



PRESTANDO ATENÇÃO À VOZ, AFINAÇÃO E REPERTÓRIO

Praticamente todas as pessoas dependem em algum grau da própria voz na sua vida profissional – e praticamente todas dão atenção a ela apenas quando têm algum problema.

Conscientizar-se da importância do bom uso não apenas da própria voz, mas da voz dos alunos, das características e de como proceder para valorizá-las quando se fala ou canta, é fundamental não apenas para a preservação, mas também para um melhor resultado musical, uma vez que a afinação depende muito da qualidade do som que emitimos.

Um repertório bem escolhido também favorece a afinação: selecionar canções que sejam compatíveis com seu registro vocal e com o dos alunos, além de proporcionar uma sonoridade melhor, proporciona maior conforto vocal a todos.

PÚBLICO-ALVO:

1º AO 3º ANO

DURAÇÃO:

8 AULAS



EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM

- Conscientizar os alunos sobre a importância do controle do volume da própria voz.
- Estimular a percepção da postura corporal.
- Enfatizar a importância da respiração ao cantar.
- Estimular a prática de exercícios de relaxamento para o rosto e o pescoço.
- Explorar as possibilidades vocais dos alunos.
- Articular ideias e opiniões sobre o conceito de afinação.
- Proporcionar o contato com diferentes cantores nacionais e seus repertórios, sempre tendo como foco o registro vocal de cada um.



RECURSOS E MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Laboratório de informática com acesso à internet.
- Jogo Digital: Piano virtual.
- Computador com acesso à internet para pesquisa de vídeos e canções, ou aparelho de som e CDs de diferentes cantores e cantoras brasileiros.
- Uma folha de cartolina e lápis de cor ou canetinhas (nas cores verde, amarela, vermelha e preta) para a confecção de um cartaz.



APLICAÇÃO

AULA 1 – A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE DO VOLUME DA VOZ

Crianças tendem a gritar quando brincam ou discutem entre si. Tentar controlá-las é um desafio para o professor, e falar mais alto que elas não soluciona o problema; o ideal é procurar mecanismos que chamem a atenção dos alunos sem competir com o barulho.

Silenciar as crianças é importante antes de qualquer atividade que exija concentração. Em música, é essencial – o maestro inglês Leopold Stokowski (1882 – 1977) costumava dizer que “um pintor pinta suas pinturas numa tela, mas músicos pintam suas pinturas no silêncio”.

Converse com seus alunos sobre o quanto o silêncio é importante para que as pessoas se entendam; leve-os a perceber que o excesso de barulho cansa, e destaque o valor do silêncio como uma forma de respeito aos outros.

Chame a atenção do grupo sobre o volume que normalmente empregam em diferentes situações: quando conversam pelo telefone, quando estão ao lado de alguém que está dormindo, quando estão numa cerimônia religiosa, quando estão brincando com amigos no pátio da escola. Estimule-os a procurar outros exemplos e, partindo dessa reflexão, façam um combinado sobre o tom de voz ideal para ser usado em sala de aula; combinem de não gritar.

Para facilitar a retomada desse combinado sempre que necessário, faça com eles um cartaz com a imagem de um semáforo e coloque-o junto à lousa principal – nele, o verde indica o volume ideal, o amarelo indica atenção, e o vermelho. Cada vez que a classe ultrapassar o limite estipulado, mostre o semáforo e retome o combinado.



AULA 2 – A IMPORTÂNCIA DA BOA POSTURA

Uma boa postura propicia uma melhor respiração, e isso interfere diretamente na qualidade da voz, que pode se tornar mais limpa e potente sem ser gritada.

Sente-se com seus alunos no chão, em círculo, com as pernas cruzadas. Quando todos estiverem acomodados, chame a atenção para a postura: provavelmente, a maioria das crianças estará com as costas muito curvadas e com os cotovelos apoiados nos joelhos.

Para que eles visualizem isso melhor, curve-se como eles e, em seguida, fique em pé, apenas esticando suas pernas, sem alinhar suas costas. Pergunte se acham que essa é uma boa postura.

Em seguida, force bem seus ombros para trás e eleve o queixo. Pergunte o que acham dessa postura, que também está errada.

Por fim, volte à posição ereta, sente-se novamente, apenas dobrando as pernas e mantendo a cabeça ligeiramente levantada – como se conversasse com uma pessoa um pouco mais alta. Leve-os a perceber que essa é a postura adequada, e convide todos para que refaçam essa sequência com você.

AULA 3 – A IMPORTÂNCIA DA RESPIRAÇÃO AO CANTAR

Uma boa respiração é essencial ao cantar. É ela que determina o “tamanho” do nosso fôlego, e é por respirar na hora certa que damos clareza à letra das canções e conseguimos completar as frases da melodia. Assim como a consciência da boa postura, a da boa respiração não será útil apenas nas aulas de música, mas também durante a vida da criança.

Proponha a seus alunos alguns exercícios simples:

1. Peça que se deitem no chão e respirem calmamente, prestando atenção ao movimento de suas barrigas, que devem se estufar quando inspiram e se esvaziar quando expiram, como se sua barriga fosse uma bexiga. Observe se todos estão fazendo o exercício corretamente.



Ainda deitados, com a boca praticamente fechada, devem inspirar pelo nariz e, em seguida, soltar o ar pela boca imitando o som de um spray (“tsss”). Proponha que façam quatro sons curtos e um longo – você pode contar em voz alta para que todos os façam ao mesmo tempo; para o som longo, conte até quatro. A intenção é que consigam dar “soquinhos” com a barriga, ou seja, movimentem o diafragma – músculo que divide o abdômen e o tórax.

Repita o exercício algumas vezes, propondo que o movimento da barriga seja cada vez mais suave. Quando todos conseguirem, peça que se sentem em postura adequada e o refaçam.

2. Peça que inspirem pelo nariz, como se sentissem o perfume de uma flor, e que, devagar, expirem pela boca. Se houver possibilidade, leve uma língua de sogra para cada um e peça que inspirem com a boca fechada e a soprem longamente, mantendo-a esticada pelo máximo de tempo que conseguirem. A repetição desse exercício visa o aprimoramento do fôlego.

AULA 4 – EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO PARA PESCOÇO E ROSTO

Explique aos alunos que quando nosso pescoço e rosto estão bem relaxados, nossa voz soa muito melhor – e, possivelmente, mais afinada. Por isso, antes de cantar, é importante fazer alguns movimentos que contribuam para esse relaxamento. Veja abaixo como fazer alguns deles e pratique-os com a sua turma.

Para o pescoço:

1. Em pé ou sentados, sempre em boa postura, todos devem inclinar o pescoço para a direita e mantê-lo esticado enquanto você conta até 10.
2. Em seguida, devem fazer da mesma forma para o lado esquerdo. Repitam essa sequência duas ou três vezes.
3. Ao final, girem a cabeça em círculo tanto para a direita quanto para a esquerda.

Para o rosto (façam repetidas vezes):

1. Abram bem a boca, mostrando os dentes, e fechem-na em seguida.
2. Mandem “beijinhos” forçando os lábios para frente – fazendo bico – e mantendo os dentes juntos.
3. “Estourem pipoca” juntando bem os lábios – como as mulheres ao passar batom – e abrindo a boca em seguida.
4. Massageiem a bochecha com ar. Enchem a boca de ar e, com ela fechada, movimentem o ar para cima, para baixo e para os lados.
5. Por fim, façam algumas vezes o movimento do bocejo: o ato de bocejar é um relaxante natural para o rosto e o pescoço.



AULA 5 – BRINCANDO COM AS VOZES

Escolha uma canção simples e proponha aos alunos que cantem diversas vezes, fazendo a cada vez um tipo diferente de voz: grave, aguda, trêmula, nasalada, forte, fraca, sussurrada; por fim, peça que cantem com a voz bem suave.

Ao final, questione-os sobre a versão da música que soou melhor e por quê. Leve-os a perceber que a voz suave é a mais apropriada ao canto e, sempre que necessário, volte a esse exemplo.

AULAS 6 E 7 – NOMES DAS NOTAS MUSICAIS

O que diferencia a voz falada da voz cantada é a entonação: quando cantamos, ainda que inconscientemente, modulamos nossa voz às notas musicais. Na música ocidental elas são 7: dó, ré, mi, fá, sol, lá, si – e na maioria dos instrumentos musicais essa sequência se repete algumas vezes. Pense num piano: se você começar a tocá-lo na primeira nota branca da esquerda, ouvirá um som muito grave (“grosso”); tocando nota por nota até a última tecla branca da direita, você perceberá que os sons foram se tornando cada vez mais agudos (“finos”). Apesar das muitas teclas, as notas musicais são sempre as mesmas 7.

No link abaixo você encontrará uma sequência de 8 notas: dó, ré, mi, fá, sol, lá, si e, novamente, dó.





Usando o teclado do computador será possível “tocar” essas teclas virtuais e ouvir o som correspondente a cada uma. Observe que a nota dó tem dois sons diferentes: o primeiro é mais grave e o segundo, mais agudo.

Use esse teclado para entoar com seus alunos os nomes das notas. Cantem de modo suave (como indicado no exercício anterior), sem gritar ou forçar a voz, de forma que a afinação seja possível – lembre-se que cantar afinadamente significa cantar na frequência exata do som ouvido. Muitas pessoas são bastante intuitivas e espontaneamente cantam com afinação apropriada, outras precisam praticar mais. Tão importante quanto cantar, no entanto, é ouvir: o ato de cantar corretamente começa no ouvido.

Uma atividade que estimula a afinação pode ser feita utilizando o piano virtual acima: toque a primeira nota (dó) e tente imitá-la com sua voz sustentando o som por cerca de 5 segundos. Repita o processo com cada tecla branca do piano – indo da esquerda para a direita e voltando – por, no mínimo, 2 vezes. Lembre-se que ao tocar as teclas da direita para a esquerda você deverá pronunciar os nomes das notas em ordem inversa: dó, si, lá, sol, fá, mi, ré, dó.

Depois de algumas aulas fazendo essa atividade, acrescente mais um passo: toque a nota dó e tente antecipar a próxima nota (ré), cantando seu som antes de tocar a tecla. Se o som cantado combinar perfeitamente com o som emitido pelo teclado, você terá cantado afinadamente.

Cantar adequadamente os nomes das notas pode se tornar uma atividade mais interessante (e até prazerosa) se, para isso, você usar com seus alunos duas canções muito famosas: as versões em português de “Dó, Ré, Mi”, (do filme A Noviça Rebelde) e de “Dorme a Cidade” (do musical Os Saltimbancos). Ambas podem ser facilmente encontradas na internet por meio de sites de busca.

AULA 8 – VOZES E O REPERTÓRIO DOS CANTORES E CANTORAS BRASILEIROS

A escolha adequada do repertório é um ponto importante quando falamos de voz: forçá-la ao cantar é um caminho seguro para a desafinação e para os problemas vocais, como a rouquidão, por exemplo. Por isso é importante escolher canções que sejam compatíveis tanto com o seu registro vocal quanto com o dos alunos: usar um registro de voz médio, que não seja muito grave nem muito agudo, é o primeiro passo.



Ao escolher peças para cantar com seus alunos, além de levar em conta a voz, é imprescindível considerar também a letra, o conteúdo da canção, que precisa ser apropriado e compatível com a faixa etária com a qual você trabalha.

Sugiro que você considere incluir canções folclóricas no seu dia a dia. O folclore brasileiro é muito rico e tem um repertório para todas as idades e gostos, bem como para brincadeiras de roda, jogos ou batimentos de mãos.

MPB (Música Popular Brasileira) é um termo que designa um gênero que surgiu a partir da década de 1960, derivado da Bossa Nova. O repertório da maioria dos seus artistas não foi pensado para crianças, mas existem diversas canções cujas letras podem ser agradáveis a elas.

Ao escolher uma música, seja do gênero que for, pesquise sobre o momento em que foi composta, verifique o vocabulário e o explique às crianças, para que elas entendam o que estão cantando – essas explicações também serão úteis para o processo de memorização.

Ao apresentar canções novas aos alunos, leia a letra com eles (ou para eles) antes de cantar e certifique-se de que todos entenderam. Se for longa, cante-a em pequenos trechos. Se a peça for acompanhada por uma brincadeira, primeiro explore a música, pois ao brincar o foco das crianças provavelmente não será a voz.