos devem cantar em público sempre que possível, devendo participar em audições, pelo menos 1 vez por período. As audições são sempre parte integrante da avaliação do aluno.

Avaliação por ano

1ª período - 30%

2º período – 30%

3º período – 40%

Prof. Miguel Rodrigues

	<p>registro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>estimulem o correto apoio da voz (V, R, Th – interdental)</p> <ul style="list-style-type: none"> . 5 4 3 2 1 . Começar com as vogais I ou U - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras com diferentes vocábulos - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do 	Piano	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>

	<p>corretamente mudanças de registo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz (V, R, Th – interdental)</p> <p>. 5 4 3 2 1</p> <p>. Começar com as vogais I ou U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras com diferentes vocábulos - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	<p>Piano</p> <p>- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	“Eu sei...” – Sara Tavares			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	3
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “O Inverno está a chegar” – Francisco Cardoso

<i>Conteúdos programáticos</i>	<i>Competências</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Recursos materiais</i>	<i>Tempo previsto</i>
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: “S”, “X”, “F” de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) - Automatização da respiração completa 	Um cinto/faixa	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. - Sentar numa cadeira e deixar cair o tronco sobre as pernas. - Exercícios de ativação da musculatura facial e articulatória <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz (V, R, Th – interdental) . 5 4 3 2 1 . Começar com as vogais I ou U - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e 	<p>Espelho</p> <p>Piano</p>	<p>3min.</p> <p>6 min.</p>

	- Cantar	língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A...		3 min.
				3 min.
4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas	- Exercícios de articulação de palavras com diferentes vocábulos	Piano	4 min.
4.1. A fala e os seus elementos	- Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- declamação		5 min.
4.1.1. as vogais		- Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua)		
4.1.2. as consoantes		- Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)		15 min.
4.1.3. os moldes de ressonância		- Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo)		
4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras	- Leitura das peças com as vogais do texto		
4.2.1. a leitura do texto	- Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc.		- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música	
4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado	- Descobrir potencialidades expressivas			
4.2.2.1. a palavra na frase	- Sentir prazer na exteriorização vocal			
4.2.2.2. o ritmo na frase				
4.2.2.3. a melodia na frase				
Área de Exploração:	"O Inverno está a chegar" – Francisco Cardoso			45 min.

	- Cantar	língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o]) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A...		3 min. 3 min.
4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal	- Exercícios de articulação de palavras com diferentes vocábulos - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i],[a] [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto	Piano - Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música	4 min. 5 min. 15 min.
Área de Exploração:	"Longe do mundo" – Musical da Disney			45 min.

	de pronúncia - Cantar	língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A...		3 min.
4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas	- declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua)	Piano	4 min.
4.1. A fala e os seus elementos	- Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)		5 min.
4.1.1. as vogais				
4.1.2. as consoantes				
4.1.3. os moldes de ressonância				
4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras	- Leitura das peças em várias vogais [i], [a] [u], por exemplo)		15 min.
4.2.1. a leitura do texto	- Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc.	- Leitura das peças com as vogais do texto		
4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado				
4.2.2.1. a palavra na frase	- Descobrir potencialidades expressivas			
4.2.2.2. o ritmo na frase	- Sentir prazer na exteriorização vocal			
4.2.2.3. a melodia na frase				
Área de Exploração:	"Longe do mundo" – Musical da Disney "Inverno" <i>Histórias de cantar</i> – F. Cardoso			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	8
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Preparação para a audição de classe.

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: "S", "X", "F" de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)	Um cinto/faixa	4 min.

	<p>de colocação” da voz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<ul style="list-style-type: none"> . Começar com as vogais [i] ou [u] - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... 		3 min.
				3 min.
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras com diferentes vocábulos - Declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i], [a] [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	Piano	4 min.
				5 min.
				15 min.
			- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música	
Área de Exploração:	“Quero ser um rei” – <i>Histórias de cantar</i> de F. Cardoso			45 min.

4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)	Piano	4 min.	
	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal				5 min.
					15 min.
Área de Exploração:	"Queres guardar um segredo" <i>Histórias de cantar</i> – F. Cardoso			45 min.	

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	12
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música "Cores do vento" musical da Disney.

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: "S", "X", "F" de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)	Um cinto/faixa	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação	- Tomar consciência da relação Corpo-Voz	- Exercícios de relaxamento corporal e de correção da	Espelho	3min.

<p>2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o]) mexendo apenas a língua. 	<p>Piano</p>	<p>6 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
<p>Área de Exploração:</p>	<p>“Cores do Vento” Musical da Disney</p>			<p>45 min.</p>

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	13
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Cores do vento” musical da Disney.

<i>Conteúdos programáticos</i>	<i>Competências</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Recursos materiais</i>	<i>Tempo previsto</i>
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: “S”, “X”, “F” de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) 	Um cinto/ faixa	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [ao] [iú] mexendo apenas a 	<p>Espelho</p> <p>Piano</p>	<p>3min.</p> <p>6 min.</p>

	- Cantar	língua.		3 min.
4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas	- Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua)	Piano	4 min.
4.1. A fala e os seus elementos				
4.1.1. as vogais	- Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)		5 min.
4.1.2. as consoantes				
4.1.3. os moldes de ressonância				
4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras			15 min.
4.2.1. a leitura do texto	- Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc.			
4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado	- Descobrir potencialidades expressivas			
4.2.2.1. a palavra na frase	- Sentir prazer na exteriorização vocal			
4.2.2.2. o ritmo na frase				
4.2.2.3. a melodia na frase				
Área de Exploração:	"Cores do Vento" Musical da Disney			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	14 (reposição de falta da aluna)
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música "Cores do vento" musical da Disney.

<i>Conteúdos programáticos</i>	<i>Competências</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Recursos materiais</i>	<i>Tempo previsto</i>
1. O corpo como produtor do som	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [S], [X], [F] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)	Um cinto/ faixa	4 min.
1.1. A emissão vocal				
1.2. Os órgãos da voz				
1.3. O papel do diafragma				
2. A voz como meio de	- Tomar	- Exercícios de	Espelho	3min.

<p>expressão e comunicação</p> <p>2.1 A interdependência Corpo-Voz</p> <p>2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios</p> <p>2.1.2. as técnicas de colocação da voz</p> <p>2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais</p>	<p>consciência da relação Corpo-Voz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>relaxamento corporal e de correção da postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 55 44 33 22 11 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o]) mexendo apenas a língua. 	<p>Piano</p>	<p>6 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>

fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 			
Área de Exploração:	"Cores do Vento" Musical da Disney "Under the sea" versão em português.			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	15
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música "Cores do vento" e "Under the sea" do musical Disney.

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) 	Um cinto/faixa	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e "modos" respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. 	Espelho	3min.

	<p>muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o] mexendo apenas a língua. 	Piano	6 min.
				3 min.
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) 	Piano	4 min.
				5 min.
				15 min.
Área de Exploração:	“Cores do Vento” Musical da Disney “Under the sea” versão em português			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	16
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Cores do vento” e “Under the sea” do musical Disney.

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) 	Um cinto/faixa	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o]) mexendo apenas a língua. 	<p>Espelho</p> <p>Piano</p>	<p>3min.</p> <p>6 min.</p> <p>3 min.</p>

4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)	Piano	4 min.	
	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal				5 min.
					15 min.
Área de Exploração:	“Cores do Vento” Musical da Disney “Under the sea” versão em português			45 min.	

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	17
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Boneco de neve” – Filme Frozen

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)	Um cinto/faixa	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação	- Tomar consciência da relação Corpo-Voz	- Exercícios de relaxamento corporal e de correção da	Espelho	3min.

<p>2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o]) mexendo apenas a língua. 	<p>Piano</p>	<p>6 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
<p>Área de Exploração:</p>	<p>“Boneco de Neve” – Frozen</p>			<p>45 min.</p>

	- Cantar	língua.		3 min.
4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas	- Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua)	Piano	4 min.
4.1. A fala e os seus elementos				
4.1.1. as vogais	- Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)		5 min.
4.1.2. as consoantes				
4.1.3. os moldes de ressonância				
4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras			15 min.
4.2.1. a leitura do texto	- Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc.			
4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado	- Descobrir potencialidades expressivas			
4.2.2.1. a palavra na frase	- Sentir prazer na exteriorização vocal			
4.2.2.2. o ritmo na frase				
4.2.2.3. a melodia na frase				
Área de Exploração:	"Boneco de Neve" - Frozen			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	19
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Audição de classe.

<i>Conteúdos programáticos</i>	<i>Competências</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Recursos materiais</i>	<i>Tempo previsto</i>
1. O corpo como produtor do som	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)	Um cinto/ faixa Flow ball	4 min.
1.1. A emissão vocal				
1.2. Os órgãos da voz				
1.3. O papel do diafragma				
2. A voz como meio de expressão e comunicação	- Tomar consciência da	- Exercícios de relaxamento corporal	Espelho	3min.

<p>2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais</p>	<p>relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. -Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar</p>	<p>e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os.</p> <p>Vocalização: - Exercícios descentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o]) mexendo apenas a língua.</p>	<p>Piano</p>	<p>6 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<p>- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos</p> <p>- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc.</p>	<p>- Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)</p>	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
<p>Área de Exploração:</p>	<p>“Cores do Vento” Musical da Disney “Under the sea” versão em português “Boneco de Neve” - Frozen</p>			<p>45 min.</p>

4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)	Piano	4 min.	
	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal				5 min.
					15 min.
Área de Exploração:	"Meu príncipe vai chegar" jazz em miúdos.			45 min.	

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	21
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música "Meu príncipe vai chegar"

<i>Conteúdos programáticos</i>	<i>Competências</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Recursos materiais</i>	<i>Tempo previsto</i>
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)	Flow ball Tri-ball	4 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	22
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Era uma vez” - Bela e o Monstro da Disney

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) 	Um cinto/ faixa	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o] mexendo apenas a 	<p>Espelho</p> <p>Piano</p>	<p>3min.</p> <p>6 min.</p>

	- Cantar	língua.		3 min.
4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas	- Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua)	Piano	4 min.
4.1. A fala e os seus elementos				
4.1.1. as vogais				
4.1.2. as consoantes	- Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)		5 min.
4.1.3. os moldes de ressonância				
4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras			15 min.
4.2.1. a leitura do texto	- Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc.			
4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado	- Descobrir potencialidades expressivas			
4.2.2.1. a palavra na frase	- Sentir prazer na exteriorização vocal			
4.2.2.2. o ritmo na frase				
4.2.2.3. a melodia na frase				
Área de Exploração:	“Era uma vez” Musical da Disney, Bela e o Monstro.			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	23
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Meu príncipe vai chegar” e “Era uma vez” da Disney.

<i>Conteúdos programáticos</i>	<i>Competências</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Recursos materiais</i>	<i>Tempo previsto</i>
1. O corpo como produtor do som	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)	Flow ball	4 min.
1.1. A emissão vocal				
1.2. Os órgãos da voz				
1.3. O papel do diafragma				

<p>2. A voz como meio de expressão e comunicação</p> <p>2.1 A interdependência Corpo-Voz</p> <p>2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios</p> <p>2.1.2. as técnicas de colocação da voz</p> <p>2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o]) mexendo apenas a língua. 	<p>Espelho</p>	<p>3min.</p>	
				<p>Piano</p>	<p>6 min.</p>
					<p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p>	
					<p>5 min.</p>
					<p>15 min.</p>
<p>Área de Exploração:</p>	<p>“Meu príncipe vai chegar “e “Era uma vez”</p>			<p>45 min.</p>	

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	23
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização.

<i>Conteúdos programáticos</i>	<i>Competências</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Recursos materiais</i>	<i>Tempo previsto</i>
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) 	Um cinto/ faixa	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o] mexendo apenas a 	<p>Espelho</p> <p>Piano</p>	<p>3min.</p> <p>6 min.</p>

	- Cantar	língua.		3 min.
4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas	- Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua)	Piano	4 min.
4.1. A fala e os seus elementos				
4.1.1. as vogais	- Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)		5 min.
4.1.2. as consoantes				
4.1.3. os moldes de ressonância				
4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras			15 min.
4.2.1. a leitura do texto	- Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc.			
4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado	- Descobrir potencialidades expressivas			
4.2.2.1. a palavra na frase	- Sentir prazer na exteriorização vocal			
4.2.2.2. o ritmo na frase				
4.2.2.3. a melodia na frase				
Área de Exploração:	Continuação da aula anterior.			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	24
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Já passou” – Frozen do filme Disney.

<i>Conteúdos programáticos</i>	<i>Competências</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Recursos materiais</i>	<i>Tempo previsto</i>
1. O corpo como produtor do som	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)	Flow ball	4 min.
1.1. A emissão vocal				
1.2. Os órgãos da voz				
1.3. O papel do diafragma				
2. A voz como meio de	- Tomar	- Exercícios de	Espelho	3min.

<p>expressão e comunicação</p> <p>2.1 A interdependência Corpo-Voz</p> <p>2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios</p> <p>2.1.2. as técnicas de colocação da voz</p> <p>2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais</p>	<p>consciência da relação Corpo-Voz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>relaxamento corporal e de correção da postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o] mexendo apenas a língua. 	<p>Piano</p>	<p>6 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
<p>Área de Exploração:</p>	<p>“Já passou” Musical da Disney - Frozen</p>			<p>45 min.</p>

	de pronúncia - Cantar			
4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas	- Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua)	Piano	4 min.
4.1. A fala e os seus elementos				
4.1.1. as vogais	- Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)		5 min.
4.1.2. as consoantes				
4.1.3. os moldes de ressonância				
4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras			15 min.
4.2.1. a leitura do texto	- Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc.			
4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado	- Descobrir potencialidades expressivas			
4.2.2.1. a palavra na frase	- Sentir prazer na exteriorização vocal			
4.2.2.2. o ritmo na frase				
4.2.2.3. a melodia na frase				
Área de Exploração:	“Há dias assim”			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito D
Aula:	25
Curso:	1º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização.

<i>Conteúdos programáticos</i>	<i>Competências</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Recursos materiais</i>	<i>Tempo previsto</i>
1. O corpo como produtor do som	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s], [x], [f] de curta duração (staccato) e longa duração	Tri-ball Flow-ball	4 min.
1.1. A emissão vocal				
1.2. Os órgãos da voz				
1.3. O papel do diafragma				

		(sustentado)		
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r,] – interdental) . 5 4 3 2 1 - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o] mexendo apenas a língua. 	<p>Espelho</p>	3min.
			Piano	6 min.
				3 min.
4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) 	Piano	4 min.
				5 min.
				15 min.
Área de Exploração:	Revisão dos temas apreendidos			45 min.

	<p>Diferentes distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>Th – interdental)</p> <p>. 5 4 3 2 1</p> <p>. Começar com as vogais I ou U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (i, e, a, o) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto. 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	“Eu sei...” – Sara Tavares			45 min.

	<p>Diferentes distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>Th – interdental)</p> <p>. 5 4 3 2 1</p> <ul style="list-style-type: none"> . Começar com as vogais I ou U - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras com diferentes vocábulos - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto. 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	“Era uma vez” - Musical <i>A Bela e o Monstro</i>			45 min.

	<p>Diferentes distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>Th – interdental)</p> <p>. 5 4 3 2 1</p> <ul style="list-style-type: none"> . Começar com as vogais I ou U - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras com diferentes vocábulos - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto. 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	“Era uma vez” - Musical <i>A Bela e o Monstro</i>			45 min.

	<p>distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>. 5 4 3 2 1</p> <ul style="list-style-type: none"> . Começar com as vogais [i] ou [u] - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e],[a],[o] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras com diferentes vocábulos - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	“Era uma vez” - Musical <i>A Bela e o Monstro</i>			45 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>apoio da voz (V, R, Th – interdental)</p> <p>. 5 4 3 2 1</p> <p>. Começar com as vogais I ou U</p> <p>- Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua)</p> <p>- Exercícios de independência da língua com a mandíbula:</p> <p>. Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua</p> <p>. 1 3 2 4 3 2 1</p> <p>. I E I E ...</p> <p>. I A I A...</p> <p>- Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação)</p>		3 min.
				3 min.
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras com diferentes vocábulos - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) 	Piano	4 min.
				5 min.
				15 min.
Área de Exploração:				45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito E
Aula:	7
Curso:	2º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Somewhere”– <i>West Side Story</i> L. Bernstei

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: “S”, “X”, “F” de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) - Automatização da respiração completa 	Computador com acesso a internet (Visualização de vídeo sobre a respiração)	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: <ul style="list-style-type: none"> - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. - Alongar a coluna e alinhar o pescoço com a coluna; fletir ligeiramente os joelhos. - Exercícios de ativação da musculatura facial e articulatória <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz (V, R, 	<p>Espelho</p> <p>Piano</p>	<p>3min.</p> <p>6 min.</p>

	<p>Diferentes distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>Th – interdental)</p> <p>. 5 4 3 2 1</p> <p>. Começar com as vogais I ou U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p> <p>- Trabalhar o</p>

	<p>extensão e tessitura vocais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz (V, R, Th – interdental) . 5 4 3 2 1 . Começar com as vogais I ou U - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>

	nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal	língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto	- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música	
Área de Exploração:	"Somewhere" – <i>West Side Story</i> de L. Bernstei			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito E
Aula:	9
Curso:	2º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música "Há dias assim" Filipa Azevedo

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s] [x] [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) - Automatização da respiração completa	Cinto/faixa Palhinha	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e "modos" respiratórios 2.1.2. as técnicas de	- Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões	- Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. - Alongar a coluna	Espelho	3min.

<p>colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais</p>	<p>musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. -Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar</p>	<p>e alinhar o pescoço com a coluna; fletir ligeiramente os joelhos. - Exercícios de ativação da musculatura facial e articulatória</p> <p>Vocalização: - Exercícios descendentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz (V, R, Th – interdental) . 5 4 3 2 1 . Começar com as vogais I ou U - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação)</p>	<p>Piano</p>	<p>6 min.</p> <p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto</p>	<p>- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes</p>	<p>- Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças</p>	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p>

<p>falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<p>registos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<p>com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	<p>- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música</p>	<p>15 min.</p>
<p>Área de Exploração:</p>	<p>“Há dias assim” Filipa Azevedo</p>			<p>45 min.</p>

<p>Identificação do aluno:</p>	<p>Sujeito E</p>
<p>Aula:</p>	<p>10</p>
<p>Curso:</p>	<p>2º ano, Curso Livre</p>
<p>Sumário:</p>	<p>Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Há dias assim”</p>

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
<p>1. O corpo como produtor do som</p> <p>1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma</p>	<p>- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)</p>	<p>- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [v], [x],[f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)</p> <p>- Automatização da respiração completa</p>	<p>Faixa/cinto Palhinha</p>	<p>4 min.</p>
<p>2. A voz como meio de</p>	<p>- Tomar</p>	<p>- Exercícios de</p>	<p>Espelho</p>	<p>3min.</p>

<p>expressão e comunicação</p> <p>2.1 A interdependência Corpo-Voz</p> <p>2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios</p> <p>2.1.2. as técnicas de colocação da voz</p> <p>2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais</p>	<p>consciência da relação Corpo-Voz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>relaxamento corporal e de correção da postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. - Alongar a coluna e alinhar o pescoço com a coluna; fletir ligeiramente os joelhos. - Exercícios de ativação da musculatura facial e articulatória <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz [v, r, th] . 5 4 3 2 1 . Começar com as vogais [i] ou [u] - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [i], [e], [a], [o] mexendo apenas a língua - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 	<p>Piano</p>	<p>6 min.</p> <p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p>

<p>4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância</p>	<p>diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos</p>	<p>- Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)</p>		5 min.
<p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<p>- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal</p>	<p>- Leitura das peças em várias vogais - Leitura das peças com as vogais do texto</p>	<p>- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música</p>	15 min.
Área de Exploração:	"Há dias assim"			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito E
Aula:	11
Curso:	2º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização.

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
<p>1. O corpo como produtor do som</p> <p>1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma</p>	<p>- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)</p>	<p>- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s] [x] [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) - Automatização da respiração completa</p>	Cinto/faixa	4 min.

elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	<thu] (1="" 1)<br="" 3="" 5="" [thi]=""></thu]> - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua)		5 min. 15 min.
	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal	- Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto	- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música	
Área de Exploração:	Escolha de repertório a trabalhar.			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito E
Aula:	12
Curso:	2º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Somewhere over the rainbow”

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: [s] [x] [f] de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado)	Cinto/faixa	4 min.

		extensão vocal (tentar procurar uma única colocação)		
4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Exercícios de articulação de palavras. <thu] (1="" 1="" 1)<br="" 2="" 7="" [thi]=""></thu]> - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto.	Piano	4 min.
				5 min.
		- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal		
Área de Exploração:	"Somewhere over the rainbow"			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito E
Aula:	13
Curso:	2º ano, Curso Livre
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música "Somewhere over the rainbow"

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-	Palhinha Copo com água	4 min.

		vogais [e] [a] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação)		3 min.
4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos	- Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto	Piano	4 min. 5 min. 15 min.
4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância				
4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado	- Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal			
4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase				
Área de Exploração:	"Somewhere over the rainbow"			45 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>apoio da voz [v], [r], th – interdental)</p> <p>. 5 4 3 2 1</p> <p>. Começar com as vogais [i]ou [u]</p> <p>- Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua)</p> <p>- Exercícios de independência da língua com a mandíbula:</p> <p>. Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [e] [a] mexendo apenas a língua</p> <p>. 1 3 2 4 3 2 1</p> <p>. I E I E ...</p> <p>. I A I A...</p> <p>- Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação)</p>		3 min.
				3 min.
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) 	Piano	4 min.
				5 min.
				15 min.
Área de Exploração:	Preparação para a audição.			45 min.

	<p>distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>vogais I ou U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [e] [a] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... 		3 min.
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) 	Piano	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	Audição de classe			45 min.

	<p>Diferentes distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>. 5 4 3 2 1</p> <p>. Começar com as vogais [i] ou [u]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de homogeneização das vogais - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <p>. Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [e] [a] mexendo apenas a língua</p> <p>. 1 3 2 4 3 2 1</p> <p>. I E I E ...</p> <p>. I A I A...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	“Because you love me”			45 min.

	<p>distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<ul style="list-style-type: none"> . Começar com as vogais [i] ou [u] - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [e] [a] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	Focagem na aprendizagem realizada.			45 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>apoio da voz [v], [r] . 5 4 3 2 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [e] [a] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		3 min.
				3 min.
4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - Declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	Piano	4 min.
				5 min.
				15 min.
Área de Exploração:	“Somewhere over the rainbow”			45 min.

	<p>Diferentes distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>. 5 4 3 2 1</p> <ul style="list-style-type: none"> . Começar com as vogais [i] ou [u] - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [e] [a] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	“Somewhere over the rainbow”			45 min.

	<p>Diferentes distâncias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>. 5 4 3 2 1</p> <p>. Começar com as vogais [i], [u]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [e] [a] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	Trabalho de consolidação técnica.			45 min.

	<p>registo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>estimulem o correto apoio da voz [v], [r],</p> <p>. 5 4 3 2 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [e] [a] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua - Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
Área de Exploração:	“On my own” musical “Os miseráveis”			45 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>apoio da voz [v], [r]</p> <p>. 5 4 3 2 1</p> <p>. Começar com as vogais [i] ou [u]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais [e] [a] mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		3 min.
				3 min.
4. A voz e a linguagem 4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância 4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado 4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação de palavras. - declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais [i], [a], [u], por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	Piano	4 min.
				5 min.
				15 min.
Área de Exploração:	“On my own” musical “Os miseráveis”			45 min.

ANEXO III – Planificações de regências

Identificação do aluno:	Sujeito A
Aula:	1
Curso:	3º ano, Curso Básico Articulado
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música “Um mundo ideal” – Musical <i>Aladin</i>

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: “S”, “X”, “F” de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) - Automatização da respiração completa 	Uma Cadeira	4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: <ul style="list-style-type: none"> - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. - Alongar a coluna e alinhar o pescoço com a coluna; fletir ligeiramente os joelhos. - Exercícios de ativação da musculatura facial e articulatória <p>Vocalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios descentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; 	<p>Espelho</p> <p>Piano</p>	<p>3min.</p> <p>6 min.</p>

	<p>corretamente mudanças de registo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar 	<p>começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz (V, R, Th – interdental)</p> <ul style="list-style-type: none"> . 5 4 3 2 1 . Começar com as vogais I ou U - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: <ul style="list-style-type: none"> . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação) 		<p>3 min.</p> <p>3 min.</p>
<p>4. A voz e a linguagem</p> <p>4.1. A fala e os seus elementos</p> <p>4.1.1. as vogais</p> <p>4.1.2. as consoantes</p> <p>4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto</p> <p>4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado</p> <p>4.2.2.1. a palavra na frase</p> <p>4.2.2.2. o ritmo na frase</p> <p>4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação das palavras. - Declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do 	Piano	<p>4 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p>

	- Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal	texto	- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música	
Área de Exploração:	"Um mundo ideal" – Musical <i>Aladin</i>			45 min.

Identificação do aluno:	Sujeito A
Aula:	2
Curso:	2º ano, Curso Articulado
Sumário:	Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música: "Cores do vento".

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma	- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)	- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: "S", "X", "F" de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) - Automatização da respiração completa		4 min.
2. A voz como meio de expressão e comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e "modos" respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o	- Tomar consciência da relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar	- Exercícios de relaxamento corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. - Alongar a coluna e alinhar o pescoço com a coluna; fletir ligeiramente os	Espelho	3min.

desenvolvimento de qualidades vocais	técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. - Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registros - Realizar corretamente mudanças de registro - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar	joelhos. - Exercícios de ativação da musculatura facial e articulatória Vocalização: - Exercícios descentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz (V, R, Th – interdental) . 5 4 3 2 1 . Começar com as vogais I ou U - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação)	Piano	6 min.
				3 min.
				3 min.
4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registros	- Exercícios de articulação de palavras. - Declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semiclusos (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semiclusos (por	Piano	4 min.
4.1. A fala e os seus elementos				5 min.
4.1.1. as vogais				
4.1.2. as consoantes				
4.1.3. os moldes de ressonância				
4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado	- Detetar a			15 min.

<p>4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<p>importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal</p>	<p>abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto</p>	<p>- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música</p>	
<p>Área de Exploração:</p>	<p>“Cores do Vento”</p>			<p>45 min.</p>

<p>Identificação do aluno:</p>	<p>Sujeito A</p>
<p>Aula:</p>	<p>3</p>
<p>Curso:</p>	<p>2º ano, Curso Articulado</p>
<p>Sumário:</p>	<p>Aquecimento e relaxamento corporal; Correção postural. Exercícios de respiração abdominal, diafragmática e intercostal. Exercícios de controlo da língua e mandíbula. Vocalização. Abordagem à música: “Cores do vento”.</p>

Conteúdos programáticos	Competências	Estratégias	Recursos materiais	Tempo previsto
<p>1. O corpo como produtor do som 1.1. A emissão vocal 1.2. Os órgãos da voz 1.3. O papel do diafragma</p>	<p>- Controlar os mecanismos de inspiração e expiração completas (respiração intercostal e diafragmático-abdominal)</p>	<p>- Exercícios para a ativação e consciencialização da respiração diafragmático-abdominal e intercostal, através das consoantes: “S”, “X”, “F” de curta duração (staccato) e longa duração (sustentado) - Automatização da respiração completa</p>	<p>Piano</p>	<p>4 min.</p>
<p>2. A voz como meio de expressão e</p>	<p>- Tomar consciência da</p>	<p>- Exercícios de relaxamento</p>	<p>Espelho</p>	<p>3min.</p>

comunicação 2.1 A interdependência Corpo-Voz 2.1.1. a emissão vocal e a sua relação com as diferentes posturas corporais e “modos” respiratórios 2.1.2. as técnicas de colocação da voz 2.1.3. o desenvolvimento de qualidades vocais	relação Corpo-Voz - Adquirir hábitos de postura correta - Conhecer as desvantagens provocadas por tensões musculares prejudiciais - Dominar técnicas de relaxamento corporal e de desenvolvimento muscular. -Conhecer e ampliar a sua extensão e tessitura vocais - Conhecer os diferentes registos - Realizar corretamente mudanças de registo - Projetar a voz a Diferentes distâncias - Dominar “técnicas de colocação” da voz - Atacar corretamente os sons (sem golpe de glote) - Corrigir defeitos de pronúncia - Cantar	corporal e de correção da postura: - Soltar os braços, sacudindo-os, elevando-os, esticando-os e alongando-os. - Alongar a coluna e alinhar o pescoço com a coluna; fletir ligeiramente os joelhos. - Exercícios de ativação da musculatura facial e articulatória Vocalização: - Exercícios descentes, tentando procurar a sensação da voz de cabeça; começar com consoantes que estimulem o correto apoio da voz (V, R, Th – interdental) . 5 4 3 2 1 . Começar com as vogais I ou U - Exercícios de homogeneização das vogais (tentando manter o queixo relaxado e estável e mudar apenas a língua) - Exercícios de independência da língua com a mandíbula: . Relaxar a mandíbula e dizer as diferentes vogais (I, E, A, O) mexendo apenas a língua . 1 3 2 4 3 2 1 . I E I E I A I A... - Exercícios de agilização e extensão vocal (tentar procurar uma única colocação)	Piano	6 min.
	4. A voz e a linguagem	- Exercitar a articulação	- Exercícios de articulação de	Piano

<p>4.1. A fala e os seus elementos 4.1.1. as vogais 4.1.2. as consoantes 4.1.3. os moldes de ressonância</p> <p>4.2. A dicção – o texto falado e o texto cantado</p> <p>4.2.1. a leitura do texto 4.2.2. o texto como produto sonoro – o fraseado 4.2.2.1. a palavra na frase 4.2.2.2. o ritmo na frase 4.2.2.3. a melodia na frase</p>	<p>correta de vogais e consoantes nos diferentes idiomas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentir as zonas de ressonância dos diferentes fonemas emitidos em diferentes registos - Detetar a importância das vogais na sonoridade das palavras - Analisar diferentes emissões ao nível da entoação, timbre, registos, colocação da voz, semântica, estética, etc. - Descobrir potencialidades expressivas - Sentir prazer na exteriorização vocal 	<p>palavras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Declamação - Exercícios de trato vocal ocluso e semicluso (ressonância, vibração dos lábios, vibração da língua) - Leitura das peças com exercícios de trato vocal semicluso (por abaixamento do véu palatino e levantamento da base da língua (ressonância) e/ou vibração dos lábios ou vibração da língua) - Leitura das peças em várias vogais (I, A, U, por exemplo) - Leitura das peças com as vogais do texto 	<p>- Trabalhar o texto, a sua dicção e fraseado fora da música</p>	<p>5 min.</p> <p>15 min.</p>
<p>Área de Exploração:</p>	<p>“Cores do vento”</p>			<p>45 min.</p>

ANEXO IV – Relatório das aulas dadas

Aula: 1

Aluna: Sujeito D

1º ano, Curso livre

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, mencionando à aluna a importância do alinhamento da coluna vertebral e pescoço, bem como do relaxamento dos joelhos. Após pedir à aluna para verbalizar como executa o processo de respiração foi-lhe explicada a importância da respiração intercostal, contribuindo para tal a visualização de um vídeo sobre o assunto. A aluna compreendeu o processo de respiração sob ponto de vista teórico e conseguiu aplicá-lo nos exercícios realizados, nomeadamente nos exercícios de sustentação com a consoante [s]. Ficou acordado com a aluna repetir os procedimentos como trabalho de casa, para facilitar o domínio da musculatura.

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação, através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua.

De seguida usou-se o mesmo padrão (5 4 3 2 1), mas desta vez utilizando as vogais [u] e [i]. A vogal [i] apresentou alguma tensão mandibular e por isso um som demasiado nasal, sem espaço. A aluna apresentou dificuldades em relaxar o maxilar, pelo que lhe foram dados alguns exercícios nesse sentido.

De seguida passou-se à leitura da música escolhida pela aluna, “Eu sei- Sara Tavares. A aluna cantou a música toda e no final ambas chegamos à conclusão que deveríamos alterar a tonalidade original para que a aluna conseguisse executar sem grande esforço. Só foi trabalhada a primeira parte da letra para consolidar a afinação e a condução da frase melódica, utilizando a respiração.

A fim de lembrar a aluna da necessidade de um apoio mais contínuo utilizou-se novamente a consoante [th], tentando que esta se consciencializasse que a voz deve funcionar sobre uma colocação constante.

Aula: 2

Aluna: Sujeito D

1º ano, Curso livre

A aula iniciou-se com realização de exercícios de correção postural, lembrando a aluna da importância do alinhamento da coluna vertebral e pescoço, bem como do relaxamento dos joelhos. Foram realizados vários exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação e *stacatto* com várias consoantes fricativas [s],[x],[f] com vista à consolidação da respiração intercostal.

Procedeu-se em seguida à vocalização, através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Ao longo dos vocalizos foi necessário lembrá-la insistentemente das questões posturais e respiratórias trabalhadas. Com a ajuda de aparelhos, que ajudam a visualizar a inspiração e expiração (flow boal) a aluna chegou à conclusão que a quantidade de ar inspirado era insuficiente para a frase que precisa de cantar.

Começou-se a vocalização com exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [v] que facilita a conexão da fonação com a respiração e utilização da musculatura abdominal e diafragmática.

De seguida usou-se o mesmo padrão (5 4 3 2 1), mas desta vez utilizando a vogal [i]. A voz estava desapojada e com bastante ar. O professor estagiário exemplificou alguns glissandos em [i], de forma a demonstrar auditivamente o tipo de som e apoio que pretendia. A aluna, ao imitar, compensava a falta de apoio com uma abertura excessiva da mandíbula, o que dificultava o aparecimento da “voz de cabeça”. Para corrigir este problema pediu-se à aluna para cantar com o dedo mindinho entre os dentes, com o exercício (5 8 5 3 1). A voz ficou mais focada e aluna conseguiu atingir notas do registo mais agudo.

De seguida trabalhou-se a música da aula anterior, tendo sempre em foco a condução do ar expirado, pois a aluna não gasta o ar que inspira, acabando por fazer um processo de acumulação em vez de reciclagem.

Tecnicamente o objetivo do professor estagiário é tentar uniformizar a respiração da aluna não esquecendo as limitações da idade.

Aula: 3

Aluna: Sujeito D

1º ano, Curso livre

A aula iniciou-se relembrando a aluna da importância da postura, respiração e apoio. Foram realizados vários exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação e *stacatto* com várias consoantes [s][x][f] com vista à consolidação da respiração intercostal.

Procedeu-se em seguida à vocalização, através de exercícios de oclusão do trato vocal através da vibração da língua, pois a aluna não consegue vibrar os lábios. Insistiu-se no exercício na consoante [v], primeiro sem notas definidas e depois utilizando um padrão melódico (5 4 3 2 1) para ajudar a aluna a conectar o corpo e a voz. Seguidamente introduziu-se a vogal [i]. Foi sempre necessário pedir mais energia à aluna e a voz mais focada. Pelas mesmas razões pediu-se à aluna para trocar a consoante para [r], com a vogal [e] com o mesmo padrão melódico. Na abordagem à peça a trabalhar na aula, foi criado um ambiente para aluna se descontrair e utilizar a imaginação. “ O inverno vai chegar” do livro “Histórias de Cantar” de Francisco Cardoso. Começamos a imitar a melodia do vento, da chuva, das estrelas a cintilar, ou seja, elementos que fazem parte da época do ano. A aluna reagiu bem ao exercício e logo de seguida fomos entoar a melodia aplicando alguns elementos do texto. A dificuldade da aluna traduziu-se em manter a frase melódica por falta de “ar”. Diz a aluna:” Professora não consigo chegar ao fim...”. Prof: “Porque achas que isso acontece?” Aluna: “Eu não respirei antes de começar.” Após este discurso chegamos á conclusão que a aluna está consciente do que necessita primeiramente.

A aula terminou com a aluna á janela cantando para a noite de inverno que se fazia sentir. Este momento serviu também de exercício de inspiração e expiração, pois a aluna teve a noção do trabalho que a parede da janela fazia na sua “barriga”.

Aula: 4

Aluna: Sujeito D

1º ano, Curso livre

A aula iniciou-se lembrando a aluna da importância da postura, respiração e apoio, especialmente para uma voz com as características das da aluna. Foram realizados vários exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação e *stacatto* com várias consoantes [s][v][x] com vista à consolidação da respiração intercostal.

Procedeu-se em seguida à vocalização através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios. Insistiu-se no exercício na consoante [v], primeiro sem notas definidas e depois com padrão melódico (5 4 3 2 1) pois este obriga a aluna a conectar o corpo e a voz. Seguidamente introduziu-se a vogal [i]. Foi sempre necessário pedir mais energia à aluna.

Por vezes a voz ficava mais colocada, mas a aluna parece não estar habituada à sensação. A aluna ainda não distingue fisiologicamente, ou seja, não está provida de propriocepção cinestésica e muscular da chamada “colocação” vocal certa e errada. Fez a abordagem à música “Se o Inverno chegar” de F. Cardoso e a aluna tinha presente na sua imaginação todas as imagens que criamos na aula anterior. O que facilitou a automatização dos padrões da respiração, dos comportamentos da musculatura da expiração e inspiração. Fizemos a primeira abordagem à melodia sobre a vogal [u] pois revela-se numa posição mais elevada dentro do trato vocal e ajuda a aluna a não “mastigar” o texto sobre tensão laríngea. Posteriormente colocou-se o vocábulo [vá] sobre cada nota entoada com o intuito de a aluna colocar mais energia na forma como articulava o seu texto anteriormente. A aluna realizou o exercício de forma satisfatória acabando só por fazer sobre este padrão uma ou duas frases da melodia. Depois passou-se à entoação da melodia em que inicialmente foi necessário lembrar à aluna a importância da postura corporal e da flexão dos joelhos. A aluna alternou a entoação da melodia entre estar sentada ou de pé, empurrando uma cadeira ou simplesmente estar debruçada sobre ela. Desta forma quis fazer sentir à aluna a importância da sua energia corporal e da condução do fluxo expiratório.

Aula: 5

Aluna: Sujeito D

1º ano, Curso livre

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, consolidando os exercícios realizados nas aulas anteriores. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. A utilização da musculatura intercostal acontece de forma mais eficaz, no entanto a aluna inspira com alguma tensão, facto para o qual tem sido alertada.

Procedeu-se, em seguida, à fonação, através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Utilizaram-se, em seguida, exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [th]. Utilizou-se, em seguida, o mesmo padrão, mas com as vogais [i] e [e], alternadamente. As colocações das vogais evidenciavam pouco espaço e alguma tensão na língua, pelo que foi pedido à aluna para preparar a respiração já na vogal em que iria cantar. Lembrou-se o

trabalho de identificação das mudanças nos articuladores para as vogais e a sonoridade melhorou um pouco.

Como se usou mais algum tempo no exercício anterior acabou por se não realizar o exercício de agilização vocal com o arpejo de oitava, preferindo passar-se diretamente para o exercício de sustentação e *legato* na vogal [a] (1 3 5 6 5 3 1) num tempo relativamente lento. Este exercício obrigou a aluna a manter a sustentação da voz em todas as notas, algo que a aluna tem tendência para esquecer, principalmente nos agudos, pelo que se tentou estimular essa resposta muscular mais constante desde o registo médio-grave até ao registo agudo, em que a Adla mostrou algum receio de soltar a voz, tencionando o queixo. Fez-se, em seguida, uma primeira leitura da peça “Longe do mundo” de Music of Disney.

Para perceber o *legato* e a continuidade do apoio foi-lhe pedido para sustentar a consoante [x] enquanto o professor tocava a melodia. Durante a peça várias vogais tinham tensão na língua e mandíbula, pelo que se optou por usar um exercício que não estava previsto para esta aula: cantar a peça nas suas vogais, mas com um lápis disposto horizontalmente sob o corpo da língua, não a deixando recuar nem deprimir a laringe, pela pressão da base da língua no epiglote.

Aula: 6

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, consolidando os exercícios realizados nas aulas anteriores. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s] e ativação da musculatura do apoio em *stacatto* com [s] [x] [f]. Para reduzir a tensão da sua respiração pediu-se à aluna para respirar lentamente e sem ruído, método que deverá treinar durante o estudo individual da respiração e durante as peças.

De seguida realizaram-se exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [v]. Utilizou-se, em seguida, o mesmo padrão, mas alternando várias vogais [i] [e] [a]. As colocações das vogais evidenciavam pouco espaço e alguma tensão na língua e maxilar pelo que foi pedido à aluna para preparar a respiração já na vogal em que iria cantar e ter sempre distância entre os dentes.

Seguidamente aplicou-se um vocalizo de sustentação e *legato* nas vogais [i] e [o] (1 3 5 6 5 3 1) num tempo relativamente lento. Este exercício obriga a aluna a manter a sustentação da voz em todas as notas, algo que a aluna tem tendência para esquecer, principalmente nos agudos, pelo que se tentou estimular essa resposta muscular mais constante desde o registo médio-grave até ao registo agudo, em que a aluna ainda demonstra receio. Foram sendo feitos alguns reparos à postura da aluna, nomeadamente ao pescoço que não estava alinhado com a coluna e aos joelhos, que não estavam flexíveis. Foram realizados exercícios como empurrar uma cadeira ou soprar através de uma palhinha para que a aluna conseguisse visualizar a necessidade de conduzir a pressão do ar e qual a importância que os músculos expiratórios fazem na qualidade do nosso som.

Trabalhou-se novamente a peça “Longe do mundo”. O posicionamento da língua da aluna estava, globalmente, melhor, no entanto a aluna ainda faz algumas articulações e tensões desnecessárias. Por isso, e estando o texto a peça na língua portuguesa, pediu-se à aluna para o recitar, de forma projetada. Desta forma torna-se evidente a relação e proximidade da fala com o canto. A aluna deverá tentar praticar fora da aula, tentando aplicar os aspetos trabalhados na aula.

Aula: 7

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

Discussão com a aluna, quanto á sua participação na audição de classe. A aluna tem demonstrado alguma insegurança quanto ao facto de cantar sozinha e principalmente em público. Sempre que falamos em apresentações ela fica muito nervosa e manifesta intensão em não fazer o pretendido.

Decidi falar com ela em relação aos momentos de avaliação e á importância das apresentações em público. Analisámos a situação e decidimos fazer uma história enquanto cantamos na audição, assim a aluna foca-se em outra situação em vez de se preocupar com o público e o que vão pensar se ela se enganar.

Vamos praticar esta pequena encenação na próxima aula. Distribuir funções enquanto cantamos as músicas.

A aula não decorreu conforme a planificação.

Aula: 8

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

Preparação para a audição de classe a realizar no dia 11 de dezembro pelas 19.30 no auditório do conservatório de Águeda.

Os alunos puderam praticar as suas peças com o pianista cor repetidor e sentir que qualquer que fosse o resultado, teriam que o defender sem a ajuda do professor. Depois do ensaio fomos analisar o que tinha corrido menos bem para poder melhorar a apresentação, nomeadamente a postura no palco, colocação da partitura na estante de forma a não tapar o corpo e principalmente a forma como conduzimos o fraseado mesmo em situação de stress.

Aula: 9

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula deu início com a reflexão sobre a realização da audição. A aluna reconheceu os aspetos a melhorar no que diz respeito á sua atitude perante o público, e que só assim pode melhorar a sua qualidade no som imitado quando canta. Analisámos os aspetos positivos e decidimos aplica-los na próxima audição.

Realizamos exercícios para ativação da respiração abdominal e intercostal com o apoio de palhinhas e dos aparelhos que a aluna tanto gosta de experimentar, visualizando assim a sua evolução na capacidade de ar inspirado e expirado. Deu-se continuidade á aula com a realização de exercícios de correção postural, consolidando os exercícios realizados nas aulas anteriores.

Para reduzir a tensão da sua respiração pediu-se à aluna para respirar lentamente e sem ruído, método que deverá usar durante o estudo individual da respiração e durante as peças.

De seguida realizaram-se exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [v]. Utilizou-se, em seguida, o mesmo padrão, mas alternando várias vogais [i], [e], [a].

As colocações das vogais evidenciavam pouco espaço e alguma tensão na língua e maxilar pelo que foi pedido á aluna para preparar a respiração já na vogal em que iria cantar de forma a ter sempre distância entre os dentes.

Foram realizados exercícios como empurrar uma cadeira ou soprar através de uma palhinha para que a aluna conseguisse visualizar a necessidade de conduzir a pressão do ar, e qual a importância que os músculos expiratórios fazem na qualidade do nosso som.

Deu-se início ao estudo da peça “Quero ser um rei” do livro *Histórias de cantar* de F. Cardoso. A aluna não consolidou a melodia, pelo que não se fez a colocação do texto na música. Realizamos exercícios com apoio das brincadeiras que realiza na escola, como por exemplo danças de roda para ajudar a aluna a manter o tempo da melodia e até mesmo a consciencializar alguns intervalos melódicos. A melodia foi entoada com a ajuda de vocábulos usados nos exercícios do início da aula, brincando com a aluna nesse sentido para que não fixasse com a sensação de não conseguir realizar a peça.

Aula: 10

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aluna faltou à aula.

Através de contacto telefónico, a mãe informou que a aluna tinha uma consulta na hora da aula.

Aula: 11

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula iniciou-se com a realização dos habituais exercícios de correção postural. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante “s”. Foram realizados exercícios de ativação muscular abdominal e diafragmática através da realização de staccati com as consoantes [sh] [s] [f].

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Começou-se a vocalização com exercícios descendentes (5 4 3 2 1). Utilizou-se a consoante [v] neste padrão, estando a voz bem apoiada, tendo-se introduzindo seguidamente a vogal a [i], que ainda ficava pouco colocada, principalmente no registo médio. Para ajudar a aluna a perceber melhor a posição da língua e queixo usou-se o lápis sob a língua. Tendo em conta a dificuldade da aluna com os [e], alternou-se esta vogal com o [i] e depois com [a]. Quando a aluna conseguia manter a língua à frente a voz ficava mais ressoante e sem ar.

Para trabalhar a zona mais aguda da voz realizou-se o vocalizo (1 3 5 3 1) nas vogais [e] e [a], tendo a aluna conseguido chegar aos sobreagudos com relativa facilidade. Pediu-se para cantar com mais emoção, que lhe traria o “apoio” para estas notas.

A peça abordada foi “Se queres guardar só um segredo” de F. Cardoso. A aluna ainda não tinha a peça bem dominada, pelo que foi repreendida por esse facto e

acabou por se perder tempo a “ler notas”, dificultando a realização do trabalho técnico-interpretativo.

Aula: 12

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula deu início com exercícios para ativação da respiração abdominal e intercostal com o apoio de palhinhas e dos aparelhos que a aluna tanto gosta de experimentar, visualizando assim a sua evolução na capacidade de ar inspirado e expirado. Deu-se continuidade à aula com a realização de exercícios de correção postural, consolidando os exercícios realizados nas aulas anteriores.

Para reduzir a tensão da sua respiração pediu-se à aluna para respirar lentamente e sem ruído, método que deverá usar durante o estudo individual da respiração e durante as peças.

De seguida realizaram-se exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [v]. Utilizou-se, em seguida, o mesmo padrão, mas alternando várias vogais [i], [e], [a].

As colocações das vogais evidenciavam pouco espaço e alguma tensão na língua e maxilar pelo que foi pedido à aluna para preparar a respiração já na vogal em que iria cantar de forma a ter sempre distância entre os dentes.

Foram realizados exercícios como empurrar uma cadeira ou soprar através de uma palhinha para que a aluna conseguisse visualizar a necessidade de conduzir a pressão do ar, e qual a importância que os músculos expiratórios fazem na qualidade do nosso som.

Deu-se início ao estudo da peça “Cores do vento” do musical da Disney. A aluna não consolidou a melodia, pelo que não se fez a colocação do texto na música. Realizamos exercícios com apoio das brincadeiras que realiza na escola, como por exemplo danças de roda para ajudar a aluna a manter o tempo da melodia e até mesmo a consciencializar alguns intervalos melódicos. A melodia foi entoada com a ajuda de vocábulos usados nos exercícios do início da aula, brincando com a aluna nesse sentido para que não fixasse com a sensação de não conseguir realizar a peça.

Aula: 13

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aluna faltou à aula.

Aula: 14

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aluna faltou à aula.

Aula: 15

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula teve início conforme planejado, com exercícios de aquecimento corporal e com alguns exercícios vocais. Foram realizados exercícios de alongamento dos membros superiores e relaxamento dos ombros e do pescoço. Um dos exercícios pedidos à aluna foi esticar os braços alternadamente, levantando o respetivo calcanhar, com alusão imagética ao gesto de apanhar frutos de árvores. Desta forma, a aluna movimentou o corpo de forma cadenciada.

Seguiram-se alguns exercícios de respiração no sentido de transmitir aos alunos conceitos básicos para uma boa respiração no canto (abdominal/diafragmática). Mais uma vez foi utilizado o mesmo método, com recurso a imagens metafóricas, tendo sido pedido à aluna que imaginasse o “arfar de um cão com sede”. A aluna realizou bem a respiração, nesta fase. No entanto quando lhe foi pedido que a sua respiração fosse normalizada ou quando, posteriormente, lhe foi pedido que inspirasse antes de seguintes exercícios, notou-se que não aplicava o princípio técnico do exercício anterior, respirando de forma torácica ou clavicular.

Ao exercício respiratório, foi pedido posteriormente em adição com a onomatopeia do cão – “ãõ”: Após várias respirações curtas e rápidas, foi pedido à aluna que imitasse um cão, com o respetivo som onomatopeico, sem altura definida, mas em dinâmica Forte. Notou-se que o som foi apoiado.

Seguiram-se os exercícios onomatopeicos: “miau”, “có –có-ró-có-có”, sem altura definida, mas com movimento melódico ascendente. Notou-se que nem sempre conseguia efetivar os exercícios respiratórios realizados anteriormente.

De salientar, que a aluna, revela dificuldades em realizar corretamente os exercícios pedidos. De facto, notou-se ao longo dos exercícios uma respiração demasiado alta, bem como alguma tensão laríngea decorrente dos exercícios de aquecimento vocal. Neste sentido, os exercícios técnicos deveriam ter sido realizados com mais cuidado, bem como, eu deveria como professora, ter-lhes dedicado maior atenção, procurando estratégias para que as alunas efetivassem os aspetos técnicos dos exercícios.

Como forma de eu compreender os comportamentos vocais da aluna, foi-lhe pedido que executasse a sua música, diretamente, sem qualquer indicação prévia, já com letra.

Esta primeira, abordagem ao estudo da partitura, foi esclarecedora, permitindo-me, enquanto professora, traçar um plano estratégico, que permita à aluna ultrapassar as suas dificuldades vocais.

Nesta aula, não foram denotadas dificuldades ao nível da execução quer da letra quer do contorno melódico. De salientar que a aluna, evidencia uma voz com bastante sopro, em consequência, principalmente, de uma respiração ineficiente e uma fonação desapojada, bem como de demasiada tensão da mandíbula.

Denota-se que a aluna terá mais dificuldade em conseguir um bom foco vocal, em registo agudo (de cabeça), nesta peça.

A aula terminou, com a aluna a realizar uma fonação mais eficiente, do que no princípio, conseguindo uma posição mais relaxada, com maior funcionalidade da língua para articulação de vogais.

A planificação da aula não correu conforme o planeado, pois a professora estagiária denotou que a aluna estava em certa tensão e decidiu fazer exercícios que não colocassem a aluna em tensão extra.

Aula: 16

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

Reposição da falta da aluna.

A aula iniciou-se com a realização dos habituais exercícios de correção postural. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Foram realizados exercícios de ativação muscular abdominal e diafragmática através da realização de staccati com as consoantes [sh] [s] [f]. Para ajudar a aluna a sentir melhor as suas zonas de apoio optou-se por se realizar parte destes exercícios na posição de “macaco”.

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Começou-se a vocalização com exercícios descendentes (55 44 33 22 11). Utilizou-se as consoantes [v] e [th] neste padrão, estando a voz bem apoiada, tendo-se introduzindo seguidamente a vogal a [i], que ainda ficava pouco colocada, principalmente no registo médio. A mandíbula e língua tensos são entraves à qualidade do som. Pediu-se à aluna para tocar com o dedo na língua, ganhando outra consciência da movimentação deste articulador.

Introduziu-se, seguidamente a vogal [u], benéfica para a aluna, sendo uma boa base para as restantes vogais. O exercício foi [thu-thi] (1 3 5 3 1 3 5 3 1). A consoante [th], por um lado, ajuda ao não recuo da língua e, por outro, o princípio do bocejo referido, ajuda à preparação do trato vocal.

Para abordar os agudos da voz foi usado o padrão (1 3 5 8 5 3 1) nas vogais [u] e [a]. O exercício foi realizado com empenho por parte da aluna, tendo atingido um bom fá sobreagudo.

A peça primeiramente trabalhada foi “Cores do vento” do musical Disney. A aluna já sabia a partitura, mas estava a cantar sem expressividade, pelo que se optou por trabalhar essa expressividade na recitação do texto, juntamente com a sua tradução. Por outro lado, foi necessário estimular o apoio e a energia da aluna. Por vezes não cria pressão sub-glótica suficiente para que a voz esteja sustentada e projete, e por vezes gasta demasiado ar, nos ataques no agudo. A solução encontrada foi cantar pela palhinha, o que a ajudou a manter uma consistência no fluxo de ar e sentir a conexão. Os resultados foram bons e a aluna começou a usar melhor o corpo.

Nos minutos que restaram da aula fez-se uma leitura de parte de “O fruto do meu vizinho” com a vibração dos lábios, para estimular o legato e a consistência do apoio.

Aula: 17

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula iniciou-se com os habituais exercícios de correção postural, lembrando a aluna da importância do alinhamento da coluna vertebral e pescoço, bem como do relaxamento dos joelhos. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s] e stacatto com [s] [sh] [f], tentando ativar diversas zonas de apoio.

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação, através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Como forma de relacionar a respiração e a fonação, foi pedido à aluna para fazer alguns glissandi com a consoante [v], tal como na aula passada, fazendo ao mesmo tempo um gesto vertical ascendente com os braços, para, de alguma forma “reproduzir” de forma visível e perceptível o gesto pretendido a nível da musculatura responsável pelo apoio vocal. A aluna sentiu a conexão muscular necessária e, no geral, a voz ficou mais apoiada.

Para ajudar a resolver os problemas de queixo da aluna já referidos anteriormente, realizaram-se alguns exercícios para mostrar os diferentes graus de abertura da mandíbula, reproduzindo, em seguida, as cinco vogais “cardinais”. Foi-se iniciada a vocalização no padrão descendente (5 4 3 2 1). Introduziu-se de seguida as vogais [u] e [i]. A vogal [u] já está bastante consistente. O maior problema é o recuo da língua. Para emprestar alguma verticalidade ao [i] alternaram-se as duas vogais. Ambas ficaram com uma colocação muito boa. Utilizou-se o mesmo método com a vogal [a]. A respiração continua tensa quando o registo sobe.

Trabalharam-se as duas peças que a aluna irá cantar na audição. “Cores do vento” do Musical da Disney e “O fruto do meu vizinho”. A aluna apresentou melhorias em diversos problemas referidos na aula anterior, mas algumas frases ainda não estavam tão boas quanto possível. As peças foram trabalhadas alternando as vogais [u] e [i], de forma a mostrar a posição base do trato vocal. Foi pedido à aluna para trabalhar as peças da mesma maneira, utilizando os mesmos exercícios e a mesma metodologia.

Aula: 18

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula teve início conforme planejado, com exercícios de aquecimento corporal e com alguns exercícios vocais. Foram realizados exercícios de alongamento dos membros superiores e relaxamento dos ombros e do pescoço. Um dos exercícios pedidos à aluna foi esticar os braços alternadamente, levantando o respectivo calcanhar, com alusão imagética ao gesto de apanhar frutos de árvores. Desta forma, a aluna movimentou o corpo de forma cadenciada.

Seguiram-se alguns exercícios de respiração no sentido de transmitir aos alunos conceitos básicos para uma boa respiração no canto (abdominal/diafragmática). Mais uma vez foi utilizado o mesmo método, com recurso a imagens metafóricas, tendo sido pedido à aluna que imaginasse o “arfar de um cão com sede”.

Ao exercício respiratório, foi pedido posteriormente em adição com a onomatopeia do cão – “ãõ”: Após várias respirações curtas e rápidas, foi pedido à aluna que imitasse um cão, com o respectivo som onomatopeico, sem altura definida, mas em dinâmica Forte. Notou-se que o som foi apoiado.

Seguiram-se os exercícios onomatopeicos: “miau”, “có –có-ró-có-có”, sem altura definida, mas com movimento melódico ascendente. Notou-se que nem sempre conseguia efetivar os exercícios respiratórios realizados anteriormente.

Nesta aula, não foram denotadas dificuldades ao nível da execução quer da letra quer do contorno melódico. De salientar que a aluna, evidencia uma voz com bastante sopro, em consequência, principalmente, de uma respiração ineficiente e uma fonação desapojada, bem como de demasiada tensão da mandíbula.

A solução encontrada foi cantar pela palhinha, o que a ajudou a manter uma consistência no fluxo de ar e sentir a conexão. Os resultados foram bons e a aluna começou a usar melhor o corpo.

Nos minutos que restaram da aula fez-se uma leitura de parte de “O fruto do meu vizinho” com a vibração dos lábios, para estimular o legato e a consistência do apoio.

Aula: 19

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula iniciou-se com a realização dos habituais exercícios de correção postural. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante “s”. Foram realizados exercícios de ativação muscular abdominal e diafragmática através da realização de staccati com as consoantes [sh] [s] [f].

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos

ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Começou-se a vocalização com exercícios descendentes (5 4 3 2 1).

Utilizou-se as consoantes [v] e [th] neste padrão, estando a voz bem apoiada, tendo-se introduzindo seguidamente a vogal a [I], que ainda ficava pouco colocada, principalmente no registo médio. A mandíbula e língua tensos são entraves à qualidade do som. Pediu-se à aluna para tocar com o dedo na língua, ganhando outra consciência da movimentação deste articulador.

Introduziu-se, seguidamente a vogal [u], benéfica para a aluna, sendo uma boa base para as restantes vogais. O exercício foi [thu-thi] (1 3 5 3 1 3 5 3 1). A consoante [th], por um lado, ajuda ao não recuo da língua e, por outro, o princípio do bocejo referido, ajuda à preparação do trato vocal.

Aula: 20

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula iniciou com exercícios de respiração, inspiração e expiração. A aluna utilizou a flow-ball para ativar a sua musculatura respiratória de uma forma mais divertida.

Logo após enchemos uns balões para usar no próximo exercício. À medida que íamos enchendo os balões a aluna ia comentando a facilidade de o fazer, significa que a utilização da musculatura está a fazer sentido.

Nos exercícios seguintes utilizamos os balões como ponte entre inspiração e expiração – leve e contínua. Vocábulos como [brá, trá, tô] fizeram parte do exercício com sequências harmónicas simples – graus conjuntos, numa amplitude média [I-V]. Demos continuidade á aula revendo as músicas que a aluna escolheu para a sua audição de canto. “o fruto do meu vizinho” – Disney e “vem fazer bonecos de neve” – Disney. Em ambas a aluna demonstrava alguma dificuldade em fazer-se ouvir, pois o fluxo de ar utilizado era muito reduzido. Foi necessário relembrar á aluna que precisava do mesmo ar que a fazia encher os balões. A timidez a aluna não ajuda na execução das melodias, foi então, que á semelhança do período passado, fizemos uma pequena representação enquanto cantamos.

Aula: 21

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

Audição de classe.

Os alunos do professor Miguel Rodrigues e meus realizaram uma audição para a comunidade escolar e para os seus pais, onde cada um cantou 2 temas á sua escolha do material que tinha trabalhado nas aulas. O resultado dessa audição foi bastante positivo demonstrando um autocontrole por parte dos alunos, no que diz respeito ao reconhecimento das suas limitações. Cada aluno demonstrou de forma empenhada, não só o que foi abordado nas aulas como o seu trabalho individual.

Aula: 22

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

Após o período de interrupção letiva referente à páscoa, decidimos fazer uma reflexão acerca da audição e da sua prestação nesta performance.

A aluna reconheceu que tinha feito alguns progressos, principalmente no facto de conseguir cantar parte da música sozinha, o que não se tinha verificado na audição anterior. Ficou então combinado que a última audição do ano letivo seria cantada inteiramente por ela, pelo que a aluna aceitou em tentar realizar essa tarefa.

Nesta aula fizemos exercícios de expiração e inspiração com os aparelhos já referidos em aulas anteriores.

Depois aplicamos a utilização da palhinha para expirar de forma constante, vozeando sons aleatórios. Fazendo recurso de uma flor, inspiramos e expiramos em forma de suspiro, para que a aluna tome consciente do fluxo de ar e da quantidade de ar necessária para as diferentes frases. Desta forma a aluna sente na fisionomia do instrumento, uma altura considerável do palato, sem recorrer ao esforço do mesmo.

Nesta aula, escolhemos as músicas que a aluna gostava mais de cantar.

Aula: 23

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula teve início como planificado, com os exercícios de relaxamento e movimento corporal foram executados um conjunto de exercícios que compreenderam: relaxamento dos ombros; alongamentos dos membros superiores; aquecimento das estruturas músculo-esqueléticas do pescoço através de movimentos da cabeça e alongamentos dos músculos do pescoço. Estes exercícios foram realizados procurando que a aluna adquirisse uma postura corporal adequada, com relaxamento dos ombros, e uma boa verticalidade da coluna vertebral. Estes exercícios revelaram-se positivos para a aluna, pois evidencia uma má postura corporal que tendem a adotar no quotidiano.

A etapa seguinte, tal como planificado, consistiu em realizar a respiração utilizando uma palhinha de plástico, desta forma, com oclusão parcial do trato vocal, a respiração era forçada pelos músculos respiratórios pondo em evidência a rede elástica do apoio. Apesar de ter sido planificado a execução de exercícios respiratórios com diferentes padrões rítmicos, estes não foram executados, tendo a aula, progredido para a etapa seguinte.

O exercício seguinte consistiu em vozear a vogal [u], partindo do mesmo comportamento respiratório. Nesta fase, a sensação das bolhas de ar na água devia manter-se na laringe mesmo com vozeamento. Inicialmente a aluna não conseguia executar corretamente este exercício, no entanto, após algumas tentativas, e sendo corrigida no sentido de realizar sempre uma boa respiração (abdominal e com relaxamento laríngeo) conseguiu vozear com relaxamento laríngeo e suporte respiratório.

Posteriormente, foi pedido à aluna que executasse a melodia da sua música utilizando a garrafa de água e a palhinha. Assim, a aluna também pode compreender melhor a sua utilização nas diferentes partes melódicas.

Aula: 24

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula iniciou-se com realização de exercícios de correção postural, lembrando a aluna da importância do alinhamento da coluna vertebral e pescoço, bem como do relaxamento dos joelhos. Foram realizados vários exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação e stacatto com várias consoantes [s], [sh], [f] com vista à consolidação da respiração intercostal, que é importante para que a aluna cante com menor pressão sub-glótica.

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. A aluna continua com dificuldades na vibração dos lábios. Ao longo dos vocalizos foi necessário lembrá-la insistentemente das questões posturais e respiratórias trabalhadas.

Prosseguiu-se com exercício com vozeamento utilizando a palhinha tendo sido pedido o movimento melódico 1,2,3,2,1, realizado com a palhinha sobre a construção bucal da vogal [u].

Este exercício foi realizado alternando o vozeamento com a posição dos articuladores para a vogal [u] com a palhinha e a oclusão do trato vocal por vibração labial.

A aluna revelou alguma dificuldade na manutenção do fluxo de ar, especialmente nos finais de frase.

Foi sempre necessário pedir mais energia à aluna e a voz mais focada, pois a Adla tem tendência de recuar a voz. Pelas mesmas razões pediu-se à aluna para utilizar a consoante para [rrr] no movimento melódico 5, 4, 3, 2, 1.

Por vezes a voz ficava mais colocada, mas a aluna parece não estar habituada à sensação. A aluna não distingue a colocação certa da errada.

Aula: 25

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula iniciou-se com a realização dos habituais exercícios de correção postural. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Foram realizados exercícios de ativação muscular abdominal e diafragmática através da realização de stacatti com as consoantes [sh], [s], [f].

Começou-se a vocalização com exercícios descendentes 5, 4, 3, 2, 1. Utilizou-se a consoante [v] neste padrão, estando a voz bem apoiada. Introduziu-se seguidamente a vogal a [a]. Após algumas tentativas em voz falada, a aluna conseguiu cantar a zona média de forma mais consistente e sem ar na voz. De seguida fez-se o mesmo trabalho com a vogal [i], tendo atenção especial ao avanço indesejado da mandíbula da aluna. Na zona aguda tinha ainda tendência de usar demasiada pressão de ar no ataque, pelo que lhe foi pedido mais uma vez para usar mais a respiração intercostal, o que ajudou a reduzir a pressão sub-glótica, relaxando a laringe. Para consolidar esta abordagem o professor optou por fazer vários saltos entre o grave e agudo e variar as vogais [i] e [a].

No tempo restante da aula fez-se a primeira abordagem da música “Já passou” do filme Frozen da Disney. No que respeita a este tipo de trabalho, a aluna exibiu-se com algumas hesitações rítmico-melódicas, o que dificulta o trabalho técnico-interpretativo. Uma das estratégias aplicadas foi a recitação do texto, com e sem o ritmo. Foi necessário pedir mais energia e um som. Desta forma as frases cantadas ficaram mais consistentes e apoiadas.

Aula: 26

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula iniciou-se com a realização dos habituais exercícios de correção postural. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Foram realizados exercícios de ativação muscular abdominal e diafragmática através da realização de staccati com as consoantes [sh], [s], [f].

Procedeu-se à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Como forma de relacionar a respiração e a fonação, foi pedido à aluna para fazer alguns glissandi com a consoante [v], fazendo ao mesmo tempo um gesto vertical ascendente com os braços, para, de alguma forma “reproduzir” de forma visível e perceptível o gesto pretendido a nível da musculatura responsável pelo apoio vocal.

Procedeu-se à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Como forma de relacionar a respiração e a fonação, foi pedido à aluna para fazer alguns glissandi com a consoante [v], fazendo ao mesmo tempo um gesto vertical ascendente com os braços, para, de alguma forma “reproduzir” de forma visível e perceptível o gesto pretendido a nível da musculatura responsável pelo apoio vocal.

Posteriormente, foi pedido à aluna que executasse a melodia da sua música utilizando a garrafa de água e a palhinha. Assim, a aluna também pode compreender melhor a sua utilização nas diferentes partes melódicas.

Aula: 27

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula iniciou com exercícios de respiração, inspiração e expiração. A aluna utilizou a flow-ball para ativar a sua musculatura respiratória de uma forma mais divertida.

Logo após enchemos uns balões para usar no próximo exercício. À medida que íamos enchendo os balões a aluna ia comentando a facilidade de o fazer, significa que a utilização da musculatura está a fazer sentido.

Nos exercícios seguintes utilizamos os balões como ponte entre inspiração e expiração – leve e contínua. Vocábulos como [brá, trá, tô] fizeram parte do exercício com sequências harmónicas simples – graus conjuntos, numa amplitude média [I-V]. Prosseguiu-se com exercício com vozeamento utilizando a palhinha tendo sido pedido o movimento melódico 1,2,3,2,1, realizado com a palhinha sobre a construção bucal da vogal [u].

Este exercício foi realizado alternando o vozeamento com a posição dos articuladores para a vogal [u] com a palhinha e a oclusão do trato vocal por vibração labial.

A aluna revelou alguma dificuldade na manutenção do fluxo de ar, especialmente nos finais de frase.

Denota-se que a aluna terá mais dificuldade em conseguir um bom foco vocal, em registo agudo (de cabeça).

Aula: 28

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A planificação não decorreu conforme o planeado, a aluna pediu para não fazermos aquecimento.

Então resolvemos que, á medida que íamos fazendo as músicas, iríamos parando para aperfeiçoar, quer a linha melódica quer a forma vocal da sua sonoridade.

Uma das estratégias aplicadas foi a recitação do texto, com e sem o ritmo. Foi necessário pedir mais energia e um som. Desta forma as frases cantadas ficaram mais consistentes e apoiadas.

Este tipo de abordagem ao estudo da partitura, foi esclarecedora, permitindo-me, enquanto professora, traçar um plano estratégico, que permita á aluna ultrapassar as suas dificuldades vocais.

Aula: 29

Aluna: Sujeito D

1ºano, Curso livre

A aula teve início conforme planificado, com exercícios de aquecimento corporal e com alguns exercícios vocais. Foram realizados exercícios de alongamento dos membros superiores e relaxamento dos ombros e do pescoço. Um dos exercícios pedidos á aluna foi esticar os braços alternadamente, levantando o respetivo calcanhar, com alusão imagética ao gesto de apanhar frutos de árvores. Desta forma, a aluna movimentou o corpo de forma cadenciada.

Seguiram-se alguns exercícios de respiração no sentido de transmitir aos alunos conceitos básicos para uma boa respiração no canto (abdominal/diafragmática). Mais uma vez foi utilizado o mesmo método, com recurso a imagens metafóricas, tendo sido pedido á aluna que imaginassem o “arfar de um cão com sede”. A aluna realizou bem a respiração, nesta fase. No entanto quando lhe foi pedido que a sua respiração fosse normalizada ou quando, posteriormente, lhes foi pedido que inspirasse antes de seguintes exercícios, notou-se que não aplicava o princípio técnico do exercício anterior, respirando de forma torácica ou clavicular.

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Começou-se a vocalização com exercícios descendentes (55 44 33 22 11)

Aula: 1

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aluna telefonou para a escola a avisar que não poderia comparecer na aula, pois tinha uma consulta médica – dentista.

Aula: 2

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, tentando aplicar os conhecimentos já adquiridos em anos anteriores. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Nos exercícios de *stacatto* foi pedido à aluna para mostrar se já conseguia utilizar de forma mais flexível a musculatura abdominal e diafragmática. Foram utilizadas as consoantes fricativas [v] [x] [s].

Procedeu-se, a exercícios em que as consoantes usadas anteriormente são não vozeadas. De seguida passou-se a utilizar sons vozeados através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. A aluna reagiu bem ao exercício pois sentiu a ativação da musculatura, sendo necessário lembrá-la das questões posturais e respiratórias trabalhadas. Utilizaram-se, em seguida, exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [th]. Seguiu-se o mesmo padrão, nas zonas média-grave até à passagem aguda, primeiro juntando a vogal [i] após a consoante, e posteriormente as vogais [e] e [a]. Notou-se uma melhor consistência e uniformidade das vogais, consequência da melhor articulação da língua e mandíbula.

Realizou-se em seguida o exercício de agilização e extensão vocal planeado (1 3 5 8 5 3 1) nas vogais [i] e [a] tentando a abordagem da primeira nota de forma a preparar o agudo sem quebras, através de um bom suporte respiratório e de uma colocação do palatino muito mais elevada.

A aluna progrediu na escala sem evidenciar alterações de pressão subglótica ou tensão laríngea, notando-se uma fonação neutra e sem esforço desnecessário é à zona aguda da voz, no entanto ainda não tem total domínio nesse registo.

Trabalhou-se seguidamente a peça “Eu sei” de Sara Tavares apenas nas vogais das palavras, tentando manter os padrões de respiração, vozeamento e suporte respiratórios abordados anteriormente. Começou-se a introduzir o texto, dinâmicas e contrastes necessários, lembrando a aluna do texto que estava a dizer. Foi-lhe requerido que repetisse os procedimentos em casa, para adquirir determinados comportamentos musculares, desenvolvendo a propriocepção cinestésica e muscular na abordagem correta das vogais.

Aula: 3

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, consolidando os exercícios realizados nas aulas anteriores. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Foi pedido à Raquel para realizar a respiração sentada numa cadeira, o que ajudou a perceber a zona intercostal. A aluna já consegue reproduzir os exercícios de sustentação e *stacatto*, demonstrando uma correta atividade da musculatura da expiratória. Para a realização deste exercício foram utilizadas consoantes fricativas [sh] [s] [f].

Procedeu-se em seguida à vocalização, através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal através da vibração dos lábios e língua. A aluna reagiu bem ao exercício, pois acabou por sentir o relaxamento muscular, sendo necessário lembrá-la das questões posturais e respiratórias trabalhadas. Utilizaram-se, em seguida, exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [th]. O apoio da aluna estava pouco presente, tendo o professor pedido mais atividade a esse nível. Seguiu-se o mesmo padrão, nos registos médio-grave até à passagem aguda.

Realizou-se, em seguida, o exercício de agilização e extensão vocal planeado (1 3 5 8 5 3 1) nas vogais [ê] e [a] tentando a abordagem da primeira nota de forma a preparar o agudo sem quebras, através de um bom suporte respiratório e de uma colocação do palatino um pouco mais elevada.

Trabalhou-se seguidamente a peça “Era uma vez” do musical “A bela e o Monstro” da Disney mas apenas nas vogais das palavras, tentando manter sempre o fluxo respiratório mais constante. Foi pedido à aluna para utilizar mais e melhor o ar, através da utilização da musculatura diafragmática, o que resultou numa maior projeção e melhor qualidade da emissão.

O professor pediu à aluna que traduzisse algumas partes do texto para português e em seguida criar maiores contrastes e fraseados, tentando ir de encontro à emoção do texto.

No final da aula fez-se um resumo da aula e de tudo o que a aluna reteve do trabalho. Durante a semana a aluna responsabilizou-se por trabalhar o suporte na peça e recriar um ambiente (psicológico) em que possa sentir o texto de outra forma e transmiti-lo aos espectadores.

Aula: 4

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com a realização dos habituais exercícios de correção postural. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Foram realizados exercícios de ativação muscular abdominal e diafragmática através da realização de stacatti com as consoantes [sh] [s] [f].

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Começou-se a vocalização com exercícios descendentes (5 4 3 2 1). Utilizou-se a consoante [v] neste padrão. Nesta aula optou-se por começar a abordagem às vogais através do [u]. Sendo uma vogal naturalmente mais redonda, poderia ser uma boa base para as restantes vogais, principalmente o [i], com o qual alternaria o exercício. A estratégia teve um impacto positivo e a colocação ficou mais constante. Realizou-se em seguida o exercício (1 3 5 8 5 3 1) alternando as vogais [u] [a]. A Raquel foi conseguindo aos poucos cantar com mais espaço e conseqüentemente com mais facilidade, chegando ao registo médio/agudo sem grande dificuldade, apesar de ser sempre necessário transmitir-lhe muita energia para que a aluna use o corpo para cantar. Abordou-se a peça “Era uma vez” de Disney book. Na peça as vogais estavam novamente muito diferentes e a voz com vozeamento inconstante. Pediu-se à aluna para cantar algumas frases com a consoante [v] para sentir a ativação da musculatura do apoio. Para ajudar a resolver o problema da língua recuada nas vogais pediu-se à aluna para cantar apenas as vogais da peça com um lápis disposto horizontalmente sob o corpo da língua. Em alguns momentos a Raquel conseguiu articular corretamente as vogais, com bons resultados no seu som, no entanto, por vezes ainda travava uma batalha demasiado difícil com a sua língua. Foi pedido à aluna que realizasse em casa alguns vocalizos descendentes (5 4 3 2 1) praticando com lápis como na aula nas vogais [i] [e] [a] isolada e alternadamente para que quando se introduzisse as consoantes, não se perdesse a posição da língua.

Aula: 5

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com a realização dos habituais exercícios de correção postural. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Foram realizados exercícios de ativação muscular abdominal e diafragmática através da realização de staccati com as consoantes [x], [s], [f].

Procedeu-se em seguida à fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Começou-se a vocalização com exercícios descendentes (5 4 3 2 1). Utilizou-se a consoante [v] neste padrão. Nota-se que integrou como funciona a musculatura nestes exercícios, pois consegue chegar aos agudos sem problemas. Nesta aula optou-se por começar a abordagem às vogais através do [u]. Sendo uma vogal naturalmente mais redonda, poderia ser uma boa base para as restantes vogais, principalmente o [i], com o qual alternaria o exercício. A estratégia teve um impacto positivo e a colocação ficou mais constante. Realizou-se em seguida o exercício (1 3 5 8 5 3 1) alternando as vogais [u] e [a]. A Raquel foi conseguindo aos poucos cantar com mais espaço e conseqüentemente com mais

facilidade, chegando á região aguda sem grande dificuldade, apesar de ser sempre necessário transmitir-lhe muita energia para que a aluna use o corpo para cantar. Abordou-se a peça “Era uma vez” do musical “*A bela e o monstro*”. Na peça as vogais estavam novamente muito diferentes e a voz com pouco apoio. Pediu-se à aluna para cantar algumas frases com a consoante [v] para sentir a ativação da musculatura do apoio. Para ajudar a resolver o problema da língua recuada nas vogais pediu-se à aluna para cantar apenas as vogais da peça com um lápis disposto horizontalmente sob o corpo da língua. Em alguns momentos a Raquel conseguiu articular corretamente as vogais, com bons resultados no seu som, no entanto, por vezes ainda travava uma batalha demasiado difícil com a sua língua.

Aula: 6

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

Semana de provas orais dos alunos. Estes ficam dispensados das aulas para poderem estudar para as respetivas provas.

Aula: 7

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

Preparação para a audição de classe a realizar no dia 10 de dezembro pelas 19.30 no auditório do conservatório de Águeda.

Os alunos puderam praticar as suas peças com o pianista cor repetidor e sentir que qualquer que fosse o resultado, teriam que o defender sem a ajuda do professor. Depois do ensaio fomos analisar o que tinha corrido menos bem para poder melhorar a apresentação, nomeadamente a postura no palco, colocação da partitura na estante de forma a não tapar o corpo e principalmente a forma como conduzimos o fraseado mesmo em situação de stress.

Aula: 8

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula deu início com a reflexão sobre a realização da audição. A aluna reconheceu os aspetos a melhorar no que diz respeito à sua atitude perante o público, e que só assim pode melhorar a sua qualidade no som imitado quando canta. Analisámos os aspetos positivos e decidimos aplica-los na próxima audição.

Realizamos exercícios para ativação da respiração abdominal e intercostal com o apoio de palhinhas e dos aparelhos que a aluna tanto gosta de experimentar, visualizando assim a sua evolução na capacidade de ar inspirado e expirado. Deu-se continuidade à aula com a realização de exercícios de correção postural, consolidando os exercícios realizados nas aulas anteriores.

Para reduzir a tensão da sua respiração pediu-se à aluna para respirar lentamente e sem ruído, método que deverá usar durante o estudo individual da respiração e durante as peças.

De seguida realizaram-se exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [v]. Utilizou-se, em seguida, o mesmo padrão, mas alternando várias vogais [i], [e], [a].

As colocações das vogais evidenciavam pouco espaço e alguma tensão na língua e maxilar pelo que foi pedido á aluna para preparar a respiração já na vogal em que iria cantar de forma a ter sempre distância entre os dentes.

Foram realizados exercícios como empurrar uma cadeira ou soprar através de uma palhinha para que a aluna conseguisse visualizar a necessidade de conduzir a pressão do ar, e qual a importância que os músculos expiratórios fazem na qualidade do nosso som.

Aula: 9

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se lembrando a aluna da importância da postura, respiração e apoio. Foram realizados vários exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação e *stacatto* com várias consoantes [s] [sh] [f] com vista à consolidação da respiração intercostal.

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração da língua e dos lábios. Insistiu-se no exercício na consoante [v], primeiro sem notas definidas e depois em glissando (1-5-1) pois este obriga a aluna a conectar o corpo e a voz. Seguidamente introduziram-se as vogais [u] e [i]. Foi sempre necessário pedir mais energia à aluna e a voz mais focada, pois a aluna tem tendência de recuar a voz. Pelas mesmas razões pediu-se à aluna para trocar a consoante para [r] (5, 4, 3, 2, 1) parando e respirando em cada nota, para sentir o apoio em todas as notas. O resultado foi satisfatório.

De seguida introduziu-se a vogal [i]. Para contrariar a habitual falta de frontalidade da voz pediu-se à aluna para cantar um pouco “para o nariz”. A ideia não era tornar o som nasal, mas compensar a falta de *ringing* da voz, e deu bom resultado. De seguida repetiu-se o processo, mas com a vogal [o]. Outra chamada de atenção recorrente é a falta de apoio. Quando a aluna não “descansa” consegue realizar frases com alguma qualidade.

A peça trabalhada foi “Somewhere” do musical *West Side Story* de L. Bernstein. Os problemas detetados foram os mesmos dos vocalizos: falta de apoio e “máscara”. A mandíbula demasiado aberta e falta de atividade na articulação também prejudicam a colocação da aluna. O resultado da aula não foi o esperado, mas esperasse que melhore nas próximas sessões pois a aluna demonstrou vontade e até gostou da opção da peça a trabalhar.

Aula: 10

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com exercícios de oclusão do trato vocal por vibração labial. Progredindo de forma ascendente partindo do registo médio, usando o padrão melódico 1,3,5,3,1. Este exercício partiu de uma região média-grave para uma região aguda, chegando ao registo dos sobre agudos.

Seguiu-se a vocalização em progressão descendente, sendo utilizado o mesmo método, porém, com padrão melódico diferente – 1, 5↓, 1.

Foi referido pela prof. estagiária a importância de manter uma laringe estável, mesmo com a mudança de F0 (frequência fundamental).

1,2,3,2,1,2,3,2,1,2,3,4,5,4,3,2,1 com a vogal [ô]. A aluna deve ter em atenção o controlo da lufada de ar no início da fonação. O ataque deve ser junto – pressão subglotal e adução – e não aspirado.

Na zona de passagem, para o registo o agudo, a aluna foi aconselhada a não mudar a posição da vogal na laringe bem como não mudar a articulação.

É tendencioso que, com a subida da frequência a aluna aumente a tensão laríngea, a aluna deve perceber que apesar da subida da frequência não deve aumentar a tensão.

Foi pedido á aluna uma série de respirações rápidas antes da fonação. Este exercício, para além de melhorar o suporte respiratório da voz, induz relaxamento laríngeo por abertura do espaço glótico.

Abordagem da peça: “Somewhere” do musical *West Side Story* de L. Bernstein.

A aluna revelou ainda pouco domínio da partitura.

Um dos exercícios feitos consistiu no ataque direto da nota mais aguda: aspetos referidos a ter atenção – o foco da voz, relaxamento mandibular, e bom suporte respiratório. Estas notas quando enquadradas na partitura, devem ter menos pressão subglotal do que as seguintes mais graves, também relacionado com a atenção que a aluna dá à nota mais aguda (ponto mais alto da frase).

Aula: 11

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com a realização dos habituais exercícios de correção postural. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Foram realizados exercícios de ativação muscular abdominal e diafragmática através da realização de staccati com as consoantes [sh] [s] [f].

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Começou-se a vocalização com exercícios descendentes (5 4 3 2 1). Utilizou-se a consoante [v] neste padrão.

Nesta aula optou-se por começar a abordagem às vogais através do [u]. Sendo uma vogal naturalmente mais redonda, poderia ser uma boa base para as restantes vogais, principalmente o [i], com o qual alternaria o exercício. A estratégia teve um impacto positivo e a colocação ficou mais constante. Realizou-se em seguida o exercício (1 3 5 8 5 3 1) alternando as vogais [u] [a]. A aluna foi conseguindo aos poucos cantar com mais espaço e conseqüentemente com mais facilidade, chegando ao registo médio/agudo sem grande dificuldade, apesar de ser sempre necessário transmitir-lhe muita energia para que a aluna use o corpo para cantar.

Abordou-se a peça “Somewhere” do musical *West Side Story* de L. Bernstein. Na peça as vogais estavam novamente muito diferentes e a voz com vozeamento inconstante. Pediu-se à aluna para cantar algumas frases com a consoante [v] para

sentir a ativação da musculatura do apoio. Para ajudar a resolver o problema da língua recuada nas vogais pediu-se à aluna para cantar apenas as vogais da peça com um lápis disposto horizontalmente sob o corpo da língua. Em alguns momentos a Raquel conseguiu articular corretamente as vogais, com bons resultados no seu som, no entanto, por vezes ainda travava uma batalha demasiado difícil com a sua língua.

Foi pedido à aluna que realizasse em casa alguns vocalizos descendentes (5 4 3 2 1) praticando com lápis como na aula nas vogais [i] [e] [a] isolada e alternadamente para que quando se introduzisse as consoantes, não se perdesse a posição da língua.

Aula: 12

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula teve início, como planificado com exercícios de aquecimento corporal e alongamentos.

A aluna evidenciou uma postura corporal desfavorável, com tensão ao nível dos ombros e da região dorsal da coluna vertebral. Foram realizados exercícios com o objetivo de verticalizar a postura dos alunos adotando uma posição aberta do corpo – com verticalidade da coluna vertebral e da cabeça, e com abertura dos ombros e consequente exposição do externo.

Os exercícios incluíram movimento dos ombros, dos membros superiores e da cabeça, e movimento de todo o corpo com alongamento da coluna vertebral.

Seguiram-se alguns exercícios respiratórios tendo como ponto de partida a criação e pressão negativa nos pulmões, por meio de uma expiração completa. Como planificado, iniciou-se este conjunto de exercícios com a alusão metafórica ao “arfar do cão”. Este exercício uma série de respirações rápidas e com pouco volume de ar. Começou lentamente e progrediu em velocidade.

Seguidamente, utilizando a palhinha, executou-se o mesmo exercício, desta forma, com oclusão parcial do trato vocal, e permitindo à aluna compreender o conjunto de músculos envolvidos na respiração.

Por vezes, com o auxílio das mãos sobre o abdómen e sobre a região lombar da coluna vertebral, a aluna pôde sentir e observar as alterações fisiológicas durante a respiração.

Seguiram-se alguns exercícios com vozeamento. Foi pedido à aluna que emitisse a vogal [u] através da palhinha, sem definição de altura. Seguidamente que alternasse a emissão de ar sem voz e com voz ([u]). Em ambas as condições deveriam permanecer com o fluxo expiratório idêntico, devendo-se ouvir ar através da palhinha.

A aluna conseguiu compreender a importância da manutenção da velocidade do ar expiratório conseguindo perceber quando executava corretamente o exercício ou não.

Posteriormente foi pedido um movimento melódico 1,2,3,2,1, realizado com a palhinha sobre a construção bocal da vogal [u]. Notou-se, tal como seria esperado, que no final da frase, o espaço glótico tendia a fechar por redução da massa de ar, inerente à diminuição do volume de ar nos pulmões. A aluna foi alertada, para o fato de que quando cantar, deve manter o suporte (apoio) da voz até a final das frases.

Os exercícios com vozeamento não seguiram a planificação rigorosamente, por se mostrar inoportuno, com o desenvolvimento da aula. Seguiu-me o movimento melódico previsto, 1,2,1,7↓,1, mas com recurso à palhinha. Por último vocalizou as vogais primárias, tendo como ponto de partida o vozeamento através da palhinha, seguido de abertura do trato vocal para a posição da vogal, mantendo a velocidade de ar expiratório e a consequente manutenção do *apoio vocal*.

A segunda parte da aula foi dedicada ao estudo da música a abordar “Somewhere”. No entanto, a passagem a registo agudo de alguns excertos, denunciava dificuldades por parte da aluna.

Foram executadas algumas das frases melódicas mais problemáticas com recurso à palhinha de plástico, seguido da execução da mesma com vocalizo. A aluna foi alertada para a forma como executaram os exercícios anteriormente, e para ao facto de preservar as mesmas sensações.

Aula: 13

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

Esta aula foi anulada, pois aluna demonstrava grandes sintomas de rouquidão e fadiga.

Aula: 14

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula teve início como planificado, com os exercícios de relaxamento e movimento corporal. Foram executados um conjunto de exercícios que compreenderam: relaxamento dos ombros; alongamentos dos membros superiores; aquecimento das estruturas músculo-esqueléticas do pescoço através de movimentos da cabeça e alongamentos dos músculos do pescoço. Estes exercícios foram realizados procurando que a aluna adquirisse uma postura corporal adequada, com relaxamento dos ombros, e uma boa verticalidade da coluna vertebral.

Esta série de exercícios tem sido usada recorrentemente na maioria das planificações. De facto, após a sua realização os alunos tendem a demonstrar muito mais energia nos exercícios vocais e ao longo da aula. É importante cativar a atenção e predisposição física dos alunos nos primeiros momentos da aula; assim a sua entrega e aplicação nos exercícios seguintes é claramente melhor e mais rentável em termos de resultados positivos.

Dado que na aula anterior não foram executados exercícios respiratórios, tendo sido dada mais relevância aos exercícios de expressão corporal, nesta sessão foi importante consolidar os padrões respiratórios fundamentais à técnica vocal.

Seguiram-se, então, alguns exercícios respiratórios tendo como ponto de partida a criação e pressão negativa nos pulmões, por meio de uma expiração completa. Iniciou-se este conjunto de exercícios com a alusão metafórica ao “arfar do cão”. Este exercício uma série de respirações rápidas e com pouco volume de ar. Começou lentamente e progrediu em velocidade.

Seguidamente, utilizando a palhinha, executou-se o mesmo exercício, desta forma, com oclusão parcial do trato vocal, e permitindo á aluna compreender o conjunto de músculos envolvidos na respiração.

Ainda no que respeita aos exercícios respiratórios, incluiu-se um padrão com definição de tempos de duração das várias fases do processo respiratório. O padrão foi 3 tempos de inspiração, 3 de apneia, 3 de expiração.

Por vezes, com o auxílio das mãos sobre o abdómen e sobre a região lombar da coluna vertebral, a aluna pode sentir e observar as alterações fisiológicas durante a respiração.

Seguiram-se uma série de exercícios realizados com ajuda das palhinhas de plástico. Estes objetos foram introduzidos de forma faseada: inicialmente apenas utilizando a palhinha de plástico e só posteriormente utilizando a palhinha dentro da garrafa com água.

Uma vez que a aluna já tinha utilizado a palhinha nos exercícios respiratórios, tinha já o conceito de “velocidade de ar” bem como de “fluxo expiratório”: palavras-chave para a fonação. Foi-lhe pedido que produzisse a vogal [u] com e sem palhinha, alternadamente, mantendo o fluxo constante. O objetivo era não parar o ar em movimento (expiratório). Por outro lado, a laringe deveria permanecer relaxada com e sem vozeamento. Neste sentido, foi dada indicação á aluna que entre o som vozeado e não vozeado não deveria sentir-se diferença da “garganta”. A aluna compreendeu, que faria bem, se não sentisse aperto na laringe. O processo foi repetido com várias alturas (frequências) e com outras vogais: [i]; [a]. Para cada vogal, a aluna compreendia que os articuladores (lábios, língua) adquiriam posições diferentes.

Seguidamente, realizaram-se pequenos movimentos melódicos como 1,2,1,7↓,1, principalmente sobre a vogal [u]. A produção desta vogal é especialmente favorecida com a utilização das palhinhas, devido à projeção que os lábios adquirem.

Por último foram executados vários trechos da peça abordada. A aluna pode compreender o tipo de sensação muscular que se pretendia. Compreendeu também que a fonação era mais fácil, especialmente no caso das notas agudas que oferecem “resistência”, com a laringe relaxada.

O objetivo foi manter a mesma abertura laríngea, a função muscular, com e sem oclusão (parcial) do trato vocal.

Aula: 15

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula teve início como planejado, com os exercícios de relaxamento e movimento corporal.

Foram executados um conjunto de exercícios que compreenderam: relaxamento dos ombros; alongamentos dos membros superiores; aquecimento das estruturas músculo-esqueléticas do pescoço através de movimentos da cabeça e alongamentos dos músculos do pescoço. Estes exercícios foram realizados procurando que os alunos adquirissem uma postura corporal adequada, com relaxamento dos ombros, e uma boa verticalidade da coluna vertebral. Estes exercícios revelaram-se positivos para os alunos, pois evidenciaram a má postura corporal que tendem a adotar no cotidiano.

Procedeu-se, em seguida, à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua.

Na zona aguda tem ainda tendência de usar demasiada pressão de ar no ataque, pelo que lhe foi pedido mais uma vez para usar mais a respiração intercostal, o que ajudou a reduzir a pressão sub-glótica, relaxando a laringe. Para consolidar esta abordagem a professora optou por fazer vários saltos entre o grave e agudo, de modo que a aluna percebeu que, quando a voz está numa boa colocação, se torna muito mais uniforme.

Para explorar a região mais aguda da voz utilizou-se outro padrão 5, 4, 3, 2, 1, 3, 5, 8, 5, 3, 1 em [vi-a]. A aluna conseguiu aplicar as novas abordagens apresentadas na aula, tendo conseguido cantar em mais de duas oitavas de forma consistente.

A aluna demonstra ter algumas dificuldades de articulação do texto, pelo que lhe foi pedido que recitasse o texto por frases, muito devagar gastando todo o ar inspirado.

Aula: 16

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aluna faltou á aula.

Aula: 17

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula teve início, como planejado com exercícios de aquecimento corporal e alongamentos.

A aluna, evidencia uma postura corporal desfavorável, com tensão ao nível dos ombros e da região dorsal da coluna vertebral. Foram realizados exercícios com o objetivo de verticalizar a postura da aluna, adotando uma posição aberta do corpo – com verticalidade da coluna vertebral e da cabeça, e com abertura dos ombros e consequente exposição do externo.

Seguiram-se alguns exercícios respiratórios tendo como ponto de partida a criação e pressão negativa nos pulmões, por meio de uma expiração completa. Como planejado, iniciou-se este conjunto de exercícios com a alusão metafórica ao “arfar do cão”. Este exercício uma série de respirações rápidas e com pouco volume de ar. Começou lentamente e progrediu em velocidade.

Seguiram-se alguns exercícios com vozeamento. Foi pedido á aluna que emitisse a vogal [u] através da palhinha, sem definição de altura. Seguidamente que alternasse a emissão de ar sem voz e com voz [u]. Em ambas as condições deveriam permanecer com o fluxo expiratório idêntico, devendo-se ouvir ar através da palhinha.

A aluna conseguiu compreender a importância da manutenção da velocidade do ar expiratório conseguindo perceber quando executava corretamente o exercício ou não.

Na parte final da aula realizou-se uma revisão dos temas a apresentar em audição “Há dias assim” e “Somewhere” do musical West Side Story em forma de pequena simulação de como ia correr a audição.

Aula:18

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

Audição de classe.

Os alunos do professor Miguel Rodrigues e meus realizaram uma audição para a comunidade escolar e para os seus pais, onde cada um cantou 2 temas á sua escolha do material que tinha trabalhado nas aulas.

Aula: 19

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, lembrando a aluna da importância do alinhamento da coluna vertebral e pescoço, bem como do relaxamento dos joelhos. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s] e stacatto com [s] [sh] [f].

Procedeu-se, em seguida, à vocalização, iniciada com fonação, através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Como forma de relacionar a respiração e a fonação, foi pedido à aluna para fazer alguns glissandos com a consoante [v], fazendo ao mesmo tempo um gesto vertical ascendente com os braços, para, de alguma forma “reproduzir” de forma visível e perceptível o gesto pretendido a nível da musculatura responsável pelo apoio vocal. A aluna percebeu a conexão muscular necessária e, no geral, a voz ficou mais apoiada.

Para ajudar a desbloquear algumas tensões da mandíbula pediu-se à aluna para abrir e fechar a boca em frente ao espelho, ganhando uma maior noção da movimentação da mandíbula. Como esta complica, por vezes a articulação das vogais, partiu-se da voz falada para a cantada, pedindo-lhe para falar algumas sílabas [va], [ve], [vi], [vo], [vu]. Então deu-se início à vocalização com [vu] respeitando o movimento melódico 5, 4, 3, 2, 1. A voz estava um pouco recuada, devido ao recuo da língua.

Após essa correção o brilho da voz apareceu, de forma que todos os registos médios e médios-agudos ficaram bem timbrados e projetados, bem como a laringe numa posição relaxada e o palato mole bem elevado.

Para exercitar a zona mais aguda da voz utilizou-se um exercício com as vogais [e] e [a] utilizando o exercício melódico 5, 4, 3, 2, 1, 3, 5, 8, 5, 3, 1, tentando que a aluna mantivesse sempre o legato, para garantir a continuidade da sustentação. Na passagem para os sobre agudos foi necessário pedir à aluna para manter a voz “à frente” e abrir mais a mandíbula, simulando uma trinca numa maçã.

Aula: 20

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com os habituais exercícios de correção postural, lembrando a aluna da importância do alinhamento da coluna vertebral e pescoço, bem como do relaxamento dos joelhos. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s] e stacatto com [s], [sh], [f]”, tentando ativar diversas zonas de apoio.

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação, através de exercícios de semi oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Como forma de relacionar a respiração e a fonação, foi pedido à aluna para fazer alguns glissandos com a consoante [v], tal como na aula passada, fazendo ao mesmo tempo um gesto vertical ascendente com os braços, para, de alguma forma “reproduzir” de forma visível e perceptível o gesto pretendido a nível da musculatura responsável pelo apoio vocal. A aluna sentiu a conexão muscular necessária e, no geral, a voz ficou mais apoiada.

Para ajudar a resolver os problemas de queixo da aluna já referidos anteriormente, realizaram-se alguns exercícios para mostrar os diferentes graus de abertura da mandíbula, reproduzindo, em seguida, as cinco vogais “cardinais”. Foi-se iniciada a vocalização no padrão descendente 5, 4, 3, 2, 1.

No tempo restante da aula fizemos uma abordagem às músicas a trabalhar no último trimestre de forma a adequar as tonalidades ao timbre e altura sonora mais confortável à aluna.

Aula: 21

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

Como forma de preparar a aluna para os exercícios vocais, a aula tem início como planejado com exercícios de aquecimento e relaxamento corporal. Uma vez que a produção de voz tem a sua gênese é fenômenos musculares, é neste sentido que se enquadram os exercícios corporais. Estes constituem um “acordar” (aquecimento) do corpo humano, preparando a aluna, para envolvimento corporal e muscular que será requerido para uma fonação eficiente. Assim, num primeiro plano, estes exercícios procuram acima de tudo, movimentar o corpo e despertar a atenção dos alunos para a prática do canto.

Foram realizados exercícios que incluíram movimento dos membros superiores e inferiores.

Estes movimentos incluíam rotação e alongamento. Foram executados movimentos idênticos com a cabeça e ombros, para aquecer e relaxar as estruturas músculo esqueléticas.

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada com fonação através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. A aluna exibe muitas dificuldades na realização da vibração dos lábios, o que se deve, em parte, ao apoio respiratório inconsistente. Ao longo dos vocalizos foi necessário lembrá-la insistentemente das questões posturais e respiratórias trabalhadas, pois a aluna ainda não pareceu completamente convencida de que precisa de usar o corpo e não apenas a garganta para cantar de forma saudável. Começou-se a vocalização com exercícios descendentes 5, 4, 3, 2, 1. A consoante [v] mostrou-se útil para a aluna, pois facilitou a conexão da fonação com a respiração e utilização da musculatura abdominal e diafragmática. A aluna percebeu melhor a conexão referida. A conexão da voz com o corpo foi maior e a Bárbara conseguiu um pouco mais “voz de cabeça” durante os vocalizos.

De seguida usou-se o mesmo padrão 5, 4, 3, 2, 1, mas desta vez utilizando as vogais [u] e [i]. Geralmente a aluna canta sem apoio e não consegue subir com voz de cabeça, pelo que não consegue subir mais do que a altura sonora [mi] de forma minimamente colocada. Ao realizar o exercício 1, 3, 2, 4, 3, 5, 4, 2, 1 alternando as vogais [i] e [e] a aluna apresentou dificuldades em ambas as vogais, mas mais ainda na segunda vogal, pois a sua língua estava demasiado passiva, tal como o seu apoio e o maxilar demasiado aberto. Através de imagens que mostravam as mudanças na língua, foram demonstradas as alterações necessárias neste articulador, tentado tornar a língua e o maxilar, independentes. A aluna deverá rever os procedimentos realizados em casa.

Aula: 22

Aluna: Sujeito E
2º ano, Curso Livre

A aluna faltou á aula.

Aula: 23

Aluna: Sujeito E
2º ano, Curso Livre

A aula teve início, como planejado com exercícios de aquecimento corporal e alongamentos.

A aluna evidenciou uma postura corporal desfavorável, com tensão ao nível dos ombros e da região dorsal da coluna vertebral. Foram realizados exercícios com o objetivo de verticalizar a postura dos alunos adotando uma posição aberta do corpo – com verticalidade da coluna vertebral e da cabeça, e com abertura dos ombros e consequente exposição do externo.

Os exercícios incluíram movimento dos ombros, dos membros superiores e da cabeça, e movimento de todo o corpo com alongamento da coluna vertebral.

Seguiram-se alguns exercícios respiratórios tendo como ponto de partida a criação e pressão negativa nos pulmões, por meio de uma expiração completa.

Aula: 24

Aluna: Sujeito E
2º ano, Curso Livre

A aula teve início, como planejado com exercícios de aquecimento corporal e alongamentos.

A aluna, evidencia uma postura corporal desfavorável, com tensão ao nível dos ombros e da região dorsal da coluna vertebral. Foram realizados exercícios com o objetivo de verticalizar a postura da aluna, adotando uma posição aberta do corpo – com verticalidade da coluna vertebral e da cabeça, e com abertura dos ombros e consequente exposição do externo.

Seguiram-se alguns exercícios respiratórios tendo como ponto de partida a criação e pressão negativa nos pulmões, por meio de uma expiração completa. Como planejado, iniciou-se este conjunto de exercícios com a alusão metafórica ao “arfar do cão”. Este exercício uma série de respirações rápidas e com pouco volume de ar. Começou lentamente e progrediu em velocidade.

Seguiram-se alguns exercícios com vozeamento. Foi pedido à aluna que emitisse a vogal [u] através da palhinha, sem definição de altura. Seguidamente que alternasse a emissão de ar sem voz e com voz [u]. Em ambas as condições deveriam permanecer com o fluxo expiratório idêntico, devendo-se ouvir ar através da palhinha.

A aluna conseguiu compreender a importância da manutenção da velocidade do ar expiratório conseguindo perceber quando executava corretamente o exercício ou não.

Aula: 25

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, consolidando os exercícios realizados nas aulas anteriores. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Foi pedido à Raquel para realizar a respiração sentada numa cadeira, o que ajudou a perceber a zona intercostal. A aluna já consegue reproduzir os exercícios de sustentação e *stacatto*, demonstrando uma correta atividade da musculatura da expiratória. Para a realização deste exercício foram utilizadas consoantes fricativas [sh] [s] [f].

Procedeu-se em seguida à vocalização, através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal através da vibração dos lábios e língua. A aluna reagiu bem ao exercício, pois acabou por sentir o relaxamento muscular, sendo necessário lembrá-la das questões posturais e respiratórias trabalhadas. Utilizaram-se, em seguida, exercícios descendentes (5 4 3 2 1) com a consoante [th]. O apoio da aluna estava pouco presente, tendo o professor pedido mais atividade a esse nível. Seguiu-se o mesmo padrão, nos registos médio-grave até à passagem aguda.

Aula: 26

Aluna: Sujeito E

2º ano, Curso Livre

A aula iniciou-se com a realização dos habituais exercícios de correção postural. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s]. Foram realizados exercícios de ativação muscular abdominal e diafragmática através da realização de stacatti com as consoantes [sh] [s] [f].

Procedeu-se em seguida à vocalização, iniciada através de exercícios de oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Começou-se a vocalização com exercícios descendentes (5 4 3 2 1). Utilizou-se a consoante [v] neste padrão.

Nesta aula optou-se por começar a abordagem às vogais através do [u]. Sendo uma vogal naturalmente mais redonda, poderia ser uma boa base para as restantes vogais, principalmente o [i], com o qual alternaria o exercício. A estratégia teve um impacto positivo e a colocação ficou mais constante. Realizou-se em seguida o exercício (1 3 5 8 5 3 1) alternando as vogais [u] [a]. A aluna foi conseguindo aos poucos cantar com mais espaço e conseqüentemente com mais facilidade, chegando ao registo médio/agudo sem grande dificuldade, apesar de ser sempre necessário transmitir-lhe muita energia para que a aluna use o corpo para cantar.

ANEXO V – Relatório das aulas assistidas

Aula: 1

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

A aula iniciou-se com o professor a consciencializar a aluna pelo trabalho executado em casa. É de extrema importância que os alunos se autoavaliem pelas tarefas executadas e que retirem benefícios do seu esforço. A aluna demonstra alguns problemas de afinação quando executa os exercícios sozinha, por esse motivo o professor pediu-lhe para fazer um exercício ascendente e descendente utilizando a escala até ao V grau tomando como tónica diferentes tonalidades. A aluna executou os exercícios demonstrando alguma dificuldade na forma descendente, motivada pela falta de apoio do ar incorrendo numa afinação imprecisa”

Para combater alguma timidez da aluna, o professor começou a cantar com ela e a “brincar” com uma bolsa fazendo os exercícios lançando o objeto para a aluna e vice-versa de forma que a aluna libertasse o ar ao longo de todo o exercício. A aluna já realizou o exercício mais abertamente acabando por conectar, inconscientemente o movimento do corpo com o fluxo expiratório.

Os principais problemas reportados foram o desalinhamento do pescoço e a excessiva dureza da mandíbula aliadas á falta de definição da coluna do ar e seu respetivo apoio.

Aula: 2

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

A aula iniciou-se com o professor a consciencializar a aluna pelo trabalho executado na aula anterior. O professor pediu à aluna para se inclinar sobre uma cadeira e tentar soprar para uma folha de papel que ele colocou a uma pequena distância da boca da aluna. Este exercício obrigava a aluna se consciencializar da necessidade de uma boa inspiração e energia no momento da expiração.

A aula prosseguiu com o mesmo exercício, mas agora através de uma palhinha fina. A aluna caminhava pela sala de aula tentando acertar com o ar na folha de papel. O professor trocou a palhinha para uma mais larga e prosseguiu o exercício, mas fazendo algum intervalo de tempo para que a aluna não ficasse tonta. Continuando o exercício, o professor colocou uma faixa em redor da zona intercostal da aluna e pediu para repetir o movimento da respiração e expiração através da palhinha.

O professor:” sabes o que acontece à fita?” A aluna repete o exercício até conseguir responder. Acaba por não responder e o professor muda de exercício. Encher um balão ajuda na consciencialização da utilização da musculatura necessária para cantar um som sustentado. Depois de encher o balão, o professor pede à aluna para

fazer prolongar um som o mais longo possível, o que a aluna reage de forma determinada e o executa de forma exemplar. Após este exercício, a aluna e professor fazem juntos vários sons longos e com harmonias diferentes. Desta forma a aluna sente-se mais encorajada e o professor ajuda no trabalho de afinação. A sustentação dos sons vai variando entre as vogais [a] e [i] conforme indicação do professor.

De forma mais controlada a aluna consegue realizar os exercícios cada vez mais rápidos e apoiados, mas sendo sempre necessário relembrar á aluna da necessidade de respirara e relaxar a mandíbula.

A aula terminou com a marcação de tarefas a realizar em casa. O professor pediu à aluna para trabalhar o texto colocando dois dedos na boca entre os dentes para assim ajudar na sua dicção. Sempre que entoasse notas graves, o professor relembrou a ajuda da vibração do peito.

Aula: 3

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

A aula iniciou-se com o professor Miguel fazendo a revisão da aula anterior. Perguntando á aluna que tipos de exercícios fizeram e que aspetos tinham trabalhado na partitura. Depois pegaram na letra da peça a trabalhar e começaram a declamar o texto sobre um ambiente imaginário, para que a aluna pudesse libertar a sua timidez e o receio que tem de falar em público, muitas vezes incluindo para o professor. Deste exercício resultou a tomada de consciência para a importância de algumas palavras, por parte da aluna.

O professor pediu á aluna, que tentasse declamar o texto com mais energia, tentando assim que a aluna mantivesse sempre a mesma abertura do palatino.

Após a declamação, o professor pediu á aluna para subir para uma cadeira e entoar a melodia imaginando-se a voar como o seu personagem. Tentando reforçar a atenção da aluna para a região grave e para a sensação de peito que poderia ter.

Para aumentar a sua autoconfiança, o professor conversa com a aluna e diz-lhe que está a melhorar a sua afinação, tanto quando faz os exercícios como quando canta a melodia sem acompanhamento. No exercício seguinte a aluna pega numa palhinha e tentando manter os padrões da respiração. O padrão usado foi alternando entre lento, rápido e curto.

A aluna demonstrou alguma dificuldade na realização do exercício pois não tinha presente, nem domina o suporte respiratório que o professor abordou anteriormente. A emissão de sons não vozeados resultava de uma pressão subglótica exercida durante o todo o processo.

Este exercício foi alternando entre padrões melódicos (1,2,3,4,5,1) vozeados e não vozeados, aplicando a vogal [a].

No registo agudo, a aluna progrediu na escala evidenciando algumas alterações de pressão subglótica e tensão laríngea notando-se uma fonação com algum esforço.

Aula: 4

Aluno: Sujeito A

3º grau: Básico Articulado

Análise da posição da aluna em relação á sua participação na audição de classe. Tratando-se de uma aluna muito tímida e introvertida, o professor achou por bem conversar com aluna em relação á sua avaliação e todos os parâmetros de avaliação que está implícito nesta disciplina.

Discussão das peças a apresentar. Quantas músicas devem ser apresentadas e de que forma, com partitura ou decorada. Análise dos fatores positivos e negativos para que a aluna pudesse decidir quanto á sua participação.

Aula: 5

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Prova trimestral.

A aluna apresentou-se em prova oral com duas músicas escolhidas por ela e com aconselhamento do professor Miguel. Demonstrou algum conforto na primeira música pois tinha trabalhado durante mais tempo do que a segunda onde demonstrou alguma tensão muscular quer a nível vocal como corporal.

A dicção foi aceitável assim como a afinação das duas músicas apresentadas.

Após conversação entre o júri, composto pelo professor da disciplina e por mim, a aluna foi avaliada com a classificação de Bom.

Aula: 6

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Neste dia realizou-se a audição de classe. Como a classe de canto ainda é em número reduzido decidiu-se juntar duas classes na mesma audição, acordeão e canto.

Aula: 7

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Ensaio geral para o concerto de natal do conservatório que decorreu na Igreja de Aguada de Cima no dia 18 de dezembro pelas 21.30.

Aula: 8

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Aula assistida pelo coordenador científico.

A aula iniciou-se com a realização de exercícios de correção postural, lembrando a aluna da importância do alinhamento da coluna vertebral e pescoço, bem como do relaxamento dos joelhos. Realizaram-se, em seguida, exercícios de respiração, nomeadamente de sustentação da expiração com a consoante [s] e stacatto com [s] [sh] [f].

Procedeu-se, em seguida, à vocalização, iniciada com fonação, através de exercícios de semi-oclusão do trato vocal, primeiro sem notas definidas, realizando glissandos ascendentes e descendentes através da vibração dos lábios e língua. Como forma de relacionar a respiração e a fonação, foi pedido à aluna para fazer alguns glissandos com a consoante [v], fazendo ao mesmo tempo um gesto vertical ascendente com os braços, para, de alguma forma “reproduzir” de forma visível e perceptível o gesto pretendido a nível da musculatura responsável pelo apoio vocal. A aluna percebeu a conexão muscular necessária e, no geral, a voz ficou mais apoiada.

Para ajudar a desbloquear algumas tensões da mandíbula pediu-se à aluna para abrir e fechar a boca, ganhando uma maior noção da movimentação da mandíbula. Como esta complica, por vezes a articulação das vogais, partiu-se da voz falada para a cantada, pedindo-lhe para falar algumas sílabas [va], [ve], [vi] [vo] [vu]. Então deu-se início à vocalização com a consoante [v] 5, 4, 3, 2, 1, passando de seguida para a aplicação das vogais no mesmo exercício. A voz estava um pouco recuada, devido ao recuo da língua. Após essa correção o brilho da voz apareceu, de forma que todos os registos médios e médios-agudos ficaram bem timbrados e projetados, bem como a laringe numa posição relaxada e o palato mole bem elevado. Manteve-se o padrão, mas desta vez com a vogal [i]. A mandíbula da aluna apresentava alguma tensão, pelo que o professor estagiário lhe pediu para fazer a rotação da mandíbula à medida que cantava. A melhoria no som foi notória, tendo ganho bastantes harmónicos e ficado bastante homogéneo, apesar de, por vezes travar a mandíbula, dificultando a circulação do ar. Antes de terminar este exercício, repetiu-se o padrão, mas com a vogal [a] de forma a aluna sentir o relaxamento e a própria condução do ar. No geral o desempenho da Carolina foi bom, porém, nos agudos, mais uma vez, o queixo ficava tenso e o palato “preguiçoso”, bem como a conexão com o apoio fraquejava.

Para exercitar a zona mais aguda da voz utilizou-se um exercício com as vogais [e] e [a] 5, 4, 3, 2, 1, 3, 5, 8, 5, 3, 1 tentando que a aluna mantivesse sempre o legato, para garantir a continuidade da sustentação. Na passagem para os sobre agudos, como referiu a professora Isabel Alcobia, foi necessário pedir à aluna para manter a voz “à frente” e abrir mais a mandíbula, teria de se verificar com mais regularidade estas posições e sensações em frente ao espelho.

A peça abordada foi “Cores do vento” do Musical da Disney. Deixou-se a aluna cantar a primeira página e em seguida corrigiram-se vários problemas: dicção, legato, espaço, posição da língua e mandíbula. Executaram-se algumas das frases, principalmente as mais graves com a consoante [v]. A aluna conseguiu fazer todas as correções com alguma brevidade, pelo que se continuou para o resto da peça. A colocação já foi muito boa no geral, tendo sido necessário corrigir apenas alguns pormenores. Apresentou ainda erros rítmicos, nas entradas e saídas das notas longas, assim como na própria afinação.

Durante toda a aula a aluna manteve uma postura atenta e participativa, embora um pouco nervosa pela assistência dos dois professores.

Aula: 9

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

A aula iniciou-se com o professor Miguel fazendo a revisão da aula anterior, perguntando á aluna que tipos de exercícios fizeram e que aspetos tinham trabalhado na partitura.

Passou-se á execução dos exercícios corporais em que o professor pediu á aluna para baloiçar os braços de um lado para o outro, inspirando e expirando através da vibração dos lábios. Com este exercício o professor teve como objetivo que a aluna sentisse energia dos músculos dos braços e dos ombros.

Com notas definidas e seguindo o padrão 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1 o professor exemplificou o seguinte exercício: vibrar os lábios e rodar os ombros em simultâneo. Para que a aluna conseguisse realizar o exercício, sem pensar na altura sonora e se preocupar em alcançar ou não, o professor pediu-lhe para elevar os braços acima da cabeça e realizar o padrão 1, 3, 5, 8, 5, 4, 3, 2, 1. Este exercício manteve-se até a aluna conseguir manter a afinação pedida. Durante este padrão o professor, utilizando um software (*vocevista*), gravou o som emitido pela aluna, para que esta visualizasse a sua mancha sonora e a sua necessidade de respirar um pouco mais.

A dificuldade da aluna em executar de forma correta o exercício fez com que o professor voltasse a exemplifica, agora com as vogais [é] e [a] colocando os dedos entre os dentes de forma a criar um espaço mais generoso dentro do trato vocal e um relaxamento da mandíbula.

Após este exercício, deu-se seguimento á aula com a leitura do exercício proposto pelo professor, retirado do livro de exercícios vocais do autor *Concone*.

Aula: 9

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

O professor deu início à aula perguntando se a aluna visualizou a aula anterior e quais as conclusões retiradas. A aluna respondeu que depois de ter visto o vídeo ficou com a noção de que a sua afinação estava melhor, mas que podia melhorar.

Aplicação do exercício 1, 3, 5, 8 através da vibração labial, sustentando o máximo de tempo conseguido, a nota mais aguda.

A aluna vai visualizando o exercício enquanto os executa, pois, o professor está a usar na aula o programa informático (spectrogram) que ajuda na visualização da mancha deixada pela utilização de harmónicos sonoros e fluxo de ar.

Durante este exercício o professor pediu à aluna para ter mais energia na execução do mesmo, pois as cores da mancha apresentada não era sempre a mesma, logo o fluxo de ar não era mantido até ao final do exercício.

Abordagem ao estudo nº3, op.9, do *Concone* para voz média.

A aluna realizou o estudo com alguma facilidade, mas nas notas mais agudas o professor lembrou que era necessário mais ar inspirado para assim manter a coluna de ar mais estável durante toda a fonação.

Aula: 10

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Nesta aula o professor começou por definir com a aluna o programa para a sua prova de canto. Fez uma revisão sobre o estudo (nº3 - *Vaccay*) em ressonância para que a aluna tome consciência da abertura necessária e não junte os dentes ao cantar.

Para além do som das notas certas, o professor insistiu com a aluna para que ela sentisse a vibração do ar. Como forma de alcançar os seus objetivos, o professor trabalhou o estudo por frases melódicas, primeiro fazendo recurso a vocábulos e depois aplicando o texto, mantendo sempre o mesmo *focus*, não fazer recuar o som mantendo a vibração do ar.

Denotou-se alguma dificuldade por parte da aluna em executar os exercícios, assim como a melodia do estudo. O professor pediu à aluna para fazer tudo sobre a vogal [a].

Aula: 11

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

A aula iniciou com o professor a pedir à aluna que recitasse o texto do estudo. (nº3 – *Vaccay*) A aluna realizou a atividade, mas de uma forma muito tímida e desprovida de qualquer vontade de a concluir. Desta forma, e percebendo a aflição da aluna, o

professor realizou com ela uma pequena dramatização do texto deste estudo, até mesmo como forma de a aluna decorar o texto, pois é um dos parâmetros de avaliação da prova.

Após este exercício o professor pediu á aluna que cantasse a sua peça, mas sem acompanhamento. Desta forma a aluna fica muito mais desperta para uma propriocepção auditiva do seu desempenho vocal.

A aluna demonstrou alguma dificuldade na colocação das vogais dentro do trato vocal, não sabendo em que posição elas se colocam na altura do palato, nem a articulação que devem ter.

Aula: 12

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Nesta aula o professor esteve a preparar a aluna para a prova de canto que se vão realizar no dia seguinte.

Fazendo parte do júri que avalia esta prova, querendo manter a imparcialidade, decidi abandonar a aula dessa semana.

Aula: 13

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Esta aula coincidiu com o concerto final de 2º período.

Preparação dos solos com as alunas da disciplina. Realizámos alguns exercícios de aquecimento e de respiração para ativar rapidamente a musculatura e começar a rever os solos que as alunas tinham estudado em casa. Denotámos alguma incerteza nas partes e decidimos que cada professor iria ficar com uma aluna, mas em salas separadas para assim ajudar as alunas de forma mais consistente. No final da aula juntámos as alunas pois o solo era em dueto. O trabalho de equipa resultou bem e as alunas saíram da aula mais confiantes e prontas a realizar o seu solo na audição do conservatório.

Aula: 14

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

A aula iniciou-se com exercícios de oclusão do trato vocal por vibração labial. Progredindo de forma ascendente partindo do registo médio, usando o padrão melódico 1,3,5,3,1. Este exercício partiu de uma região média-grave para uma região aguda.

Seguiu-se a vocalização em progressão descendente, sendo utilizado o mesmo método, porém, com padrão melódico diferente – 1,5↓,1.

Este é um exercício que permite a exploração da tessitura vocal, ou seja, a fonação dos extremos do âmbito vocal do aluno. A constatação de que os alunos atingem uma amplitude vocal maior, tanto no registo agudo como no grave, deve-se ao facto de que a oclusão do trato vocal com vibração labial provocar uma redução da pressão sub glótica.

Seguiu-se a vocalização com a vogal [u] com o padrão melódico 3,4,5,3,1. A aluna foi consciencializada para o processo respiratório: deve realizar uma boa expiração, que potencia uma inspiração mais baixa (abdominal/baixo-ventre) com maior recurso dos músculos abdominais. Se o aluno expira todo o ar residual, então a pressão que existe fora dos pulmões é maior que existente dentro dos pulmões, forçando assim a entrada de ar. Este trabalho possibilita o desenvolvimento da propriocepção cinestésica associada ao processo respiratório.

A aluna revelou alguma tendência para realizar inspirações vozeadas. Este fato revela algumas condições pré-fonatórias adotadas pela aluna e que devem ser evitadas. A existência de fonação no ato inspiratório do processo respiratório revela fechamento pré-fonatório do espaço glótico, evidenciando assim tenção desnecessária ao nível dos músculos adutores vocais.

Foi pedido á aluna que executasse várias respirações rápidas, apenas focando a sua atenção na expiração. A expiração é assim forçada, com recurso aos músculos expiratórios (principalmente os abdominais) e com posterior inspiração rápida pela ativação do diafragma (principalmente).

Após várias destas expirações o aluno executou o vocalizo com a vogal [ô] com o padrão melódico 1,2,3,2,1,2,3,2,1,3,5,3,1. Pretendeu-se que o aluno não interrompesse o padrão respiratório experienciado anteriormente. Ao manter ativado durante a emissão de voz, os músculos respiratórios envolvidos nas expirações anteriores, estabelecendo assim, a relação entre voz, ar e apoio, procurou-se desenvolver os mecanismos de propriocepção cinestésica, fundamentais a uma boa produção vocal. Outra técnica utilizada, foi a aplicação de consoantes fricativas no início do vocalizo, para que conseguisse uma fonação, mas “larga” sempre sobre o fluxo de ar.

Seguiram-se dois exercícios, mantendo o mesmo padrão melódico já descrito, também com a vogal [ô]: primeiramente com o vozeamento da consoante [z] e posteriormente com a consoante [v]. O resultado sonoro foi uma voz menos tensa, menos “empurrada” e mais projetada e homogénea.

Aula: 15

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

A aula inicia-se com questões sobre o seu trabalho em casa e as dificuldades que sentiu durante a semana. O aluno revela que sentiu tensão na laringe durante o trabalho semanal.

Seguem-se um conjunto de exercícios de relaxamento e alongamento seguidos de vocalizos.

O primeiro exercício realizado foi com vibração labial com o padrão melódico 1,5,3. Seguiu-se um exercício com a vogal [ô] antecedida da consoante fricativa vozeada [v] com o contorno melódico 1,3,5,3,1.

Fazendo recurso de uma palhinha a aluna executa o mesmo exercício, para assim tomar consciência da utilização dos músculos envolvidos em todo o processo de inspiração e expiração. Desta forma a aluna sente necessidade de usar todo o seu fluxo de ar inspirado durante o exercício.

Foi executado um exercício realizado em “vocal fry”. O objetivo foi evidenciar á aluna o que seria a posição relaxada da laringe. Fazendo também alusão à posição da língua, sendo que esta deveria estar encostada aos dentes da frente, e, se eventualmente baixasse dessa posição então haveria depressão da língua.

Foi executada a ária antiga com o texto. Notam-se alguns ataques/inícios de frase, aspirados, consequência da falta de sincronismo entre adução e pressão sub glótica. Foi então sugerido á aluna que tivesse sempre em mente a imagem mental de “sugar o ar”, assim evitar-se-ia, a “lufada de ar” aquando da fonação.

Aula: 16

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Nesta aula o professor cooperante faltou e pediu que um colega o substituísse na lecionação das aulas de canto, assunto que foi aceite pelo diretor da escola, mas que não foi solicitada a ajuda da colega estagiária.

A aula teve início com o exercício melódico [ô] 1,2,3,2 [ó] 1,2,3,2,1. A execução com as duas vogais permite á aluna distinguir a sensação das diferentes vogais. As principais questões abordadas são o legato vocal, a continuidade do fluxo expiratório, bem como o cuidado com o ataque vogal, que não deve ser aspirado (com lufada de pré-fonatória).

Foi pedido ao aluno o mesmo exercício melódico com o auxílio dos dedos mindinhos ao longo dos dentes até a zona dos dentes do ciso. O objetivo seria colocar a língua na posição correta para articulação das vogais. Permitir também uma sonoridade mais à frente, *nella maschera*.

Durante a realização dos exercícios notou-se que a aluna criava tensão ao nível torácico; elevação do peito/tórax. Este aspeto retirou projeção à sua voz. Depreende-se um apoio vocal inefetivo, dando origem a uma produção vocal pouco vertical, isto é, com pouco afundamento laríngeo e com pouco foco vocal (voz a frente)

Foram referidos os mesmos aspetos trabalhados durante os vocalizos, como o ataque vocal durante no início das frases (não aspirado). Por outro lado, a aluna revelou algum nasalamento durante a execução da ária. Este fato relaciona-se com a projeção do som *à frente*, por vezes o palato mole baixa demais, provocando um som nasalado, próximo da colocação correta (*imposto* – na raiz do nariz).

Aulas: 17, 18 e 19

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Durante estas aulas o professor Miguel Rodrigues pediu ajuda para que a aluna Carolina, conseguisse ler todo o seu reportório que precisava apresentar em exame. Deste modo as aulas resumem-se a leitura das peças, pois a aluna não consegue trabalhar este material, sozinha em casa, devido á sua tendência em desafinar. Na sequência das aulas coma aluna deparei-me com a falta energia colocada no movimento respiratório, pois a aluna ainda não consegue distinguir a inspiração intercostal da inspiração colocada na parte superior dos pulmões, nem consegue controlar o movimento da expiração apoiado pelos músculos abdominais. Tudo o que vai realizando recai sobre um esforço sub glótico, a aluna não utiliza o relaxamento da laringe de forma eficaz.

A sua articulação do texto, está muitas vezes colocado na forma horizontal dos articuladores, em vez de criar mais espaço para que as vogais utilizem toda a extensão da língua. Esta apresenta-se muitas vezes recuada, não facilitando a frontalidade do texto, nem a sua percepção.

Durante as aulas fui insistindo no relaxamento da mandibula para que a aluna sentisse o espaço necessário á utilizando da língua e dos lábios na articulação do texto. Fomos gradualmente colocando energia no corpo através de exercícios de ativação muscular e correção postural.

Neste sentido a aluna deixou de se cansar tanto e refletiu sobre a utilização correta da respiração, de forma a gastar todo o ar inspirado e sentir necessidade em voltar a inspirar, tornando-se um processo de reciclagem e não de acumulação de ar.

Também foi notório que, a utilização de timbres parecidos na demonstração sonora, se tornou mais eficaz para a afinação da aluna, uma vez que ao tentar aproximar o seu timbre com o da professora se empenha mais no seu trabalho.

Aula: 20

Aluno: Sujeito A

3º grau, Básico Articulado

Foram realizados os exames previstos para este trimestre

ANEXO VI-Relatório do Prof. Cooperante – Estágio

Supervisão da Prática Educativa - Ano letivo 2021 | 2022

Estagiário: Sandra Morais	Instrumento: Canto	Ano/Turma:
Escola Professor Cooperante Miguel Rodrigues	Nº de aula:	Data: 15/junho/2022

Comentário do Professor Cooperante

Como coordenador cooperante do estágio de Mestrado em Ensino da professora Sandra Morais, o meu papel foi orientar, coordenar, informar e partilhar conteúdos e experiências de forma a que o seu estágio fosse o mais produtivo e enriquecedor possível, tendo em conta o universo dos alunos que constitui a classe de canto neste conservatório.

Durante o período de estágio, que foi feito no Conservatório de Música de Águeda, a professora estagiária demonstrou interesse genuíno em aprender, o mais e melhor possível, e, sempre com o intuito de formar e passar este mesmo conhecimento para os alunos.

Durante a preparação das aulas, a professora Sandra teve o cuidado de planear, coordenar, e saber informação prévia relevante, que a capacitou a dar o seu melhor e na resolução dos variados problemas técnicos que surgiam ao longo das aulas. A professora Sandra conseguiu estudar, dominar e adaptar técnicas e estratégias para que fossem aplicadas nas aulas individuais de canto (disciplina foco do estágio) de acordo com os objetivos da disciplina e com o desenvolvimento das questões técnicas individuais.

O relacionamento interpessoal para com os colegas do corpo docente deste conservatório revelou-se manifestamente prolífico. Foi notório, e de grande satisfação da minha parte como professor Cooperante constatar a maneira entusiasta como a professora Sandra abraçou os projetos da instituição como se fossem dela, promovendo uma relação forte com os restantes professores e intensificando o interesse dos alunos na aprendizagem da música. Ao longo do tempo do estágio, os alunos puderam criar uma relação de confiança, e muito saudável, com a professora Sandra, o que os ajudou a ganhar mais gosto pelo canto e a associar positivamente o canto com o gosto pelo ensino da música. Consequentemente, os alunos melhoraram consideravelmente a sua técnica vocal e a sua performance, tanto na aula como em palco. Este desenvolvimento deveu-se à forma cuidada, atenta, criativa e focada como a professora Sandra protagonizou as suas aulas. Assim, para além dos conhecimentos técnicos, a professora Sandra conseguiu veicular uma componente afetiva ao seu *modus operandi*.

Cada aluno traz consigo um conjunto de desafios e de oportunidades. A professora Sandra, durante o estágio, conseguiu aproveitar ao máximo o potencial de cada aluno ao ajudá-lo a ultrapassar as dificuldades individuais e a orientá-lo para o caminho pretendido.

Para além da sua criatividade, dedicação, empenho e conhecimento técnico e abrangente da área musical, e de canto em particular, demonstrou ter uma grande capacidade de

organização, comunicação e execução. Isto foi revelado tanto nas audições de classe e de estágios dos alunos, onde esteve sempre presente com um papel ativo, como nas atividades desenvolvidas por si durante o seu estágio.

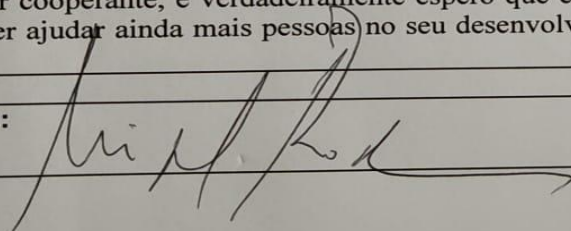
Das atividades que foram desenvolvidas, e, que foram um contributo importante para os alunos, saliento o “ioga para os alunos”, a “feira do livro” e a “master classe de canto”.

Com estas iniciativas, para além da interdisciplinaridade pretendida, permitiu aos alunos terem acesso a outras pessoas de outras realidades que enriqueceram as experiências dos alunos, possibilitando um elo de ligação para mostrar a importância de cada uma das áreas com o objetivo de “Cantar Melhor” e no final de “Ser Melhor”. Demonstrou relevância, nos casos da associação de técnicas de respiração e relaxamento com a capacidade de cantar e de poder estar em palco com mais calma e determinação (ioga para os alunos). A Feira do Livro fomentou o interesse pela leitura em geral com a ligação de interesses à música e da leitura musical em particular (feira do livro). Com a experiência diversificada de quem orientou as masterclasses, mostrando outras abordagens à matéria ensinada, e, contribuindo com as suas experiências para abrir horizontes aos alunos. Nos vários momentos referidos anteriormente, houve sempre um espírito de missão e uma avaliação crítica por parte da professora estagiária para melhor perceber o que ajudou mais o aluno, e de como ele pode aplicar o conhecimento transmitido, e o que é possível melhorar na próxima aula. Assim, a professora Sandra, mostrou-se sempre disponível para analisar as estratégias por si utilizadas com objetivo a otimizar a metodologia de ensino. Foram momentos de crescimento e de aprendizagem não só para os alunos, como para a professora Sandra e todos os restantes colegas professores.

Por fim, gostaria de referir que o seu contributo, durante o estágio aqui, no Conservatório de Música de Águeda, foi muito positivo tanto para a instituição em si, como para todos os professores que estiveram ligados às várias atividades praticadas, e, em particular, para cada aluno que conseguiu vivenciar momentos de evolução como pessoa e especialmente naquilo que nos une a todos na nossa atividade: a música.

Foi uma honra poder fazer parte do processo de estágio da professora Sandra, como coordenador cooperante, e verdadeiramente espero que ela continue a crescer na área a fim de poder ajudar ainda mais pessoas no seu desenvolvimento musical e a “dar voz à música”.

Assinatura:



ANEXO VII –Diretor Pedagógico do Conservatório de Música de Águeda

- Sobre a disciplina de M.C.A (Movimento Com Arte)



MCA – Movimento com Arte Oferta Complementar de Classe de Conjunto

Relatório de apreciação

A disciplina de MCA (Movimento com Arte) foi criada no Conservatório de Música de Águeda no ano letivo de 2018/2019 como disciplina de oferta complementar, desenhada e estruturada pela professora Sandra Morais.

Esta disciplina, inicialmente direcionada para os alunos que não se enquadram nas restantes ofertas complementares, tal como orquestra de cordas e orquestra de sopros e percussão, teve por base o descobrir do corpo e dos movimentos corporais nas *performances* musicais.

Enquanto diretor pedagógico tive a oportunidade de assistir nestes quatro anos letivos a algumas *performances* em que os movimentos corporais e mesmo a relação com os pares foram explorados e consciencializados para a obtenção de um resultado com qualidade artística.

Fora do contexto da disciplina, também testemunhei em vários momentos, pese embora os vários meses de impossibilidade de aulas presenciais e de apresentações públicas, e numa ótica de mero espectador e não baseado em qualquer estudo científico, que a intimidade corporal de alguns alunos com o seu instrumento desenvolveu-se num ritmo mais acelerado na promoção de melhores resultados na interpretação instrumental.

Para os efeitos que este breve relatório serve, sou a confirmar que é unânime a concordância do conselho pedagógico do Conservatório de Música de Águeda que esta disciplina continue a fazer parte do plano curricular.

Águeda, 10 de junho de 2022

Direção Pedagógica

(Joaquim Vidal)

ESCOLA
SUPERIOR
DE MÚSICA
E ARTES
DO ESPETÁCULO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

M
MESTRADO
ENSINO DE MÚSICA
Canto

A importância do movimento na aprendizagem do instrumento
Sandra Catarina Neves Morais

