|  |  |
| --- | --- |
| ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES: 2010 | ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES.  DIRETORA: IVÂNIA NORA.  ASSESSORA PEDAGÓGICA: SIMONE ANDRÉA CARL.  ASSESSORA TÉCNICA ADM.: TANIA N. DE ÁVILA.  PROFESSORA: PAULO ANDRÉ KLEIN.  DISCIPLINA: MÚSICA.  CATANDUVAS – SC  ANO 2020 - TURMA : 3º ANO |

**SEQUÊNCIA DIDÁTICA – MÚSICA – 03/08 À 07/08 - 3º ANO**

ESSA SEMANA VAMOS CONHECER AS NOSSAS PREGAS VOCAIS E PARA QUE ELAS SERVEM. E ALGUNS CUIDADOS QUE DEVEMOS TER COM NOSSA VOZ.

LEIAM COM ATENÇÃO E COPIEM NO CADERNO.

QUEM REALIZAR A IMPRESSÃO DO CONTEÚDO, LER COM ATENÇÃO, EM SEGUIDA COLAR NO CADERNO.

**AULA 01**

**DATA:**

**AS PREGAS VOCAIS**

As cordas vocais são **UM TECIDO MUSCULOSO**, situadas no interior da laringe, que ao expulsar o ar por elas, as fazem vibrar produzindo o som pelo qual nos comunicamos. Elas fazem o movimento abre-fecha, ou seja, quando estamos calados elas estão abertas (momento da respiração) e quando falamos ou cantamos elas se fecham (momento da fonação). Infelizmente elas não fazem somente estes movimentos, mas também se chocam quando são submetidas a abusos vocais como: gritos, pigarreio e tosses excessivos, utilizar tons graves ou agudos demais, praticar esportes falando, competição sonora, etc... Estes choques podem prejudicar demasiadamente as pregas vocais.

**CUIDADOS NECESSÁRIOS**

* Beba bastante água para manter as pregas vocais hidratadas e em boa condição de vibração.
* Coma maçã! A maçã possui propriedades adstringentes que auxiliam na limpeza da boca e da faringe, favorecendo uma voz com melhor ressonância.
* Beba suco de frutas! (Principalmente de frutas cítricas).
* Evite usar roupas apertadas, principalmente nas regiões do abdômen, cintura, peito e pescoço, pois isso poderá dificultar a respiração.
* Não use pastilhas, sprays, anestésicos sem orientação médica, pois para cada caso existe uma medicação específica.
* Evite alimentos gordurosos e "pesados" antes das apresentações, pois dificultam a digestão.