



Búzios em Terra Seca

Noite de Reis

Cantar em coro

Objetivos específicos:

- Criar o hábito de cantar em coro
- Inculcar alguma consciência vocal e auditiva
- Tomar contacto com o repertório de Natal tradicional português

Sugestões de exploração dos conteúdos do vídeo em casa ou em sala de aula:

1. Começar por fazer um pequeno aquecimento físico, procurando apelar ao silêncio e à concentração: rodar articulações (pulsos, tornozelos, ancas, pescoço, ombros), massajar braços, pescoço, cara; fazer uma roda de massagens; sacudir os membros; abrir e fechar as mãos à frente, ao lado e em cima; enrolar o corpo partindo da cabeça e deixar o tronco pendurado com o pescoço e os braços relaxados; desenrolar lentamente. Por fim encontrar o equilíbrio e o centro do corpo, colocando os pés paralelos à largura das ancas, alinhando coluna e cabeça e colocando peso no centro; abrir e fechar a boca ao máximo acompanhando o movimento com o resto da cara (olhos, testa, nariz, queixo); mastigar com a boca aberta e acompanhar com sons de quem está a adorar o que está a mastigar; bocejar com a boca bem aberta.
2. Fazer exercícios de respiração: começar por respirar fundo sem levantar os ombros alargando o tronco na zona do umbigo e cintura; depois fazer exercícios de respiração com imitação rítmica com os sons ksss, ffff ou ssss, todos sem usar a voz, só com o ar e com a boca. A energia para realizar estes exercícios deve vir dos abdominais, não do peito, empurrando ligeiramente para dentro o umbigo quando se diz cada som.
3. Fazer um aquecimento vocal: começar por explorar a amplitude vocal com sons livres e ligados a subir e a descer para conhecer os limites da voz (do som mais grave ao mais agudo com várias vogais); fazer pequenos vocalizos simples com ditongos ou sílabas com as consoantes “m” ou “n”. Evitar consoantes que criem tensão na boca ou na garganta. É muito importante que as crianças cantem de forma relaxada. Enquanto cantam estes vocalizos, é importante que as bocas das crianças estejam bem abertas verticalmente; normalmente reagem bem se lhes dissermos que a sensação é a mesma de um bocejo, de admiração ou até quem tem um ovo na boca. Se preferirem, em vez de vocalizos podem usar partes das canções e cantá-las sem o texto (só com vogais, ditongos ou sílabas com as letras “m” ou “n”). Depois experimentar cantar trava-línguas em diferentes notas: escolher uma nota qualquer e dizerem todos juntos e com o mesmo som o mesmo trava-línguas (o rato roeu a rolha da garrafa do rei da Rússia, por exemplo)
4. Aprender as canções. O vídeo está construído de forma a facilitar a memorização das canções. Podem optar por ver sempre do início ao fim ou por repetir cada canção até estar sabida. Elas estão em tonalidades adequadas para as vozes das crianças. Alertamos para o facto de ser muito comum que as crianças cantem tudo mais grave do que a sua voz permite devido ao repertório que ouvem diariamente e devido ao facto dos adultos muitas vezes desconhecerem a tessitura confortável para uma criança. Uma criança de primeiro ciclo, regra geral, consegue



cantar confortavelmente na oitava central (dó4 a dó5). Muito acima ou muito abaixo torna-se desconfortável e até prejudicial. Se existir no grupo alguma criança com muita dificuldade em cantar agudo ou em esforço permanente talvez seja prudente cantar um pouco mais grave para que essa criança não crie um problema maior do que já tem. Se houver crianças com muita dificuldade em afinar, é muito importante que tentem com paciência perceber onde está o problema: se é auditivo, se é vocal ou se é mesmo só por inexperiência. Podem experimentar fazer exercícios de imitação melódica com sons agudos e graves para ir corrigindo esses problemas. É muito raro uma criança não conseguir imitar um som de todo; na maioria das vezes o problema é apenas falta de hábito e de controlo vocal. Com paciência, persistência e carinho normalmente resolve-se o problema.

5. Depois de aprendidas as canções resta aprimorar: respirar bem antes de cada frase; cantar com o corpo direito, a olhar para a frente e com segurança sem levantar ou avançar o queixo nem olhar para baixo); escutar o grupo; articular as sílabas em simultâneo; pronunciar bem as vogais e procurar um som bonito; abrir bem a boca a cantar e procurar o carácter e o som de cada canção (umas são mais suaves, outras mais rítmicas e articuladas); uniformizar o volume do grupo para que não se oiçam mais umas vozes do que outras.