



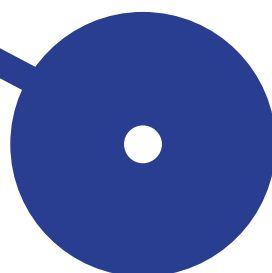
MESTRADO

Ensino de Educação Musical no Ensino Básico

# Percussão Corporal e o movimento, como ferramenta para o desenvolvimento rítmico dos alunos do 1º ciclo

Micael da Silva Moreira

11/2024



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Micael da Silva Moreira

**PERCUSSÃO CORPORAL E O MOVIMENTO, COMO FERRAMENTA PARA O  
DESENVOLVIMENTO RÍTMICO DOS ALUNOS DO 1º CICLO**

Relatório de Estágio

**Mestrado em Ensino de Educação Musical no Ensino Básico**

Orientação: Prof. Doutor Rui Bessa

Porto, novembro de 2024

## AGRADECIMENTOS

Terminada esta etapa na minha vida, compete-me fazer um agradecimento a todos que, direta ou indiretamente contribuíram para o meu sucesso.

Neste sentido quero agradecer e expressar todo o meu reconhecimento a todos os professores que ao longo deste mestrado me deram as ferramentas e bases solidas na futura carreira de docente. Em especial ao meu orientador o professor Rui Bessa, por toda a dedicação e acompanhamento e à Professora Doutora Graça Palheiros, supervisora do mestrado, sempre disponível para apoiar e incentivar todos os seus alunos.

Agradeço também à minha professora cooperante Manuela Gomes, que foi um pilar muito importante neste estágio e que teve um papel importante no meu desenvolvimento como professor, mostrando sempre ser uma inspiração e uma fonte de conhecimento para mim.

Por fim, e de maneira muito especial, quero agradecer à minha esposa, à minha filha e à minha família por se mostrarem ser um apoio incondicional nesta etapa da minha vida.

## RESUMO ANALÍTICO

O presente relatório de estágio apresenta uma divisão em três partes. O primeiro capítulo aborda a importância da observação e reflete sobre a observação da prática musical no 2º ciclo do ensino básico. O segundo capítulo foca a prática pedagógica desenvolvida no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada.

O terceiro capítulo é dedicado ao projeto de investigação, que se debruça sobre a Percussão corporal como ferramenta de desenvolvimento de um aluno do 1º ciclo, destacando a importância desta prática no desenvolvimento musical do aluno.

**Palavras-chave:** Educação Musical; Prática de ensino supervisionada; Percussão Corporal; Ritmo; Desenvolvimento Rítmico.

## **ABSTRACT**

This internship report is divided into three parts. The first chapter discusses the importance of observation and reflects on the observation of musical practice in the 2nd cycle of basic education. The second chapter focuses on the teaching practice developed as part of the Supervised Teaching Practice.

The third chapter is dedicated to the research project, which focuses on body percussion as a development tool for a primary school student, highlighting the importance of this practice in the student's musical development.

**Keywords:** Music Education; Supervised Teaching Practice; Body Percussion; Rhythm; Rhythmic Development.

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 – Exercício 1 inicial

Figura 2 – Exercício 2 inicial

Figura 3 – Exercício 3 inicial

Figura 4 – Exercício 4 inicial

Figura 5 – Exercício 1 final

Figura 6 – Exercício 2 final

Figura 7 – Exercício 3 final

Figura 8 – Exercício 4 final

## **LISTA DE ESQUEMAS**

Esquema 1 – Organograma do Agrupamento Dr. Mário Fonseca

Esquema 2 – Instrumental sala de aula

Esquema 3 – cronograma da prática de ensino supervisionada

# ÍNDICE

## Índice

1.	INTRODUÇÃO.....	9
2.	CAPÍTULO I – OBSERVAÇÃO DA PRÁTICA MUSICAL NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO....	10
2.1.	ESCOLA A.....	10
2.2.	ESCOLA B.....	11
2.3.	ESCOLA C.....	11
2.4.	ESCOLA D.....	12
2.5.	COMENTÁRIO DAS OBSERVAÇÕES EXTERNAS.....	13
3.	CAPÍTULO II – PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO	14
3.1.	CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE LOUSADA NORTE – LUSTOSA.....	14
3.2.	CARACTERIZAÇÃO DA TURMA.....	16
3.3.	EXPERIÊNCIA NA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA.....	16
4.	CAPÍTULO III – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO.....	25
4.1.	INTRODUÇÃO.....	25
4.2.	ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	26
4.2.1	DEFINIÇÃO E HISTÓRIA DE PERCUSSÃO CORPORAL.....	26
4.2.2	PRINCIPAIS TÉCNICAS E ESTILOS DA PERCUSSÃO CORPORAL.....	28
4.2.3	PERCUSSÃO CORPORAL NO CONTEXTO EDUCACIONAL.....	29
4.2.4	RITMO COMO LINGUAGEM UNIVERSAL.....	30
4.2.5	IMPORTÂNCIA DO RITMO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR E COGNITIVO.....	31
4.2.6	A RELAÇÃO ENTRE RITMO E COORDENAÇÃO MOTORA NOS EXERCÍCIOS MUSICAIS.....	32
4.2.7	EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA RITMO E MOVIMENTO.....	33
4.2.8	BENEFÍCIOS DO RITMO NO CONTEXTO MUSICAL E EDUCACIONAL.....	34
4.3.	PLANO DE INVESTIGAÇÃO.....	36
4.3.1	METODOLOGIA.....	36

4.3.2. TIPO DE INVESTIGAÇÃO .....	36
4.3.3. AMOSTRA E CONTEXTO .....	37
4.3.4. PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DE DADOS .....	38
4.3.5. PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS .....	38
4.4. RESULTADOS.....	39
4.4.1. EXERCÍCIOS INICIAIS.....	39
4.4.2. EXERCÍCIOS FINAIS.....	41
4.4.3. EVOLUÇÃO DOS EXERCÍCIOS INICIAIS PARA OS EXERCÍCIOS FINAIS .....	43
4.5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	45
5. CONCLUSÃO.....	47
6. BIBLIOGRAFIA/REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
7. ANEXOS.....	56
7.1. ANEXOS A – RELATÓRIO DE OBSERVAÇÕES .....	57
7.2. ANEXOS B – PLANIFICAÇÕES E RECURSOS DAS AULAS .....	58
7.3. ANEXOS C – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO – TABELAS DE AVALIAÇÃO.....	59

# 1. INTRODUÇÃO

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito da Prática Supervisionada do Mestrado em Ensino de Educação Musical no Ensino Básico, ministrado na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, no ano letivo 2023/2024, coordenado pela Professora Doutora Graça Boal Palheiros.

A dissertação compila o trabalho realizado ao longo do ano letivo encontrando-se estruturada em três capítulos. No capítulo I do relatório apresenta as observações de práticas musicais que foram realizadas no início do ano letivo em diferentes escolas. Essas observações permitiram-me o contacto com várias estratégias e metodologias distintas em escolas e contextos distintos. No final/início deste capítulo, é realizada um comentário sobre as observações.

No capítulo II aborda o meu percurso, na Prática de Ensino Supervisionada. Este capítulo apresenta as características da Escola básica de Lustosa, a turma que me foi atribuída em contexto de PES e uma reflexão sobre a experiência da Prática de Ensino Supervisionada que se revelou muito enriquecedora para mim, desde as partilhas de experiências e conhecimento entre a professora e colegas estagiários até ao desenvolvimento musical dos alunos.

No capítulo III apresenta-se o projeto de investigação realizado ao longo do 3º período. Esta investigação tem como objetivo evidenciar a importância da percussão corporal não apenas como um meio de aprendizagem rítmica, mas também como uma prática inclusiva e educativa, que promove o desenvolvimento global dos alunos.

## 2. CAPÍTULO I – OBSERVAÇÃO DA PRÁTICA MUSICAL NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

### 2.1. ESCOLA A

A escola é uma instituição pública, que abrange o 2º e 3º ciclo do Ensino Básico. A sala de aula, era uma sala ampla, usada exclusivamente para a disciplina de Educação musical. Com cadeiras com suporte a fazer de mesa, permitia uma organização boa para a aprendizagem musical. Sala equipada com computador, projetor, 3 pianos portáteis, bateria, tambores de diversos tamanhos, e uma grande variedade de instrumentos de percussão, entre os quais maracas, pandeiretas, caixa chinesa, clavas, guizos e triângulos, também tinha na sala uma grande variedade de xilofones (altos, baixos e contralto). Em suma, era uma sala com boas condições, adequadas para a prática de ensino de educação musical.

Numa das aulas observadas a professora inicia a aula com a chamada de presença, de material e verifica se todos os alunos realizaram os trabalhos de casa. Para consolidar o conceito de pulsação, da semínima e pausa de semínima a professora faz um “ditado rítmico visual” onde os alunos têm de identificar frases rítmicas e ordená-las através da audição e visualização. De seguida, os alunos fazem a leitura das quatro frases com palmas e também com shakers. Faz-se uma consolidação acerca do conceito de timbre, onde a professora relembra aos alunos a definição do conceito. Com isto, faz ponte, voltando ao conceito de fonte sonora, a professora distinguiu fonte sonora convencional de não convencional, utilizando audições, onde os alunos tiveram de distinguir e identificar as fontes. um dos vídeos apresentados foi do filme “Branca de Neve”, em que os “sete anões” estão na mina a trabalhar. Neste vídeo estavam assim presentes inúmeros instrumentos não convencionais que os alunos tiveram de identificar. O segundo vídeo apresentado foi da canção “We are the champions” da banda Queen e um terceiro vídeo foi do grupo musical Stomp. Com a visualização deste vídeo faz-se um paralelismo para o conceito de o verbo percutir. Por fim, foi exposto um último vídeo, “caixa registadora acompanhada por orquestra”. De seguida, define o conceito de intensidade do som, introduzindo os conteúdos e distinguindo-os: piano, mezzo-forte e forte. De seguida, realizou vários exercícios utilizando

diferentes intensidades. Através da caixa chinesa, a professora toca diferentes intensidades, os alunos tiveram de perceber e tentar explicar a sua diferença. Foi realizado uma ficha de trabalho, exercícios 1 do caderno de atividades. Para terminar, a professora coloca novamente a canção “We are da champions” dos Queen, a pedido dos alunos, enquanto estes arrumam o seu material.

## 2.2. ESCOLA B

A escola é uma instituição pública, que abrange o 2º e 3º ciclo do Ensino Básico. Sala ampla, com disposição normal de sala de aula, com mesas e cadeiras. Na sala tinha um piano, e armários com instrumentos de percussão (clavas, pandeiretas, castanholas e maracas), tinha também à disposição do professor uma guitarra, que pertencia à escola.

Numa das aulas observadas a professora inicia a aula com a chamada de presença, de material e verifica se todos os alunos realizaram os trabalhos de casa. Consolidação do conceito de Timbre. Para complementar realiza-se o jogo do timbre. O jogo consiste em um aluno chamar o nome de um colega, através da escuta da voz, o colega chamado tem de adivinhar a pessoa que o chamou, reconhecendo assim a voz do colega. Jogo de reconhecimento do timbre das diferentes vozes. Consolidação do conceito Fontes sonoras convencionais e não convencionais e exemplos. A docente questionou aos alunos se conheciam o conceito e pediu para darem exemplos. Por fim, para aprofundar o conteúdo, os alunos assistiram a dois vídeos em que estão presentes fontes sonoras convencionais e não convencionais: “Branca de Neve e os sete anões”, e o grupo musical “Stomp”.

## 2.3. ESCOLA C

A escola é uma instituição pública, que abrange o 2º e 3º ciclo do Ensino Básico. A sala onde decorreu a aula, era uma sala antiga, mas usada exclusivamente para a disciplina de Educação musical. Sala ampla, com disposição normal de sala de aula, com mesas e cadeiras. Na sala tinha um piano, e armários com instrumentos de percussão (clavas, pandeiretas, castanholas e maracas). Em

suma, era uma sala com condições limitadas, pouco adequadas para a prática de ensino de educação musical.

Numa das aulas observadas a professora inicia a aula com a chamada de presença e de material, cópia do sumário da aula anterior. De seguida, a professora cooperante questiona aos alunos sobre a definição de timbre e de fonte sonora convencional e não convencional, como forma de relembrar os conteúdos já lecionados. De seguida, questiona aos alunos sobre o conceito de pulsação. Realização do primeiro exercício: escuta auditiva de obras musicais, os alunos têm de sentir a pulsação. Aprendizagem da figura rítmica semínima e a sua pausa. Leitura de figuras rítmicas com palmas. Após o intervalo, fez-se a continuação do exercício. No fim do exercício, a professora criou o Classroom da turma. De seguida, deu-se a continuação da leitura dos ritmos do exercício anterior, com palmas. A professora dividiu a turma em dois grupos, em que cada grupo toca uma frase rítmica diferente. Por fim, a professora escreveu o sumário da aula.

## 2.4. ESCOLA D

A escola é uma instituição pública, que abrange o 2º e 3º ciclo do Ensino Básico. A escola destaca-se pelo seu projeto intercultural, recebendo alunos de várias nacionalidades. A sala onde decorreu a aula, era uma sala ampla, usada exclusivamente para a disciplina de Educação musical. Com cadeiras com suporte a fazer de mesa, permitia uma organização boa para a aprendizagem musical. Sala equipada com computador, projetor, teclado, tambores de diversos tamanhos, e alguns instrumentos de percussão, entre os quais maracas, pandeiretas, caixa chinesa, clavas, guizos e triângulos, também tinha na sala um xilofone de cada (alto, baixo e contralto). Em suma, era uma sala com boas condições, adequadas para a prática de ensino de educação musical.

Na aula observada o professor inicia a aula com a chamada de presença e de material. Timbre: realização do exercício da página 14 do manual, com a canção “Desfado”, da cantora Ana Moura. Fez-se uma leitura rítmica, com movimentos corporais (palmas, pernas e pés. Inicialmente sem música, depois com o acompanhamento do instrumental. De seguida, substituir o movimento dos pés por estalos. Nova leitura do exercício. Após o exercício, fez-se uma análise às qualidades do som, fazendo um paralelismo com o conteúdo: Intensidades. Aqui a professora deu a explicação

dos três conceitos (forte, mezzo forte e piano). Realização do mesmo exercício, com o acrescento das diferentes intensidades. De seguida, fez-se a aprendizagem de variações de intensidades (crescendo e diminuendo). Audição de três obras musicais e identificar a ordem. Por fim, O professor criou o classroom da turma para a partilha de trabalhos.

## **2.5. COMENTÁRIO DAS OBSERVAÇÕES EXTERNAS**

No início do estágio foram observadas aulas de Educação Musical em diferentes escolas. Nesta fase inicial, a observação de aulas em escolas diferentes e meios sociais e económicos distintos, revelou-se de extrema importância para mim, pois deu-me a possibilidade de ter uma visão mais alargada e concreta do que é a prática do ensino de Educação Musical no 2ºciclo, permitindo analisar diferentes metodologias adotadas por diferentes professores. Eu, com alguma experiência em lecionar música no 1ºciclo, consegui perceber a diferença de abordagem que têm de existir com alunos no 2ºciclo. Esta observação permitiu-me ter experiências diferenciadas, pois consegui analisar a atuação dos professores, a sua gestão e dinâmica na sala de aula, bem como a resolução de alguns problemas que possam surgir. Senti que fiquei mais preparado e com bases mais consolidadas, e acima de tudo percebi que temos de ser sempre professores ativos, ou seja, professores em sintonia com os alunos, para que juntos possamos dinamizar as aulas ao máximo. Uma boa informação com que fiquei, foi que devemos dar sempre prioridade à prática em vez da teoria, ou melhor, usar a prática para trabalhar a parte teórica.

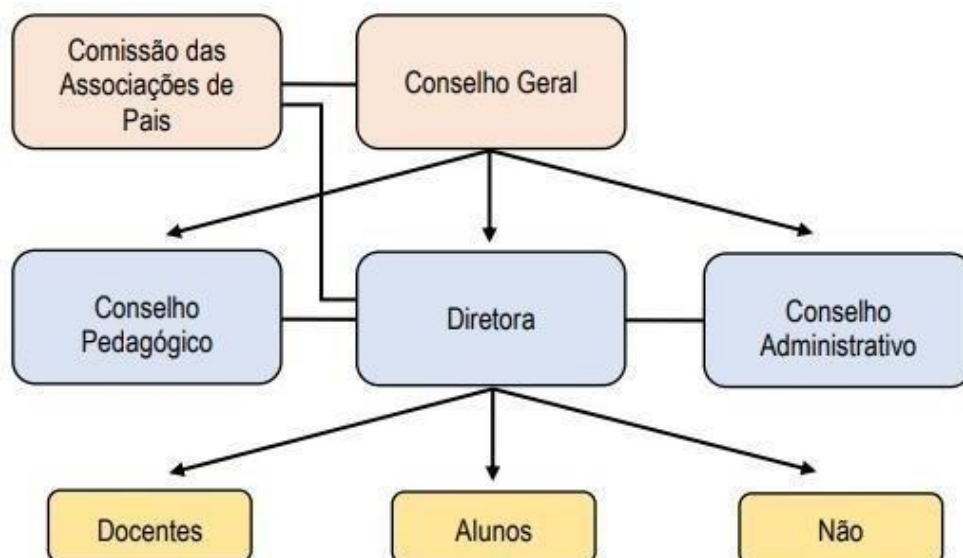
### 3. CAPÍTULO II – PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

#### 3.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE LOUSADA NORTE – LUSTOSA

A escola básica e secundária de Lousada Norte, Lustosa, sita na rua do loureiro, nº20 com o código postal 4620-254 Lustosa-Lousada e pertence ao agrupamento de escolas Dr. Mário Fonseca. Sendo uma escola pública, tem como oferta educativa o 2º e 3º ciclo e, ainda, o ensino secundário. Dinamiza com regularidade eventos, assinalando efemérides e vários projetos delineados no plano anual de atividades, quer internamente para a comunidade escolar, quer para a comunidade em geral, como é o caso do dia do agrupamento, concerto de Natal e o concerto do 25 de abril. Tem uma rádio e um canal escolar que cobre os eventos e acontecimentos de relevo para o agrupamento. A escola insere-se num meio social um pouco desfavorecido, onde prolifera uma grande área industrial, proliferando ainda na freguesia uma forte atividade agrícola.

Toda a estrutura do agrupamento pode ser consultada no esquema 1 – organograma do agrupamento, retirado do regulamento interno do Agrupamento (AEMF, 2017-2021B, P.12)

Esquema 1- organograma do agrupamento Dr. Mário Fonseca



## Recursos:

As aulas de Educação Musical decorrem numa sala no exterior do piso principal da escola, próxima do campo de jogos, que está equipada com 2 quadros magnéticos (com e sem pautas), com um computador ligado à aparelhagem composta por mesa de mistura, colunas e microfones. É uma sala bem arejada e iluminada, tendo como espaços de arrumação 3 armários. Sendo uma sala numa parte exterior, cria um melhor ambiente para o bom funcionamento das aulas. Possui vários instrumentos de sala de aula (tabela 1), assim como vários manuais que já foram adotados na escola em anos letivos anteriores.

*Esquema 2 – instrumental sala de aula*

<b>Instrumentos de Percussão</b>	
<b>Altura definida</b>	<b>Altura indefinida</b>
Xilofone Soprano + Cromático Xilofone Contralto + Cromático Metalofone Soprano + Cromático Metalofone Contralto Metalofone Baixo Jogo de Sinos Soprano Jogo de Sinos Contralto + Cromático	Tamborins + Pandeiretas com e sem pele Bongós + Timbalões Clavas + Caixa Chinesa + Bloco de 2 sons Pratos + Triângulos + Guizeiras Maracas Reco reco
<b>Instrumentos Harmónicos</b>	
Guitarras Clássicas Teclado Yamaha	
<b>Outros acessórios</b>	
Lâminas extra Baquetas Suportes e estojos de diferentes instrumentos Estantes	

## **3.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA**

A Turma do 6<sup>ª</sup>A é composta por 20 alunos, sendo 13 alunos do sexo masculino e 7 alunos do sexo feminino. De acordo com a observação, no início do ano letivo, os alunos apresentavam um bom comportamento e uma boa postura na sala de aula. Com o decorrer do ano letivo, foram acontecendo algumas situações em que foi necessário intervir ao longo do ano, no entanto sempre com uma postura de diálogo com a turma. No ponto de vista pessoal, foi de forma natural que ao longo do ano letivo, comecei a sentir a turma mais adaptada à minha forma de trabalhar e os alunos começaram a olhar para mim como um professor que estava ali para os ajudar, no seu desenvolvimento e percurso.

## **3.3. EXPERIÊNCIA NA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

Como a professora Graça Boal Palheiros disse no início do 2<sup>º</sup> ano de mestrado, “quanto mais cultos formos, mais conhecimento e experiência transmitimos aos nossos alunos”, isto é sem dúvida um pensamento e motivação a ter em conta no futuro. Devemos ser professores informados e atualizados, para criar experiências aos alunos, e com isso passar aos alunos o melhor conhecimento possível. Os professores são um elemento fundamental na mudança da educação nas escolas. Para isso é fundamental saber estar num mundo em constante mudança, tendo um espírito aberto, aprendendo com os alunos e conhecendo os seus gostos musicais, pois os alunos estando mais motivados e interessados pelas atividades aprendem melhor.

Numa aula de Educação Musical os alunos devem passar grande parte do tempo a cantar, tocar e a ouvir. É importante que eles aprendam Música, sem dar prioridade à notação musical e à teoria musical, porque não é esse o objetivo da disciplina. Um dos grandes objetivos é fazer Música, onde os alunos tenham o prazer de participar e criar Música, através de estratégias onde estejam todos envolvidos, sempre numa aprendizagem em grupo.

O contacto direto que estabeleci com os professores, permitiu-me perceber que existem 4 documentos estruturantes, muito importantes para a construção das planificações das aulas: o

programa de Educação Musical (Ministério da Educação,1991); o currículo nacional do ensino básico – competências essenciais (Ministério da Educação, 2001); o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (Ministério da Educação, 2017) e o documento das aprendizagens essenciais em Educação Musical (Ministério da Educação, 2018).

De acordo com o decreto de lei nº55/2018, de 6 de julho, homologado pelo despacho nº6944-A/2018, de 19 de julho, as aprendizagens essenciais da Educação Musical no 2ºciclo do ensino básico têm, como pilares fundamentais, três domínios comuns à Educação Artística: a Experimentação e criação, a Interpretação e comunicação e a Apropriação e reflexão. Tendo uma articulação direta com o documento do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, onde estão elencados os valores, os princípios pedagógicos, a missão e as planificações, articuladas com as aprendizagens essenciais. Segundo o mesmo documento orientador, os alunos têm de adquirir “aprendizagens efetivas e significativas, com conhecimentos consolidados, que são mobilizados em situações concretas, favorecendo o desenvolvimento de competências de nível elevado” (Ministério da educação,2018), assim como atitudes e capacidades a desenvolver, na disciplina de Educação Musical, a sua definição e o Modo utilizado dos instrumentos no planeamento curricular. De acordo com as necessidades de cada turma, cada professor tem autonomia para aprofundar os conhecimentos que considere mais importantes, desde que isso não condicione ou coloque em causa as aprendizagens essenciais.

Nos três pilares das aprendizagens essenciais da Educação musical no 2ºciclo, no nível da experimentação e criação, que podemos também chamar de composição e improvisação, pretende-se desenvolver nas crianças competências de exploração e experimentação sonoro-musicais, de improvisação e composição musical. O nível da interpretação e comunicação (performance), centra-se essencialmente na comunicação musical das crianças, como o cantar, tocar, movimento e dança, e ainda na partilha pública das execuções musicais. O nível da apropriação e reflexão, pretende-se que os alunos desenvolvam competências em processos de discriminação, comparação e análise sonoro-musical, permitindo aos alunos a realização de escolhas fundamentadas, tendo por base a prática musical, assim como possibilitar a apropriação de vocabulário musical, para melhorar a capacidade de reflexão crítica.

Na planificação das aulas de Educação Musical é importante ter sempre presente estes três pilares, para tornar as aulas mais ricas, produtivas e interessantes. Assim, é mais fácil a missão ser bem-sucedida e criar melhores alunos, intérpretes e ouvintes.

O início da prática de ensino supervisionada permitiu-me um contacto direto com a escola, professores, colegas estagiários, funcionários, alunos, normas e documentos estruturantes. Quando comecei a lecionar, tentei sempre assumir uma postura que permitisse criar laços com os alunos, e estabelecer, dentro e fora de aula, um ambiente de confiança e respeito mútuo, de modo a favorecer a implementação de estratégias e soluções para os problemas que pudessem surgir.

O desempenho na turma, era ainda com poucas bases musicais. Apesar de se mostrarem sempre muito capazes no cantar, mostraram sempre alguma dificuldade na execução instrumental, no entanto, ao longo do ano fui encontrando estratégias para os deixar mais à vontade e mais preparados com esta vertente interpretativa. Com o decorrer do ano, fiquei mais confiante para colocar em prática o meu método de trabalho.

Considero que estabeleci uma boa relação pedagógica com os alunos, sempre procurando passar aos alunos de forma dinâmica, o gosto pela disciplina de Educação Musical, e pela Música em geral. Procurei sempre desenvolver as competências dos alunos de forma prática e lúdica, mas sempre com responsabilidade e com trabalho em equipa. Cantamos, tocamos, dançamos, improvisamos e criamos composições musicais, o que transportou aos alunos um vasto leque de experiências e conhecimentos.

Cumpri todas as minhas tarefas, nomeadamente relacionadas com o plano de turma, planificações de aulas, avaliações dos alunos, as reflexões e as reuniões do conselho de turma. Particpei em diversas atividades como o concerto de santa Cecília, concerto de Natal, as janeiras, o concerto de são Valentim, a apresentação do livro do doutor Mário Fonseca, a entrega de diplomas e a comemoração dos 50 anos do 25 de abril. Estes eventos proporcionaram bons momentos à comunidade escolar e local, possibilitando à turma de mostrar todo o seu valor artístico.

A ação constante de refletir ao longo do estágio, no seminário e no diálogo com as minhas colegas e professora cooperante, foi muito importante para o meu desenvolvimento. A compreensão dos aspetos que correram melhor, e também dos que correram menos bem, proporcionaram-me uma evolução pessoal e profissional, e isso só foi possível com o constante diálogo e reflexão com a professora cooperante e as minhas colegas de estágio. A escola deve ser um local de

aprendizagem e evolução, não apenas para os alunos que a frequentam, mas para todos os elementos constituintes da sua comunidade. Nesta reflexão contínua, entendi que a comunicação é fundamental. Devemos ser claros com os alunos, para facilitar a sua aprendizagem.

Sinto que me tornei num professor mais completo, e com uma maior capacidade de adaptação, sabendo assim gerir a planificação, executá-la e controlar os momentos da sala de aula.

Planificação longo prazo:

*Esquema 3 – cronograma da prática de ensino supervisionada*

<b>Data</b>	<b>Canção/Música/ Aplicação</b>	<b>Atividades/Temas</b>	<b>Competências</b>
20/10/2023 Cooperação		Visualização de um filme.	Apropriação
25/10/2023 Cooperação		Cordofones em Portugal.	Audição/apropriação
27/10/2023 Cooperação		Cordofones do Mundo.	Audição/apropriação
03/11/2023 Lecionação		Monorritmia e Polirritmia	Interpretação/audição
08/11/2023 Lecionação	“Everybody knows that I love you”, da banda irlandesa The Divine Comedy.	Identificar e cantar, a escala diatónica-	Interpretação/audição
10/11/2023 Lecionação	“Escalar em Dó”	Interpretar na flauta, a escala diatónica.	Interpretação/audição
15/11/2023		Atividades PAA	
17/11/2023 Lecionação	“Natal na minha escola”	Timbres corporais.	Interpretação/audição

22/11/2023 Lecionação	"One Love, Bob Marley"	O contratempo. Aula assistida.	Audição
24/11/2023 Lecionação	"Hino à Música, casinha, olhos da marianita, wellerman"	Preparação Concerto Santa Cecília	Interpretação
29/11/2023 Lecionação	"Natal na minha escola, É Natal sim, jingle bells"	Preparação para o Concerto de Natal.	Interpretação
06/12/2023 Lecionação	"Natal na minha escola, É Natal sim, jingle bells"	Preparação para o Concerto de Natal.	Interpretação
13/12/2023 Lecionação	"Natal na minha escola, É Natal sim, jingle bells"	Teste de flauta de bísel Preparação para o Concerto de Natal.	Intepretação/reflexão
15/12/2023 Lecionação		Concerto de Natal	Interpretação
		Férias de Natal	
03/01/2024 Lecionação	"Gotinha de Água"	Música tradicional Portuguesa	Audição
05/01/2024 Lecionação		Cante alentejano	Audição
10/01/2024		Atividades PAA	
12/01/2024		Atividades PAA	
17/01/2024		Atividades PAA	
24/01/2024 Lecionação	"A Rosa", Luísa Sobral.	Interpretação na flauta de bisel.	Interpretação
26/01/2024 Lecionação	"A Rosa", Luísa Sobral.	Interpretação com instrumentos de altura definida.	

31/01/2024 Lecionação	A Rosa, Luísa Sobral		Interpretação
02/02/2024 Lecionação		Aula assistida	Interpretação/audição/ apropriação
07/02/2024 Lecionação	"Sweet Child O' Mine", "Casa", "A rosa", "Tempo é dinheiro", "Ao teu ouvido" e "Cinderela".	Preparação Concerto São Valentim	Interpretação/audição
09/02/2024		Atividades PAA	
		Férias de Carnaval	
16/02/2024 Lecionação	"liberdade"	Improvisar com sons corporais. Associação de sons instrumentais, a movimentos corporais.	Composição
21/02/2024		Atividades PAA	
23/02/2024		Atividades PAA	
28/02/2024 Lecionação		Compor, com base de um motivo rítmico.	Composição
01/03/2024 Lecionação		Compor, com base de um motivo rítmico.	Composição
06/03/2024		Atividades PAA	
08/03/2024		Atividades PAA	
13/03/2024 Lecionação	Joker Musical	Atividade de consolidação de conteúdos.	Interpretação/audição/ apropriação
15/03/2024 Lecionação	"O que faz falta"	Enquadramento sobre a Música de intervenção.	Interpretação/audição/ apropriação

20/03/2024 Lecionação	"Liberdade, A Cantiga é uma arma, vejam bem, Grândola Vila Morena, Queda do império, A formiga no carreiro, o que faz falta, e depois do adeus e venham mais cinco"	Preparação Concerto 25 de Abril	Interpretação/audição
22/03/2024 Lecionação		Preparação concerto 25 de Abril Autoavaliação	Interpretação/audição/ reflexão
		Férias da Páscoa	
10/04/2024 Lecionação	"Liberdade, A Cantiga é uma arma, vejam bem, Grândola Vila Morena, Queda	Preparação Concerto 25 de Abril	Interpretação/audição

	do império, A formiga no carreiro, o que faz falta, e depois do adeus e venham mais cinco"		
12/04/2024		Atividades PAA	*
17/04/2024 Lecionação	"Liberdade, A Cantiga é uma arma, vejam bem, Grândola Vila Morena, Queda do império, A formiga no carreiro, o que faz falta, e depois do adeus e venham mais cinco"	Preparação Concerto 25 de Abril	Interpretação/audição
19/04/2024 Lecionação	"Liberdade, A Cantiga é uma arma, vejam bem, Grândola Vila Morena, Queda do império, A formiga no carreiro, o que faz falta, e depois do adeus e venham mais cinco"	Preparação Concerto 25 de Abril	Interpretação/audição

24/04/2024 Lecionação	"Liberdade, A Cantiga é uma arma, vejam bem, Grândola Vila Morena, Queda do império, A formiga no carreiro, o que faz falta, e depois do adeus e venham mais cinco"	Preparação Concerto 25 de Abril	Interpretação/audição
26/04/2024 Lecionação		Concerto 25 de Abril	
03/05/2024		Atividades PAA	
08/05/2024 Lecionação	"À minha maneira", xutos e pontapés.	Contextualização sobre os xutos e pontapés. Interpretação vocal.	Interpretação/audição
10/05/2024 Lecionação	"À minha maneira", xutos e pontapés.	Interpretação com a flauta de bisel.	Interpretação/audição
15/05/2024 Lecionação	"À minha maneira", xutos e pontapés.	Interpretação com a instrumentos de percussão de altura definida.	Interpretação/audição
17/05/2024 Lecionação		Composição com objetos do dia a dia.	Composição
22/05/2024 Lecionação		Composição com objetos do dia a dia.	Composição
29/05/2024		Atividades PAA	
31/05/2024 Lecionação		Composição musical com instrumentos de altura indefinida e voz.	Composição/interpretação

05/06/2024		Atividades PAA	
07/06/2024		Atividades PAA	
12/06/2024 Lecionação	4ª sinfonia de Joly Braga Santos	Música erudita Portuguesa/ Autoavaliação	Interpretação/audição/ Reflexão.
14/06/2024		Atividades PAA	

## 4. CAPÍTULO III – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

### 4.1. INTRODUÇÃO

A percussão corporal, prática que utiliza o corpo como instrumento musical, tem ganhado destaque no contexto educativo como uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento rítmico e motor dos alunos. Esta técnica, baseada em movimentos rítmicos e sons produzidos por palmas, batimentos nas pernas, batimentos dos pés, estalos de dedos e outros gestos corporais, é intuitiva e acessível a todos, independentemente da experiência musical prévia. Inspirada nos princípios do educador musical Émile Jaques-Dalcroze (1921), que defendia a euritmia – a integração entre música, movimento e expressão corporal – a percussão corporal promove uma aprendizagem profunda e sensível do ritmo, que vai além do desenvolvimento técnico, abrangendo a coordenação, a sensibilidade rítmica e a autoconfiança.

Dalcroze (1921, 1930), figura proeminente da educação musical, enfatizava que o ritmo e o movimento corporal deveriam ser trabalhados em conjunto, pois acreditava que o corpo é o primeiro instrumento musical. Segundo o seu método, a aprendizagem musical é facilitada quando os alunos vivenciam o ritmo através do movimento, permitindo-lhes uma compreensão intuitiva e natural do tempo e da cadência musical. Essa filosofia fundamenta a presente investigação, que busca explorar como a percussão corporal, integrada ao movimento, pode contribuir para o desenvolvimento rítmico dos alunos do 1º ciclo.

Este estudo tem como principal questão de investigação: “Qual é a importância da percussão corporal em movimento no desenvolvimento rítmico dos alunos do 1º ciclo?”. Para responder a esta questão, foram realizados exercícios práticos de percussão corporal durante um período de dois meses, com sessões semanais em que os alunos foram progressivamente introduzidos a padrões rítmicos de diferentes níveis de complexidade. A investigação foca-se na análise de parâmetros como a precisão rítmica, a sincronização, a consistência do tempo e a expressividade dos alunos durante a execução dos exercícios.

Ao longo deste trabalho, procurou-se evidenciar a importância da percussão corporal não apenas como um meio de aprendizagem rítmica, mas também como uma prática inclusiva e educativa,

que promove o desenvolvimento global dos alunos. A presente investigação pretende não só confirmar os benefícios apontados pela pedagogia de Dalcroze, mas também expandir o conhecimento sobre a aplicabilidade da percussão corporal no ensino básico, contribuindo para um ensino mais dinâmico, criativo e significativo.

## **4.2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **4.2.1 DEFINIÇÃO E HISTÓRIA DE PERCUSSÃO CORPORAL**

A percussão corporal é uma forma de expressão musical que usa o próprio corpo como instrumento. Ela envolve uma variedade de técnicas que permitem a criação de sons e ritmos. Batidas com as mãos, estalos de dedos, palmas e movimentos rítmicos em partes do corpo como o peito e as pernas produzem sons que se complementam, formando padrões sonoros (Liqiu & Hirunrux, 2022). Este uso do corpo como instrumento revela-se intuitivo e acessível, pois qualquer pessoa consegue participar na prática, independentemente da experiência musical. A sua simplicidade e acessibilidade tornam-na uma prática inclusiva, que não requer equipamentos adicionais e pode ser realizada em praticamente qualquer contexto, adaptando-se a vários tipos de público (Jaques-Dalcroze, 1948, citado por Madureira, 2012).

A natureza universal da percussão corporal está associada ao seu apelo intuitivo: o corpo humano, ao produzir sons através de movimentos simples, consegue estabelecer uma linguagem rítmica comum entre indivíduos, facilitando a comunicação e a conexão entre as pessoas (Jaques-Dalcroze, 1945, citado por Madureira, 2012). Em contextos artísticos e educativos, essa prática permite a expressão de emoções e ideias sem necessidade de palavras, promovendo um ambiente onde todos os participantes se sentem à vontade para explorar os próprios sons. Em escolas, programas de terapia e grupos comunitários, a percussão corporal é valorizada tanto pela simplicidade quanto pelo impacto positivo na interação social e no autoconhecimento dos participantes (Matinsadr, 2018).

Historicamente, a percussão corporal tem uma presença significativa em várias culturas ao redor do mundo. Em África, o uso do corpo como instrumento era comum em rituais e cerimónias de celebração, onde os ritmos eram usados como uma forma de comunicação espiritual. Os sons produzidos pelo corpo simbolizavam a união entre o indivíduo e a natureza, representando também o espírito coletivo da comunidade. Esses ritmos e sons não apenas acompanhavam danças e celebrações, mas também serviam como linguagem para expressar emoções, narrar histórias e fortalecer a identidade cultural dos grupos. Nos rituais de iniciação, por exemplo, os sons e ritmos eram cuidadosamente selecionados para refletir o significado da cerimónia, conectando os participantes a valores e tradições ancestrais (Izu, 2019; Ngcobo, 2022).

Entre os povos indígenas das Américas, como os nativos americanos, a percussão corporal também tinha um papel central. Em cerimónias dedicadas à terra e aos antepassados, o corpo era utilizado para emitir sons rítmicos que evocavam a conexão com a natureza e o respeito pelos espíritos (Nielsen, 2020). Os ritmos, que imitavam sons da natureza, como a batida dos tambores do coração da terra, eram uma forma de homenagear os ciclos naturais e de comunicar sentimentos de gratidão e reverência. A percussão corporal, assim, ultrapassava o simples ato de produzir som, envolvendo um profundo simbolismo espiritual e uma linguagem para expressar a identidade e as crenças do grupo (Clark, 2013; Portman, & Garrett, 2006).

Na Ásia, a prática da percussão corporal está presente em tradições como o teatro Noh, no Japão, e em performances de taiko, onde os gestos e sons se combinam numa narrativa dramática. No Noh, os atores utilizam sons corporais para acentuar a tensão e o dinamismo das cenas, acrescentando um elemento emocional que vai além do texto falado (Tsybizova, 2015). No taiko, os movimentos rítmicos corporais sincronizam-se com os tambores, criando uma experiência visual e auditiva que une a música, a dança e a dramatização num espetáculo integrador. A combinação de sons produzidos pelo corpo e pelos tambores enfatiza a unidade do grupo, sendo ao mesmo tempo uma exibição de força, disciplina e cooperação. Esta prática resgata o valor dos ritmos ancestrais e revela a importância da percussão corporal como parte da cultura e identidade de cada sociedade (Bethe & Brazell, 1992).

Nos dias de hoje, a percussão corporal adapta-se a diversos contextos contemporâneos, preservando a sua essência como meio de expressão e comunicação. Na educação artística, por exemplo, professores e alunos utilizam a percussão corporal para desenvolver habilidades motoras e rítmicas, proporcionando uma base para a introdução à música (Romero-Naranjo,

2013). Na dança, a percussão corporal é um recurso para complementar as coreografias, enriquecendo a narrativa através de sons e movimentos integrados. Em ambientes terapêuticos, a prática ajuda a fortalecer a autoestima e a expressão emocional, promovendo a saúde mental e o bem-estar físico dos participantes (Guzmán, 2021).

A popularidade da percussão corporal em contextos variados demonstra a sua flexibilidade e o impacto positivo que proporciona em diversas esferas sociais e culturais.

## **4.2.2. PRINCIPAIS TÉCNICAS E ESTILOS DA PERCUSSÃO CORPORAL**

As técnicas de percussão corporal abrangem desde movimentos básicos, facilmente executáveis por iniciantes, até sequências complexas que desafiam a coordenação e o controle motor dos participantes (Naranjo & Javier, 2022). Entre as técnicas mais usuais estão o uso das palmas, estalos de dedos, batidas no peito, nas pernas e nos pés, além de sons produzidos com as bochechas ou estalos com a língua. Estas variações permitem que o corpo produza uma gama de sons rítmicos distintos, criando composições percussivas que podem ser personalizadas de acordo com o ritmo ou o objetivo da prática (Das, 2023).

Estilos específicos de percussão corporal desenvolveram-se em diferentes culturas, refletindo as particularidades de cada região. Na tradição afro-brasileira, por exemplo, a “maculelê” combina a percussão corporal com movimentos de dança e o uso de bastões, resultando numa coreografia vigorosa e rítmica, que expressa tanto a identidade cultural quanto a coesão do grupo (Mason, 2014). Outras práticas tradicionais, como a dança de palmas em diversas culturas africanas, utilizam padrões rítmicos complexos para expressar a ligação com a comunidade e a ancestralidade (Gwerevende & Mthombeni, 2023).

Com o tempo, a percussão corporal foi incorporada em estilos modernos, como o “body percussion” e a “clap dance”, que misturam técnicas tradicionais com influências contemporâneas de dança e teatro. Estes estilos desafiam a coordenação dos praticantes, e também fortalecem o trabalho em equipa e a capacidade de se adaptar ao ritmo do grupo. No ambiente educacional, as atividades de percussão corporal são introduzidas em etapas, permitindo que os participantes aprimorem progressivamente a precisão e a resistência rítmica (Clair, 2014).

A improvisação é outra vertente importante dentro da percussão corporal, proporcionando aos praticantes liberdade criativa para explorar o próprio corpo como instrumento sonoro. Em sessões de improvisação, os indivíduos têm a oportunidade de descobrir diferentes possibilidades sonoras, expressando-se de maneira única e intuitiva. Estas práticas são particularmente benéficas para o autoconhecimento e para o desenvolvimento da expressividade, pois incentivam a exploração individual e a adaptação ao fluxo rítmico espontâneo (Walton et al., 2015).

### **4.2.3. PERCUSSÃO CORPORAL NO CONTEXTO EDUCACIONAL**

A utilização da percussão corporal em contextos educativos tem mostrado resultados significativos no desenvolvimento de competências sociais, motoras e emocionais dos alunos (Arnau-Mollá & Romero-Naranjo, 2022; Liqiu & Hirunrux, 2022; Romero-Naranjo, 2020). As atividades rítmicas favorecem a concentração, a memória e a coordenação motora, habilidades essenciais para o desenvolvimento cognitivo. Estudos indicam que a percussão corporal ajuda a estimular áreas do cérebro relacionadas com a matemática e a leitura, devido à sua base rítmica que exige padrões e cálculos inconscientes (Ahokas et al., 2014; Upadhye & Mahajan, 2024). Na prática escolar, a percussão corporal permite que alunos de diferentes idades desenvolvam o sentido rítmico e a capacidade de escuta ativa, uma vez que cada participante precisa sincronizar os movimentos com o ritmo geral do grupo, promovendo a cooperação e o espírito de equipa (Berbel-Gomez et al., 2021).

No ambiente educacional inclusivo, a percussão corporal é particularmente valiosa, pois todos os alunos, independentemente das habilidades ou limitações físicas, conseguem participar nas atividades, ajustando os movimentos conforme a sua própria capacidade. Isto aumenta a acessibilidade e também promove o respeito pelas diferenças, tornando a prática inclusiva e enriquecedora. Em ambientes de educação física e artes, a percussão corporal é usada para desenvolver a lateralidade, a percepção espacial e a coordenação bilateral, sendo um complemento importante para a formação integral dos alunos (Long & Guo, 2023).

A integração da percussão corporal em programas de desenvolvimento emocional e social demonstra a sua flexibilidade e versatilidade. Em ambientes terapêuticos, a repetição de padrões rítmicos permite aos participantes encontrarem uma sensação de segurança e previsibilidade (Ragone et al., 2021). Já em programas de reabilitação física, o uso da percussão corporal contribui para o desenvolvimento gradual de habilidades motoras e de equilíbrio, sendo uma prática divertida e motivacional. A capacidade de personalizar as técnicas e os ritmos de acordo com os objetivos terapêuticos ou educativos torna a percussão corporal uma ferramenta valiosa para promover o desenvolvimento humano em múltiplos níveis (Torabi & Hormozi, 2024).

#### **4.2.4. RITMO COMO LINGUAGEM UNIVERSAL**

O ritmo é considerado uma linguagem universal porque transcende as diferenças culturais, linguísticas e sociais. Todos os seres humanos, independentemente da origem ou do conhecimento musical, são capazes de reconhecer e sentir o ritmo, devido à sua base intuitiva. Isto torna o ritmo uma ferramenta poderosa para a comunicação não-verbal, facilitando a interação entre pessoas de diferentes contextos e promovendo a empatia e o entendimento mútuo (Windmüller, 2010).

O ritmo funciona como uma base comum que permite a colaboração sem a necessidade de uma linguagem verbal, criando uma conexão imediata entre os participantes. Em projetos educativos e inclusivos, o ritmo é usado como uma atividade de integração, promovendo o respeito e a cooperação entre pessoas de diferentes idades e culturas (Berbel-Gomez et al., 2021).

O ritmo é também amplamente utilizado como um recurso em contextos terapêuticos e de desenvolvimento humano, onde serve como meio de expressão emocional. Em terapias de grupo, o ritmo é uma forma de comunicar sentimentos que, muitas vezes, não conseguem ser expressos por palavras. Esta linguagem não-verbal permite que os indivíduos se sintam à vontade para expressar emoções e, ao mesmo tempo, oferece uma estrutura segura e previsível para quem lida com dificuldades emocionais. O ritmo, assim, torna-se uma via para a expressão de sentimentos reprimidos, ajudando na construção de um ambiente de apoio e de partilha (Jaques-Dalcroze, 1921).

Além disso, o ritmo facilita a aprendizagem e a retenção de informação. Em várias culturas, o ensino de valores e histórias é realizado através de canções e poesias ritmadas, pois os padrões rítmicos ajudam a fixar o conhecimento na memória (Mordsley, 2017). Na educação infantil, o ritmo é incorporado em atividades lúdicas para desenvolver a capacidade de concentração, a memória e a expressão verbal, preparando a criança para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e sociais. Como uma linguagem que todos compreendem, o ritmo cria pontes entre gerações, culturas e identidades, servindo como um ponto de ligação comum em diversas práticas sociais e artísticas (Laure & Habe, 2023).

#### **4.2.5. IMPORTÂNCIA DO RITMO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR E COGNITIVO**

O envolvimento com o ritmo tem um impacto significativo no desenvolvimento motor e cognitivo de indivíduos em todas as faixas etárias. Durante a infância, as atividades rítmicas são particularmente eficazes para promover o desenvolvimento motor, pois estimulam a coordenação dos movimentos e o controle espacial. Brincadeiras rítmicas, como bater palmas, estalar os dedos ou bater os pés no chão, ajudam as crianças a desenvolver o sentido de tempo e ritmo, enquanto exercitam habilidades motoras essenciais (Bonacina et al., 2019; Papazachariou-Christoforou, 2022).

Estudos em neurociência indicam que a prática de atividades rítmicas ativa várias áreas do cérebro, promovendo a interconexão entre os hemisférios e fortalecendo a memória. A repetição de padrões rítmicos estimula a formação de novas conexões neuronais, facilitando a aprendizagem e o desenvolvimento da atenção e da memória. Estes benefícios não se limitam às crianças; em adultos, as atividades rítmicas mantêm as funções cerebrais ativas e podem ajudar na prevenção de declínios cognitivos associados ao envelhecimento (Chatterjee et al., 2021; Colverson et al., 2024).

O ritmo também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento das habilidades cognitivas relacionadas com a resolução de problemas e o pensamento lógico. Ao memorizar e reproduzir padrões rítmicos, os indivíduos treinam a sua capacidade de reconhecer e antecipar sequências, melhorando a capacidade de planeamento e de previsão. A prática de atividades

rítmicas permite que o indivíduo identifique padrões, reaja a estímulos temporais e coordene movimentos, o que reforça habilidades cognitivas que são úteis em contextos acadêmicos e profissionais (Janzen et al., 2022).

Além do desenvolvimento motor e cognitivo, o ritmo contribui para o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança. O processo de aprender e dominar um padrão rítmico desafia o indivíduo a superar dificuldades, trazendo uma sensação de realização e de controle sobre o próprio corpo e mente (Schuman-Olivier et al., 2020). Em programas educativos, as atividades rítmicas ajudam crianças com dificuldades de aprendizagem a desenvolver a atenção e a sequência lógica, facilitando a adaptação a novas rotinas e ao ambiente escolar (Laure & Habe, 2023).

Portanto, o ritmo revela-se uma componente essencial para o desenvolvimento humano em múltiplos níveis, abrangendo desde as habilidades motoras e cognitivas até o bem-estar emocional. Inspirado nos princípios de Émile Jaques-Dalcroze, que defendia a integração do movimento e do ritmo como base para uma educação musical profunda e intuitiva, o ritmo torna-se uma ferramenta adaptável e valiosa para o crescimento pessoal e para o fortalecimento das relações sociais ao longo de todas as fases da vida. Seja em ambientes educacionais, terapêuticos ou recreativos, o ritmo oferece uma estrutura que promove a evolução integral do ser humano, unindo a expressão pessoal e a conexão com os outros.

#### **4.2.6. A RELAÇÃO ENTRE RITMO E COORDENAÇÃO MOTORA NOS EXERCÍCIOS MUSICAIS**

A relação entre ritmo e coordenação motora nos exercícios musicais, especialmente na percussão corporal, é essencial para o desenvolvimento rítmico e sensorial dos alunos. A coordenação motora envolve a habilidade de sincronizar movimentos das diferentes partes do corpo com precisão e fluidez, e o ritmo musical, aliado a exercícios de percussão corporal, oferece uma estrutura poderosa para essa sincronia (Yin et al., 2023). Ao executar padrões rítmicos através de movimentos livres, como bater palmas, estalar os dedos e marcar o ritmo com o corpo, o cérebro organiza e adapta esses movimentos a uma cadência musical, aprimorando a precisão e fluidez rítmica (Vazou et al., 2020).

Durante o desenvolvimento infantil, esses exercícios musicais facilitam o desenvolvimento da coordenação motora fina e grossa. A prática da percussão corporal, ao som de padrões rítmicos, estimula conexões neuromusculares e amplia a percepção rítmica e espacial, reforçando a autoconfiança e o controle corporal dos alunos (Wang et al., 2024).

Para além disso, a prática da percussão corporal como exercício musical contribui para o treino de precisão em atividades artísticas. Na música, essa união de ritmo e movimento é fundamental para o desenvolvimento de uma execução rítmica fluida e intuitiva. Ao explorar o ritmo de maneira livre e espontânea, os alunos aprimoram a capacidade de reagir e adaptar os movimentos de acordo com a estrutura musical, fortalecendo a conexão entre corpo e mente e melhorando a resposta musical (Schimizu & Okada, 2021).

#### **4.2.7. EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA RITMO E MOVIMENTO**

Para promover o desenvolvimento rítmico e musical dos alunos, são utilizados diversos exercícios de percussão corporal que integram movimento e ritmo de forma livre e expressiva. Um dos exercícios mais comuns é o “jogo de palmas”, no qual os participantes batem palmas seguindo um padrão rítmico específico, alternando entre diferentes intensidades e velocidades. Este exercício estimula a percepção rítmica e o tempo de resposta, uma vez que os participantes precisam ajustar seus movimentos ao ritmo proposto, fortalecendo a capacidade de sincronização e a consciência rítmica (Green, 2010).

Outro exercício essencial é a “caminhada rítmica com percussão corporal”, onde os alunos andam pelo espaço enquanto batem palmas, estalam os dedos ou tocam no próprio corpo ao som de um padrão rítmico. Esta prática permite que os alunos explorem o ritmo de forma dinâmica, trabalhando a coordenação entre movimento e ritmo musical. Para além de melhorar a fluidez rítmica, a caminhada rítmica com percussão corporal contribui para o controle e a expressividade nos movimentos, promovendo uma resposta natural e intuitiva ao ritmo (Perry et al., 2019).

A dança improvisada ao som de música rítmica também é uma ferramenta eficaz no contexto da percussão corporal, especialmente quando os alunos são encorajados a se moverem livremente em resposta ao ritmo. Estes exercícios de movimento espontâneo permitem que os alunos se expressem através do corpo, respondendo aos estímulos sonoros de forma intuitiva e criativa. Em

ambientes educacionais, a improvisação ao som de ritmos variados ajuda os alunos a internalizar padrões rítmicos e a melhorar a capacidade de adaptação rítmica, ampliando a relação entre ritmo e movimento corporal (Vazou et al., 2020; Yan et al., 2024).

Outro exercício prático é a “imitação rítmica em grupo”, em que o professor executa um padrão rítmico usando partes do corpo, como bater nas coxas, estalar os dedos ou palmas, e os alunos repetem. Esta atividade reforça a escuta ativa e a memória rítmica, enquanto estimula a sincronização com os colegas. Trabalhar a imitação rítmica em grupo fortalece a capacidade de reagir ao ritmo de forma coletiva e promove a coesão entre os participantes, essencial para o desenvolvimento da musicalidade e da resposta rítmica em grupo (Darian, 2012).

#### **4.2.8. BENEFÍCIOS DO RITMO NO CONTEXTO MUSICAL E EDUCACIONAL**

A introdução do ritmo no contexto musical e educacional, particularmente através da percussão corporal, traz benefícios significativos para o desenvolvimento rítmico, emocional e social dos alunos. No ambiente musical, o ritmo, aliado ao movimento livre, é utilizado para melhorar a coordenação, o equilíbrio e a expressividade. A prática de exercícios de percussão corporal promove uma consciência corporal mais profunda, ajudando os alunos a desenvolverem habilidades motoras essenciais e uma sensibilidade rítmica que são fundamentais para o aprendizado musical. Esta prática permite também que os alunos explorem a fluidez e a cadência dos movimentos, aprimorando a capacidade de manter um ritmo consistente e o controle rítmico (Green, 2010).

No contexto psicopedagógico, o ritmo musical funciona como um recurso valioso para o desenvolvimento da autoconfiança e da expressão emocional. Crianças e jovens que participam em atividades rítmicas de percussão corporal desenvolvem maior controle dos impulsos, aprendendo a adaptar os movimentos ao ritmo proposto, o que contribui para a disciplina e a concentração (Wang et al., 2024). Além disso, o ritmo auxilia na regulação emocional, pois as atividades rítmicas proporcionam uma estrutura segura e estável que facilita o controle da ansiedade e da agitação. Esta estrutura rítmica é especialmente útil para alunos que enfrentam

desafios emocionais, pois encontram na prática da percussão corporal uma forma positiva e autêntica de expressar emoções (Yan et al., 2024).

A utilização do ritmo em atividades de percussão corporal também promove a cooperação e a empatia em ambientes educacionais. Quando realizadas em grupo, essas atividades exigem que os participantes sincronizem os seus movimentos e ajustem o ritmo uns aos outros, promovendo a colaboração e a escuta ativa (Berbel-Gomez et al., 2021). Exercícios de percussão corporal em grupo incentivam o respeito e a compreensão mútua, pois cada participante contribui para a harmonia coletiva, fortalecendo as relações e promovendo uma experiência inclusiva onde todos têm um papel essencial (Jaques-Dalcroze, 1921).

Na educação musical e em contextos psicopedagógicos, o ritmo tem-se mostrado uma ferramenta eficaz para trabalhar com crianças que apresentam dificuldades de aprendizagem e atenção. Através das atividades rítmicas, desenvolvem-se capacidades de concentração, sequenciação e memória rítmica, habilidades que são importantes para o sucesso acadêmico e pessoal (Jaques-Dalcroze, 1930). Entre jovens e adultos, o ritmo permanece como um recurso potente para melhorar a autoestima e a resiliência, proporcionando um espaço para a expressão pessoal e a superação de desafios. Desta forma, a prática de atividades rítmicas revela-se um recurso inclusivo e versátil, que apoia o desenvolvimento cognitivo, emocional e social de indivíduos de todas as idades.

## **4.3. PLANO DE INVESTIGAÇÃO**

### **4.3.1. METODOLOGIA**

Este capítulo descreve a metodologia utilizada no desenvolvimento deste estudo, cujo objetivo principal é investigar a importância da percussão corporal em movimento como ferramenta para o desenvolvimento rítmico dos alunos do 1º ciclo do ensino básico. O estudo procura responder à questão central: Qual a importância da percussão corporal em movimento no desenvolvimento rítmico dos alunos do 1º ciclo? A metodologia foi estruturada para avaliar a evolução rítmica dos alunos após a aplicação de uma série de exercícios práticos de percussão corporal ao longo de um período de dois meses, com avaliações iniciais e finais.

### **4.3.2. TIPO DE INVESTIGAÇÃO**

A presente investigação adota uma abordagem quantitativa e descritiva, fundamentada na observação e análise de dados obtidos através de tabelas de avaliação de desempenho rítmico. Este tipo de abordagem é amplamente reconhecido na literatura como adequado para estudos que visam quantificar variações no desenvolvimento rítmico entre diferentes momentos, permitindo uma comparação objetiva e detalhada. Conforme indicado por Creswell e Creswell (2022), a abordagem quantitativa proporciona uma estrutura metodológica rigorosa, que permite mensurar e comparar fenómenos de maneira precisa. Essa precisão é essencial em estudos educacionais, onde a avaliação do progresso dos alunos, em termos de competências rítmicas, demanda indicadores claros e mensuráveis.

A utilização de uma metodologia descritiva, além de quantitativa, reforça a natureza objetiva da análise, uma vez que busca descrever o fenómeno em estudo sem interferir ou manipular variáveis. Segundo Cohen et al. (2021), a investigação descritiva permite que os investigadores observem e registem dados no seu estado natural, o que é particularmente relevante em contextos educacionais. Este tipo de investigação é adequado para identificar progressos no

desempenho rítmico ao longo de um período específico, comparando os resultados obtidos nas fases inicial e final dos exercícios de percussão corporal e movimento, e permitindo avaliar a eficácia das atividades propostas.

O estudo do desenvolvimento rítmico através de movimento e percussão corporal alinha-se a investigações como a de Laure e Habe (2023), que analisaram o impacto do movimento no aprimoramento das capacidades rítmicas em crianças, com resultados que indicam uma melhoria significativa na precisão e consistência rítmica após a intervenção. Essa investigação reforça o potencial das atividades de percussão corporal e movimento como ferramentas eficazes no desenvolvimento rítmico, fornecendo uma base empírica para a metodologia adotada no presente estudo.

Além disso, a gestão de conhecimento e de métodos quantitativos em ambientes educacionais, conforme abordado por Nonaka e Takeuchi (2019), sugere que a criação e a utilização de instrumentos de avaliação estruturados, como as tabelas de avaliação, são essenciais para garantir a qualidade e a objetividade na recolha e análise dos dados. Esses instrumentos permitem um registo sistemático e comparável das competências rítmicas dos alunos, facilitando a identificação de padrões de desenvolvimento entre as fases observadas.

Assim, ao adotar uma metodologia quantitativa e descritiva, esta investigação pretende assegurar uma análise rigorosa e baseada em evidências sobre o impacto dos exercícios de percussão corporal e movimento no desenvolvimento rítmico dos alunos, contribuindo para o entendimento sobre como tais práticas podem ser utilizadas para aprimorar habilidades rítmicas em contextos educativos.

### **4.3.3. AMOSTRA E CONTEXTO**

A amostra deste estudo é composta por alunos do 1º ciclo do ensino básico. A seleção dos participantes seguiu critérios de acessibilidade, com os alunos a participarem das aulas regulares em que foram introduzidos exercícios de percussão corporal. Todos os participantes foram submetidos a uma avaliação inicial e final, abrangendo um período de intervenção de dois meses.

Esse período incluiu sessões regulares de prática de percussão corporal, focadas no desenvolvimento de habilidades rítmicas e coordenação motora associada ao movimento.

#### **4.3.4. PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DE DADOS**

Os dados foram recolhidos através de tabelas de avaliação, aplicadas em duas fases: no início e no final do período de intervenção. Essas tabelas foram desenvolvidas para avaliar diferentes competências rítmicas dos alunos, como a capacidade de manter um ritmo constante, a precisão rítmica e a sincronização com o grupo. Entre a fase inicial e final, foram realizadas sessões semanais com exercícios de percussão corporal e movimento. Neste período os alunos criaram uma rotina de trabalho semanal, com o foco nesta prática.

As atividades foram divididas entre exercícios iniciais e finais, e cada sessão seguiu uma estrutura planeada para promover o desenvolvimento gradual das habilidades rítmicas. Os exercícios iniciais focaram-se em padrões rítmicos básicos, enquanto os exercícios finais introduziram complexidade rítmica e maior liberdade de movimento, permitindo avaliar a progressão dos alunos ao longo do tempo.

#### **4.3.5. PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS**

Os dados recolhidos foram analisados comparativamente entre a fase inicial e final. A análise foi realizada para identificar progressos no desenvolvimento rítmico dos alunos, com base nos critérios estabelecidos. Cada critério foi analisado de forma quantitativa, considerando o número de alunos que apresentou evolução positiva em cada competência rítmica. O progresso observado entre as avaliações inicial e final foi usado para fundamentar a importância da percussão corporal e do movimento no desenvolvimento rítmico.

## 4.4. RESULTADOS

### 4.4.1. EXERCÍCIOS INICIAIS

O exercício de percussão corporal apresentado na figura 1 consiste numa sequência de movimentos que utiliza diferentes partes do corpo, explorando a coordenação e o ritmo. A sequência é organizada em quatro linhas, cada uma composta por quatro colunas, totalizando dezasseis movimentos.

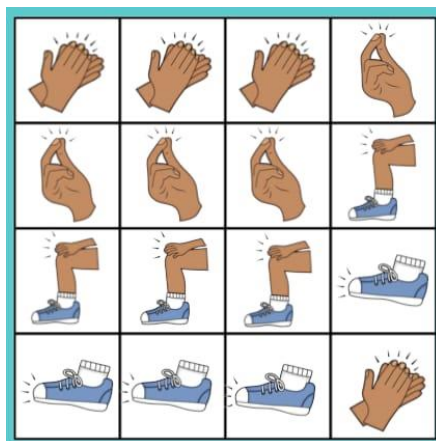


Figura 1 – Exercício 1 inicial

O exercício começa com uma sequência de três palmas e um estalar de dedos para introduzir uma cadência básica. Em seguida, a segunda linha alterna estalos de dedos e batidas no braço, promovendo precisão e adaptação rítmica. A terceira linha introduz batidas no pé, alternando com batidas nas pernas, exigindo maior coordenação entre membros. Finalmente, a quarta linha consiste em quatro batidas no pé, com uma palma final, consolidando o movimento rítmico e criando um sentido de conclusão.

O segundo exercício de percussão corporal apresenta uma sequência de movimentos com pausas inseridas, o que promove a consciência rítmica e a habilidade de manter o tempo mesmo na ausência de som. A sequência está organizada em quatro linhas com quatro colunas, totalizando dezasseis posições, algumas das quais são pausas (figura 2).

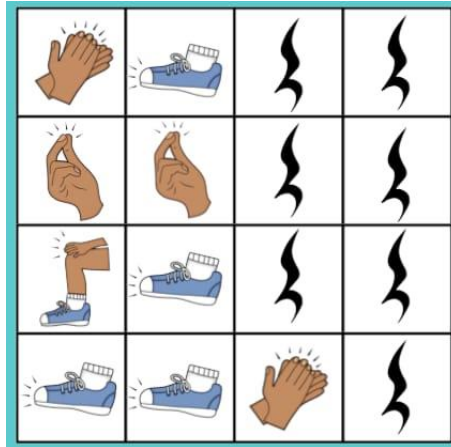


Figura 2- Exercício 2 inicial

O exercício começa com uma palma seguida de uma batida no pé e duas pausas, incentivando os alunos a manterem o ritmo durante o silêncio. Na segunda linha, alternam-se estalos de dedos com duas pausas finais, reforçando a prática de manter o tempo interno. A terceira linha introduz uma batida no braço seguida de uma batida no pé, novamente com duas pausas, exigindo adaptação entre diferentes movimentos. A quarta linha finaliza com duas batidas no pé, uma palma e uma pausa, consolidando o sentido de conclusão e o controle rítmico.

Depois, o exercício seguinte (figura 3) inicia-se com uma sequência de três palmas, seguida de uma batida nas pernas na segunda linha, que alterna com batidas no pé, promovendo a coordenação entre membros superiores e inferiores. A terceira linha apresenta estalos de dedos em variações de mão direita e esquerda, incentivando a independência e precisão rítmica. A quarta linha conclui com batidas no pé, alternadas entre um e dois pés, reforçando a percepção rítmica e o controle motor, criando um padrão final que desafia a coordenação e o tempo.

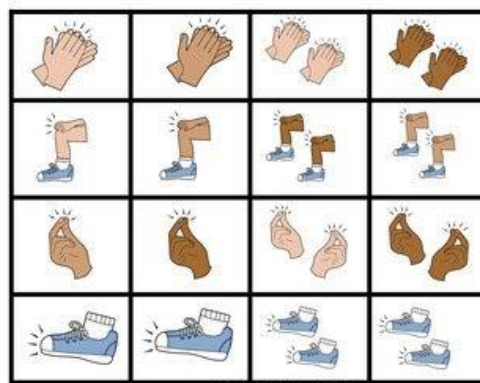


Figura 3 - Exercício 3 inicial

O último exercício (figura 4) está organizado em quatro linhas (A, B, C e D), com quatro colunas, formando uma sequência variada de movimentos de percussão corporal que incorpora batidas no pé, palmas, estalos de dedos e uma pausa.

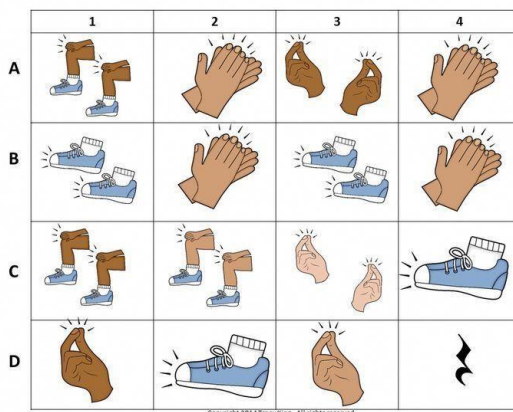


Figura 4 – Exercício 4 inicial

Cada linha trabalha uma combinação específica de movimentos, incentivando a prática rítmica e a coordenação motora.

#### 4.4.2. EXERCÍCIOS FINAIS

O primeiro exercício consiste numa sequência rítmica com diferentes figuras musicais e pausa (figura 5).



Figura 5 – Exercício 1 final

A primeira linha apresenta semínimas, cada uma marcada com uma batida, promovendo um ritmo constante e cadenciado. A segunda linha introduz colcheias, exigindo um ritmo mais rápido e

promovendo a agilidade dos alunos ao executarem duas batidas por tempo. A terceira linha retorna a uma semínima e finaliza com uma pausa, incentivando o controle rítmico e a consciência do silêncio. Este exercício desenvolve a precisão, o controle do tempo e a capacidade de alternar entre diferentes tempos e ritmos, finalizando com uma pausa para reforçar a importância do silêncio na prática rítmica.

O segundo exercício (figura 6) apresenta uma sequência rítmica que combina semínimas e colcheias com movimentos específicos de percussão corporal.

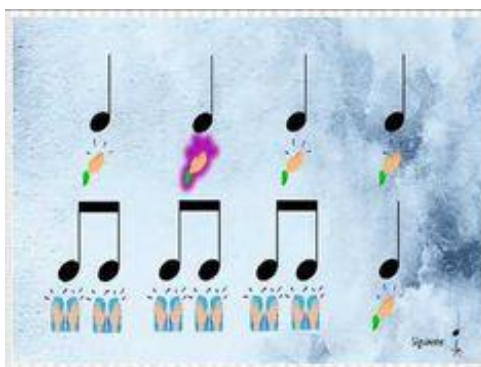


Figura 6- Exercício 2 final

A primeira e terceira colunas contêm uma semínima acompanhada de uma batida, incentivando um ritmo constante e marcado. A segunda e quarta colunas apresentam colcheias executadas com um movimento mais rápido, promovendo a agilidade e coordenação ao realizar duas batidas por tempo. A última coluna retorna a uma semínima, encerrando o exercício com um ritmo mais controlado e um sentido de conclusão. Este exercício ajuda os alunos a alternarem entre ritmos rápidos e lentos, desenvolvendo o controle rítmico, a precisão e a capacidade de adaptação a diferentes padrões.

O terceiro exercício apresenta uma sequência de colcheias e semínimas, alternando entre batidas no pé e estalos de dedos (figura 7).

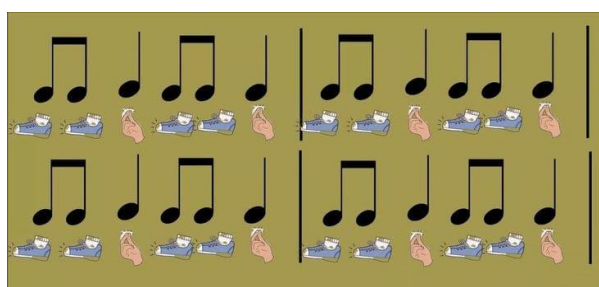


Figura 7- Exercício 3 final

Cada medida começa com duas colcheias representando batidas no pé, seguidas por um estalo de dedos marcado com uma semínima, promovendo uma alternância rítmica constante. A sequência é repetida quatro vezes, reforçando a prática de uma cadência estável e a precisão nos tempos mais rápidos (colcheias) e mais lentos (semínimas). As barras de compasso dividem a sequência, ajudando os alunos a visualizar e manter a estrutura rítmica. Este exercício desenvolve o controle e a coordenação entre pés e dedos, ajudando os alunos a alternarem entre ritmos rápidos e lentos de forma consistente e precisa.

O último exercício (figura 8) utiliza uma combinação de figuras rítmicas variadas (semínimas, colcheias e fusas) com diferentes movimentos de percussão corporal, incluindo palmas e estalos de dedos, bem como pausas.

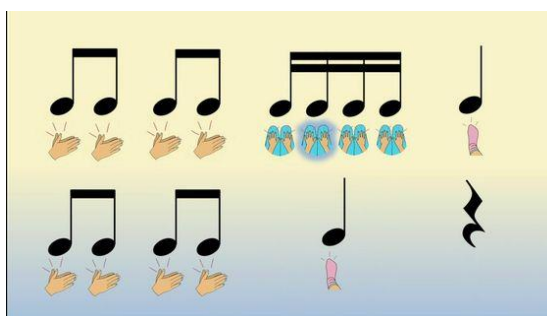


Figura 8 – Exercício 4 final

A primeira linha apresenta uma sequência de semínimas marcadas por palmas, seguida de fusas representadas por batidas no pé, e finalizada com um estalo de dedos. A segunda linha retoma o padrão com colcheias marcadas por palmas, uma semínima com estalo de dedos e uma pausa final, reforçando o controle rítmico e a habilidade de manter o silêncio. Este exercício trabalha a precisão e a flexibilidade rítmica, exigindo que os alunos alternem entre tempos rápidos (fusa) e lentos (semínima), enquanto desenvolvem a capacidade de seguir padrões complexos e respeitar pausas.

### 4.4.3. EVOLUÇÃO DOS EXERCÍCIOS INICIAIS PARA OS EXERCÍCIOS FINAIS

Turma A

Como referido, a avaliação foi realizada em dois momentos – teste inicial e teste final – para quatro exercícios diferentes. Através de uma escala de cinco níveis, que variavam entre “não

executou o exercício” (nível 1) e “executou na perfeição” (nível 5), foi possível observar o progresso dos 17 alunos. As médias iniciais e finais de cada exercício revelam um desenvolvimento significativo nas competências rítmicas e de coordenação dos alunos, destacando-se as percentagens de melhoria.

O primeiro exercício teve uma média inicial de 2.71, enquanto a média final foi de 4.06, resultando numa melhoria considerável. Este progresso indica uma evolução notável na precisão e na coordenação dos alunos ao longo do exercício, com muitos a passarem de uma execução descoordenada ou com falhas para uma execução quase perfeita.

No segundo exercício registou-se uma média inicial de 2.65 e uma média final de 4.06, este exercício apresentou uma melhoria de 53.33%. Este aumento reflete um desenvolvimento na capacidade de adaptação rítmica dos alunos, permitindo-lhes seguir o ritmo com mais confiança e consistência.

O exercício 3, que exigia maior complexidade de coordenação, teve uma média inicial de 2.59 e uma média final de 4.06, representando uma melhoria de 56.82%. Os resultados sugerem que os alunos conseguiram adaptar-se aos padrões rítmicos mais desafiantes, demonstrando um controlo corporal mais avançado.

O último exercício contou com uma média inicial de 2.71 e a média final de 4.06, correspondendo a uma melhoria de 50%. Esta evolução evidencia o fortalecimento do controlo rítmico dos alunos, sobretudo na integração de pausas e na manutenção do ritmo interno.

Os resultados revelam uma evolução significativa nas competências dos alunos em todos os exercícios, com melhorias percentuais que variam entre 50% e 56.82%. Este progresso confirma a eficácia da prática de percussão corporal no desenvolvimento rítmico e motor dos alunos, refletindo-se numa maior precisão, coordenação e confiança na execução dos movimentos.

## Turma B

Tal como na Turma A, a avaliação foi realizada em dois momentos – teste inicial e teste final – para quatro exercícios. As médias iniciais e finais de cada exercício revelam um progresso significativo nos 14 alunos, destacando-se as percentagens de melhoria.

No exercício 1, a média inicial foi de 3.0, enquanto a média final foi de 4.14, resultando numa melhoria de 38.10%. Esse aumento mostra que a maioria dos alunos avançou de uma execução descoordenada ou com algumas falhas para uma execução mais precisa e confiante.

No exercício 2, com uma média inicial de 3.07 e uma média final de 4.14, este exercício apresentou uma melhoria de 34.88%. A evolução indica uma maior adaptação ao ritmo, com os alunos a ganharem maior precisão e coordenação ao longo do tempo.

O terceiro exercício, que exigia maior coordenação, teve uma média inicial de 2.93 e uma média final de 4.14, representando uma melhoria de 41.46%. Os resultados sugerem que os alunos conseguiram dominar movimentos mais desafiantes, alcançando uma execução significativamente mais precisa.

Por fim, no exercício 4, a média inicial foi de 2.93 e a média final de 4.14, correspondendo a uma melhoria de 41.46%. Este progresso indica um fortalecimento do controlo rítmico dos alunos, especialmente na integração de pausas e no domínio da estrutura rítmica.

Os resultados da Turma B demonstram uma evolução substancial nas competências dos alunos em todos os exercícios, com melhorias percentuais entre 34.88% e 41.46%. Esta evolução evidencia a eficácia da prática de percussão corporal no desenvolvimento rítmico e motor dos alunos, refletindo-se numa maior precisão, coordenação e confiança na execução dos movimentos.

## **4.5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo teve como objetivo investigar a relevância da percussão corporal em movimento como ferramenta para o desenvolvimento rítmico no 1º ciclo do ensino básico. Através de uma metodologia estruturada e de exercícios progressivos, foi possível identificar avanços significativos nas capacidades motoras e rítmicas dos alunos ao longo de dois meses de prática semanal. Os dados recolhidos e analisados confirmaram a eficácia da percussão corporal em promover um desenvolvimento rítmico integrado, que abrange tanto a precisão e a coordenação motora quanto a autoconfiança e expressividade.

As melhorias observadas entre as avaliações iniciais e finais, com percentagens de progresso entre 34.88% e 56.82%, reforçam o valor educativo desta prática. A Turma A destacou-se pelo progresso em exercícios de maior complexidade de coordenação, enquanto a Turma B apresentou um crescimento consistente em atividades focadas na sincronização e precisão rítmica. Estes resultados refletem que a percussão corporal, ao unir ritmo e movimento,

proporciona um ambiente de aprendizagem dinâmico e inclusivo, onde os alunos de diferentes níveis de habilidade podem participar e beneficiar das atividades.

Em suma, a percussão corporal revela-se uma metodologia educativa altamente vantajosa, que vai além do desenvolvimento rítmico e motor, promovendo também a expressão emocional e social dos alunos. A prática permite que as crianças explorem o ritmo de maneira livre e interativa, contribuindo para uma formação integral. Recomenda-se que futuras investigações explorem o impacto da percussão corporal a longo prazo e em contextos variados, para continuar a aprofundar o entendimento sobre os benefícios desta prática no desenvolvimento infantil e educativo.

## 5. CONCLUSÃO

O presente projeto de investigação sublinhou os benefícios significativos da percussão corporal no contexto educativo. Esta abordagem revelou-se particularmente eficaz no desenvolvimento das capacidades rítmicas e motoras dos alunos, ao mesmo tempo potencia competências emocionais e sociais. Através da exploração criativa e interativa do ritmo, as crianças têm a oportunidade de enriquecer a sua aprendizagem musical de forma natural e envolvente. A conjugação entre ritmo e movimento cria um ambiente inclusivo e dinâmico, promovendo a participação ativa dos alunos e contribuindo, de forma abrangente, para o seu desenvolvimento integral.

O projeto de investigação revelou-se importante para mim, enquanto futuro docente. Em primeiro lugar, possibilitou um conhecimento mais aprofundado sobre o desenvolvimento rítmico. Para além disso, reconheço que é fundamental esta prática de forma regular e contínua, pois demonstra ser uma ferramenta muito válida e eficaz no desenvolvimento dos alunos e na própria dinâmica da sala de aula.

Claramente, devemos considerar o estágio profissional e a integração do professor estagiário em contexto escolar de extrema importância na formação dos professores. O estágio, ao promover o trabalho em equipa e a colaboração entre professora cooperante e colegas estagiários, permite a integração do professor na dinâmica do estabelecimento de ensino. Trata-se de um ano imprescindível para a aquisição de conhecimento sobre a profissão, para compreender qual as metodologias e estratégias mais eficazes e desenvolver várias competências igualmente importantes no processo de aprendizagem, tais como a liderança, a comunicação e o relacionamento com os alunos. Os momentos de reflexão com o grupo de estágio permitiram avaliar o impacto das atividades, recursos, estratégias e refletir sobre a melhor forma de superar todas as adversidades encontradas ao longo deste percurso. Destaco também as aulas supervisionadas, onde o diálogo com o professor supervisor levou-me a refletir sobre a minha prática, o que me levou a evoluir enquanto docente.

As observações que realizei no início do ano letivo, permitiu-me construir um maior conhecimento profissional, visto que pude analisar e observar de uma perspetiva diferente as potencialidades e

as fragilidades das diversas práticas pedagógicas. Reconheço assim, o papel importante que a observação desempenhou no meu desenvolvimento profissional.

A prática de ensino supervisionada permitiu-me construir uma identidade profissional própria, fundamentada em conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo do meu percurso. Representou para mim um processo evolutivo refletido da minha ação enquanto docente, onde deve sempre haver espaço para a crítica de forma construtiva.

Em jeito de conclusão, pretendo colocar sempre a música em primeiro plano e recorrer a metodologias ativas que envolvam todos os alunos e permitam a realização dos alunos. Para isso, é fundamental dar continuidade a um perfil de professor ativo e capaz de estar em constante procura de novos recursos e estratégias, bem como atento às características e necessidades dos seus alunos.

## 6. BIBLIOGRAFIA/REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AE Dr. Mário Fonseca. (sem data). Aemariofonseca.pt. Obtido 18 de novembro de 2024, de <https://www.aemariofonseca.pt/>

Ahokas, R., Burger, B. & Thompson, M. (2014). Brain and Body Percussion: The relationship between motor and cognitive functions. In: Jakubowski, K., Farrugia, N., Floridou, G.A., & Gagen, J. (Eds.), Proceedings of the 7th International Conference of Students of Systematic Musicology (SysMus14). London, UK, 18–20 September 2014.

Arnau-Mollá, A. F., & Romero-Naranjo, F. J. (2022). Body Percussion Research As An Object Of Study Based On Neuromotricity And Executive Functions. In *Innovación Docente e Investigación en Educación: Experiencias de cambio en la Metodología Docente*. (pp. 775–786). Dykinson. <https://doi.org/10.2307/j.ctv36k5bvk.71>

Berbel-Gomez, N., Lopes, E., & Díaz-Gómez, M. (2021). Conectando redes a través de la percusión: el ritmo como práctica integradora en proyectos socioeducativos. *Revista Música Hodie*, 21. <https://doi.org/10.5216/mh.v21.69364>

Bethe, M. & Brazell, K. (1992). *Dance in the no theater volume one, dance analyses* (4.<sup>a</sup> ed.). Cornell East Asia Series, 29. [https://www.academia.edu/64676135/Dance\\_in\\_the\\_No\\_theater](https://www.academia.edu/64676135/Dance_in_the_No_theater)

Bonacina, S., Krizman, J., White-Schwoch, T., Nicol, T., & Kraus, N. (2019). How Rhythmic Skills Relate and Develop in School-Age Children. *Global Pediatric Health*, 6, 2333794X1985204. <https://doi.org/10.1177/2333794x19852045>

Chatterjee, D., Hegde, S., & Thaut, M. (2021). Neural plasticity: The substratum of music-based interventions in neurorehabilitation. *NeuroRehabilitation*, 48(2), 155–166. <https://doi.org/10.3233/nre-208011>

Clair, T. (2014). The Effect of an Integrated Music Curriculum on Reading Achievement Outcomes of Kindergarten Students. [https://digitalcommons.lindenwood.edu/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/dissertations/article/1421/&path\\_info=St\\_Clair\\_Tracy.pdf](https://digitalcommons.lindenwood.edu/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/dissertations/article/1421/&path_info=St_Clair_Tracy.pdf)

Clark, C. (2013). A Study of the Musical Culture of the Algonquin Indigenous Peoples of North America. Senior Honors Theses. 376. <https://digitalcommons.liberty.edu/honors/376>

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2021). *Research Methods in Education* (9th ed.). Routledge.

Colverson, A., Barsoum, S., Cohen, R., & Williamson, J. (2024). Rhythmic musical activities may strengthen connectivity between brain networks associated with aging-related deficits in timing and executive functions. *Experimental Gerontology*, 186, 112354. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112354>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). Sage Publications.

Darian, A. (2012). Taking Action! Movement-based Learning For the Kindergarten Through Grade Three Learner A Case Study of a Waldorf Education Early Childhood Program. [Tese de Doutoramento, Arizona State University]. <https://core.ac.uk/download/pdf/79564252.pdf>

Das, A. (2023). Benefits of body percussion in music: a review. <https://researchfoundationofindia.com/wp-content/uploads/Book-Chapter-.AAFT-Conference-31-May-2023.pdf#page=15>

Green, B. (2010). *Músicas e Brincadeiras: A Collection of Brazilian Children's Songs and Games Compiled, Analyzed, and Annotated for use in the American General Music Class*. [Tese de Doutoramento, Texas Tech University]. [https://www.academia.edu/27929669/M%C3%BAsicas\\_e\\_Brincadeiras\\_A\\_Collection\\_of\\_Br](https://www.academia.edu/27929669/M%C3%BAsicas_e_Brincadeiras_A_Collection_of_Br)

[azilian Childrens Songs and Games Compiled Analyzed and Annotated for Use in the American General Music Classroom](#)

Guzmán, J. (2021). The music education and his relations with the science, technology, society and innovation. Mendive. Revista de Educación, 19(2), 659–672. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-76962021000200659&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962021000200659&lng=es&tlng=en).

Gwerevende, S., & Mthombeni, Z. M. (2023). Safeguarding intangible cultural heritage: exploring the synergies in the transmission of Indigenous languages, dance and music practices in Southern Africa. International Journal of Heritage Studies, 29(5), 398–412. <https://doi.org/10.1080/13527258.2023.2193902>

Educação, D. G. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Ministério da Educação.

Educação, M. d. (2018). *Aprendizagens Essenciais. 2.º Ciclo do Ensino Básico. Educação Musical*. Ministério da Educação.

Educação, M. d. (2001). *Currículo Nacional do Ensino Básico–Competências Essenciais*. Ministério de Educação, Departamento da Educação Básica.

Educação, M. d. (1991). *Programa de Educação Musical para o Ensino Básico*. Departamento de Educação Básica do Ministério da Educação

Izu, B. (2019). Indigenous drumming tradition in Abraka. Indilinga – African Journal of Indigenous Knowledge Systems, 18(2), 160–172. [https://www.researchgate.net/publication/355984489\\_Indigenous\\_drumming\\_tradition\\_in\\_Abraka](https://www.researchgate.net/publication/355984489_Indigenous_drumming_tradition_in_Abraka)

Jaques–Dalcroze, E. (1921). *Rhythm, Music, and Education*. G. G. Harrap.

Jaques-Dalcroze, É. (1930). *Eurhythmics, Art, and Education*. A.S. Barnes and Company.

Janzen, T., Koshimori, Y., Richard, N. M., & Thaut, M. H. (2022). Rhythm and Music-Based Interventions in Motor Rehabilitation: Current Evidence and Future Perspectives. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 1-21. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.789467>

Laure, M. & Habe, K. (2023). Stimulating the Development of Rhythmic Abilities in Preschool Children in Montessori Kindergartens with Music-Movement Activities: A Quasi-Experimental Study. *Early Childhood Educ J* 52, 563–574. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01459-x>

Liqiu, Z. & Hirunrux, S. (2022). The development and application of body percussion in music education, Guangzhou, China. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/ajrc/article/download/256363/172754>

Long, T., & Guo, J. (2023). Moving beyond Inclusion to Belonging. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(20), 6907. <https://doi.org/10.3390/ijerph20206907>

Madureira, J. (2012). Rítmica Dalcroze e a formação de crianças musicistas: uma experiência no Conservatório Lobo de Mesquita. *Revista Vozes dos Vales da UFVJM: Publicações Acadêmicas*, 2(1), 1-12. [http://site.ufvjm.edu.br/revistamultidisciplinar/files/2011/09/R%C3%ADtmica-Dalcroze-e-a-forma%C3%A7%C3%A3o-de-crian%C3%A7as-musicistas\\_jos%C3%A9-rafael.pdf](http://site.ufvjm.edu.br/revistamultidisciplinar/files/2011/09/R%C3%ADtmica-Dalcroze-e-a-forma%C3%A7%C3%A3o-de-crian%C3%A7as-musicistas_jos%C3%A9-rafael.pdf)

Mason, P. H. (2014). Tapping the Plate or Hitting the Bottle: Sound and Movement in Self-accompanied and Musician-accompanied Dance. *Ethnomusicology Forum*, 23(2), 208–228. <https://doi.org/10.1080/17411912.2014.926632>

Matinsadr, N. (2018). Function and Disability Journal The Effectiveness of Body Percussion Rhythmic Exercises on Motor Skills in Children with Mild Intellectual Disability Between 8-12 Years Old. *Func Disabil J*, 1(3), 40–47. <https://doi.org/10.30699/fdisj.1.3.1.40>

Mordsley, J. (2017). Why use rhythm, rhyme and repetition in language class? <https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/why-use-rhythm-rhyme-and-repetition-language-class>

Naranjo, R. & Javier, F. (2022). BAPNE FIT: Neuromotricity and Body Percussion in Physical Activity and Sport Sciences. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/121594>

Nielsen, K. (2020). Indigenous Rhythm and Dance in North and South America. In: Hartenberger R, McClelland R, eds. *The Cambridge Companion to Rhythm* (pp. 298–312). Cambridge Companions to Music. Cambridge University Press.

Nonaka, I., & Takeuchi, H. (2019). *The knowledge-creating company: How Japanese companies create the dynamics of innovation*. Oxford University Press.

Papazachariou-Christoforou, M. (2022). Movement Experiences in Preschool Music Classes. *Journal of General Music Education*, 275276462211108. <https://doi.org/10.1177/27527646221110863>

Perry, D. C., Moore, C. C., Sands, C. J., Aguiar, E. J., Gould, Z. R., Tudor-Locke, C., & Ducharme, S. W. (2019). Using Music-Based Cadence Entrainment to Manipulate Walking Intensity. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(11), 1039–1046. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0097>

Portman, T. A. A., & Garrett, M. T. (2006). Native American Healing Traditions. *International Journal of Disability, Development and Education*, 53(4), 453–469. <https://doi.org/10.1080/10349120601008647>

Ragone, G., Good, J. & Howland, K. (2021). How Technology Applied to Music-Therapy and Sound-Based Activities Addresses Motor and Social Skills in Autistic Children. *Multimodal Technol. Interact.* 5(3), 11; <https://doi.org/10.3390/mti5030011>

Romero Naranjo, F. J. (2013). Science & art of body percussion: a review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), 442–457. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.82.11>

Romero-Naranjo, F. (2020). Body Percussion in the Physical Education and Sports Sciences. An Approach to its Systematization According to the BAPNE Method. *International Journal of Innovation and Research in Educational Sciences*, 7(5), 421–431.

Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000277>

Shimizu, D., & Okada, T. (2021). Synchronization and Coordination of Art Performances in Highly Competitive Contexts: Battle Scenes of Expert Breakdancers. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635534>

Singer, E. (2015). Play and playfulness in early childhood education and care. *Psychology in Russia*. <https://psychologyinrussia.com/volumes/index.php?article=3688>.  
<https://doi.org/10.11621/pir.2015.0203>

Torabi, F., & Abasi Hormozi, S. (2024). Comparison of the Impact of Body Percussion Exercises on Executive and Balance Performance in Intellectually Disabled and Healthy Girls of Ramhormoz City. *International Journal of Sport Studies for Health*, 7(1), 45–53. <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.7.1.6>

Tsybizova, V. (2015). A Male Transformation into a Female Character on the Noh Stage. *Asian Studies*, 3(1), 29–52. <https://doi.org/10.4312/as.2015.3.1.29-52>

Upadhye, S. & Mahajan, S. (2024). The Impact of Body Percussion on Neuropsychological aspects with special reference to Tabla and Pakhawaj. *Sangeet Galaxy e-Journal*, 13(2), 25–32. <https://sangeetgalaxy.co.in/wp-content/uploads/2024/07/The-Impact-of-Body->

[Percussion-on-Neuropsychological-aspects-with-special-reference-to-Tabla-and-Pakhawaj-Review-article.pdf](#)

Vazou, S., Klesel, B., Lakes, K. D., & Smiley, A. (2020). Rhythmic Physical Activity Intervention: Exploring Feasibility and Effectiveness in Improving Motor and Executive Function Skills in Children. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.556249>

Walton, A. E., Richardson, M. J., Langland-Hassan, P., & Chemero, A. (2015). Improvisation and the self-organization of multiple musical bodies. *Frontiers in Psychology*, 06. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00313>

Wang, S., Yang, A., Wei, X., Qian, R., Chen, Y., Bi, W., Hu, B., & Wen, C. (2024). Influence of rhythmic-movement activity intervention on hot executive function of 5- to 6-year-old children. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1291353>

Windmüller, S. (2010). Rhythm – a World Language? Reflections on Movement Oriented Cultural Analysis. *Ethnologia Europaea*, 40(1). <https://doi.org/10.16995/ee.1062>

Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L.-F., Moyle, G., & Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>

Yin, X., Zhu, R., Shi, X., Cai, G., Jing, C., Pan, Q. & Yang, T. (2023). The effect of rhythm training on the motor coordination abilities of 8–12-year-old freestyle swimmers. *PeerJ*, 11, e15667. <https://doi.org/10.7717/peerj.15667>

## 7. ANEXOS

## 7.1. ANEXOS A – RELATÓRIO DE OBSERVAÇÕES

Relatório de observações.pdf

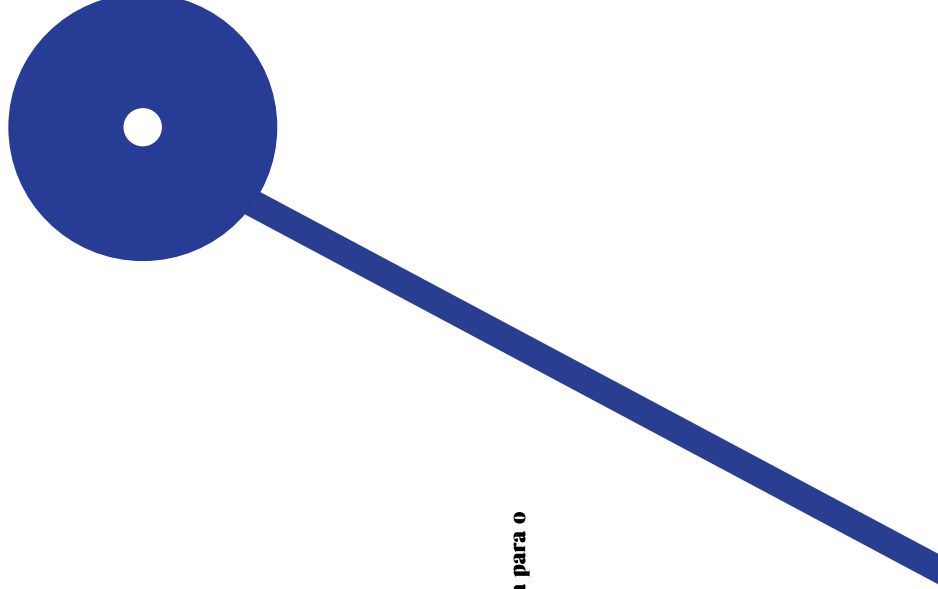
## 7.2. ANEXOS B – PLANIFICAÇÕES E RECURSOS DAS AULAS

Pasta – Planificações e recursos

## **7.3. ANEXOS C – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO – TABELAS DE AVALIAÇÃO**

Pasta – Tabelas de Avaliação





**Percussão Corporal e o movimento, como ferramenta para o desenvolvimento rítmico dos alunos do 1º ciclo**  
Micael da Silva Moreira