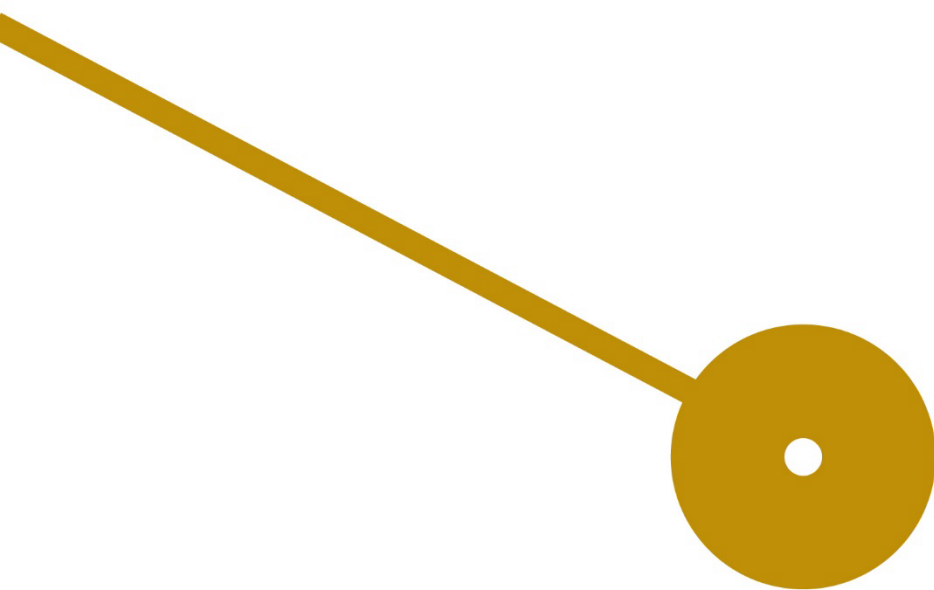
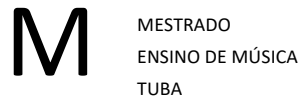


Visualização Mental: um recurso para a preparação de concursos

Bruno Rafael Maia Ribeiro

10/2023





Visualização Mental: um recurso para a preparação de concursos

Bruno Rafael Maia Ribeiro

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

Professor Orientador

Ricardo Antão

Professores Cooperantes

Vítor Vieira

Fernando Ribeiro

10/2023

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais, irmão, namorada e professores, por todo o apoio dado em toda a minha vida académica e pessoal.

Agradecimentos

À minha namorada Catarina Santos por todo o seu apoio ao longo do meu percurso académico, e por tudo o que ela representa.

Aos professores Mauro Simões, Luciano Pereira e Marcelo Almeida pela tutela, amizade e ajuda durante o meu percurso enquanto aluno da Academia de Artes de Chaves. Ao professor Ricardo Antão por me acompanhar e apoiar ao longo do meu percurso no ensino superior, e em especial à sua enorme ajuda, dedicação e compreensão ao longo da realização deste projeto.

Aos professores Vítor Vieira e Fernando Ribeiro pelos seus ensinamentos e conselhos durante o meu Estágio Profissional na Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga.

Aos meus pais e irmão por estarem ao meu lado em todas as minhas decisões e apoiarem-me durante toda a minha vida.

Resumo

O presente Relatório de Estágio Profissional descreve todo o conjunto de atividades desenvolvidas na Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, no ano letivo 2022/2023, no âmbito da prática educativa desenvolvida no Ensino de Instrumento – Tuba.

Este relatório está dividido em três capítulos: o primeiro contextualiza e caracteriza a instituição Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, inclui os relatórios das aulas observadas, bem como o balanço geral das mesmas; o segundo capítulo dedica-se à Prática de Ensino Supervisionada, contendo registos das aulas lecionadas, bem como as suas planificações. No terceiro capítulo é apresentado o meu projeto de investigação. O objetivo deste projeto é verificar se a Visualização Mental ajuda na preparação dos alunos para concursos. Com isto em mente, o mesmo foi desenhado para coincidir com a 15ª edição do Concurso Internacional de Instrumentos de Sopro Oliveira de Azeméis. O projeto foi desenvolvido a partir das seguintes questões de investigação: (Q1) Será a Visualização Mental uma ferramenta útil para o estudo do eufónio?; (Q2) Será a Visualização Mental uma ferramenta benéfica na preparação para um concurso?; e (Q3) Que resultados são obtidos com a Visualização Mental na motivação para o estudo e no combate à ansiedade performativa? Com os resultados obtidos entende-se que a Visualização Mental ajuda na preparação dos alunos, ajudando-os a sentirem-se mais motivados e a combater a ansiedade performativa.

Palavras-chave

Eufónio, Visualização Mental, concurso, ansiedade, motivação.

Abstract

This Professional Internship Report describes the whole set of activities developed at the Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, in the academic year 2022/2023, within the framework of the educational practice developed in Instrument Education - Tuba.

This report is divided into three chapters: the first chapter includes the description of the Institution and the reports of the observed lessons, including a brief evaluation of the latter; the second chapter is dedicated to the Supervised Teaching Practice, containing reports of the classes taught, as well as their planning; the third chapter encompasses the research project. In the third chapter my research project is presented. The objective of this project is to verify whether Mental Visualization helps in preparing students for competitions; for that aim, the project was planned to overlap with the 15th edition of the Oliveira de Azeméis International Wind Instrument Competition. The project was developed based on the following research questions: (Q1) Is Mental Visualization a useful tool for studying the euphonium?; (Q2) Is Mental Visualization a beneficial tool when preparing for a competition?; and (Q3) What results are obtained with Mental Visualization in motivating study and combating performative anxiety? With the results obtained, it is understood that Mental Visualization helps prepare students, helping them to feel more motivated and aiding in performance anxiety management.

Keywords

Euphonium, Mental Visualization, contest, anxiety, motivation.

Índice

Lista de abreviaturas.....	xi
Capítulo I – Guião de observação da Prática Musical	2
1. A Escola	2
1.1. Do Conservatório Regional de Braga à Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga.....	2
1.2. A Missão, Visão e Valores	5
1.3. Princípios Orientadores	6
1.4. Caracterização demográfica.....	6
Capítulo II – Prática de Ensino Supervisionada	8
1. Introdução	8
2. Alunos de Eufónio	8
2.1. Caracterização do Perfil Escolar e Psicológico do Aluno	9
2.1.1. Aluno do Ensino Secundário.....	9
2.1.2. Alunos do Ensino Básico	10
3. Calendarização das Aulas de Instrumento	12
4. Calendarização das Aulas de Classe de Conjunto	13
5. Registo das Aulas Observadas	14
5.1. Atividades de estágio	14
5.1.1. Intercâmbio entre as classes de tuba e eufónio da Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga e Conservatório de Música do Porto	15
5.1.2. Masterclasse com o professor Ricardo Antão	17
5.2. Reflexão sobre as Aulas Observadas.....	19
6. Registo das Aulas Lecionadas	19
6.1. Reflexão sobre as Aulas Lecionadas.....	20
7. Parecer dos Professores Cooperantes e do Professor Supervisor.....	22
8. Reflexão Final do Estágio Profissional.....	25
Capítulo III – Visualização Mental como recurso para o estudo do Eufónio.....	26
1. Introdução	26

2. Revisão de Literatura	27
2.1. Visualização Mental no Desporto	27
2.2. Visualização Mental na Música	29
3. Metodologias.....	35
4. Tratamento e Análise de Dados.....	36
5. Conclusão	52
<i>Bibliografia.....</i>	54
<i>Anexos.....</i>	57
Anexos I – Registo das Aulas Observadas de Instrumento	57
Aluno A	57
Aluno B.....	75
Aluno C.....	93
Aluno D	111
Anexos II – Registo das Aulas Observadas de Classe de Conjunto	128
Anexos III – Registo das Aulas Lecionadas de Instrumento	145
Aluno A	145
Aluno B.....	154
Aluno C.....	163
Aluno D	172
Anexos IV –Registo das Aulas Lecionadas de Classe de Conjunto	181
Anexos V – Documento de Apoio.....	188

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Respostas à questão nº1 do Inquérito por questionário pré período experimental	36
Gráfico 2 – Respostas à questão nº4 do inquérito por questionário pré período experimental	37
Gráfico 3 – Respostas à questão nº5 do inquérito por questionário pré período experimental	38
Gráfico 4 – Respostas à questão nº7 do inquérito por questionário pré período experimental	39
Gráfico 5 – Respostas à questão nº8 do inquérito por questionário pré período experimental	40
Gráfico 6 – Respostas à questão nº11 do inquérito por questionário pré período experimental	41
Gráfico 7 – Respostas à questão nº12 do inquérito por questionário pré período experimental	43
Gráfico 8 – Respostas à questão nº1 do inquérito por questionário pós período experimental	44
Gráfico 9 – Respostas à questão nº2 do inquérito por questionário pós período experimental	45
Gráfico 10 – Respostas à questão nº3 do inquérito por questionário pós período experimental	46
Gráfico 11 – Respostas à questão nº4 do inquérito por questionário pós período experimental	46
Gráfico 12 – Respostas à questão nº5 do inquérito por questionário pós período experimental	47
Gráfico 13 – Respostas à questão nº6 do inquérito por questionário pós período experimental	48
Gráfico 14 – Respostas à questão nº7 do inquérito por questionário pós período experimental	49
Gráfico 15 – Respostas à questão nº8 do inquérito por questionário pós período experimental	50
Gráfico 16 – Respostas à questão nº9 do inquérito por questionário pós período experimental	51

Índice de tabelas

Tabela 1 – Tabela de calendarização das Aulas de Instrumento.....	12
Tabela 2 – Tabela de calendarização das Aulas de Classe de Conjunto.	13
Tabela 3 – Exemplo de tabela de registo de aula observada.	14
Tabela 4 – Tabela de horário do Intercâmbio entre o CMP e a EACMCGB.	16
Tabela 5 – Tabela de Horário da masterclasse referente ao dia 10 de março.	17
Tabela 6 – Tabela de Horário da masterclasse referente ao dia 11 de março.	18
Tabela 7 – Exemplo de tabela de registo de aula lecionada.....	20

Índice de ilustrações

Ilustração 1 – Parecer do professor Supervisor Ricardo Antão	22
Ilustração 2 – Parecer do Professor Cooperante Vítor Vieira	23
Ilustração 3 – Parecer do Professor Cooperante Fernando Ribeiro	24

Lista de abreviaturas

ESMAE – Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo.

EACMGB – Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga.

Introdução

O presente Relatório de Estágio foi construído com base na prática pedagógica exercida durante o ano letivo de 2022/2023. O Estágio Profissional foi realizado na Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, na classe de tuba do professor Vítor Vieira e na classe de Música de Câmara do professor Fernando Ribeiro. Este estágio foi supervisionado pelo professor Ricardo Antão. No presente relatório serão apresentados os relatórios das aulas observadas, as descrições das aulas lecionadas e as respetivas planificações.

O presente trabalho está organizado da seguinte forma: o Capítulo I inclui o Guião de Observação das aulas, onde estão incluídos a contextualização da Prática Pedagógica (perfil dos alunos e caracterização da escola), os Registos de Observação e o Balanço Geral dessas observações. O Capítulo II inclui a Prática de Ensino Supervisionada, onde estão o registo das aulas lecionadas com as respetivas planificações, uma reflexão sobre as aulas lecionadas e uma outra sobre o Estágio Profissional. Por fim, o Capítulo III apresenta o trabalho de investigação que me propus realizar.

Ao longo do Capítulo III, pretende-se verificar a importância e benefícios da utilização da Visualização Mental no estudo do Eufónio, principalmente como uma ferramenta de motivação e de combate à ansiedade na Performance. Resultante da pesquisa, foi criado um documento de apoio para os alunos cumprirem as sessões de Visualização Mental seguindo todos os passos aí apresentados; o período experimental foi definido para coincidir com a preparação, por parte dos alunos, para a participação na 15ª edição do Concurso Internacional de Instrumentos de Sopro Oliveira de Azeméis. Através de questionários diferenciados a alunos foi possível: averiguar se estes têm conhecimento sobre a Visualização Mental; perceber a importância da Visualização Mental; se tem influência motivacional no estudo dos alunos e compreender se pode ajudar a combater a ansiedade em palco. Por fim, procedeu-se à análise das respostas aos questionários.

Capítulo I – Guião de observação da Prática Musical

1. A Escola

1.1. Do Conservatório Regional de Braga à Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga.

Ao sétimo dia do décimo primeiro mês de 1961, no mesmo ano em que J. F. Kennedy anunciava o projeto de enviar o Homem à Lua, inaugura-se na cidade dos Arcebispos, num pequeno edifício situado no Campo Novo, o Conservatório de Música de Braga. Diferente daquilo que hoje conhecemos, o Conservatório em 1961 era uma instituição do tipo associativo e com carácter particular. Constituía as suas receitas através das propinas que cobrava aos seus estudantes e ainda de quotas provenientes dos sócios ordinários, sócios protetores e outras entidades ou organismos. Neste contexto ainda embrionário, a Fundação Calouste Gulbenkian prestou-se, extraordinariamente, a apoiar este projeto fornecendo os instrumentos e auxiliando na manutenção dos mesmos. D. Adelina Caravana, senhora visionária para quem o empreendimento no meio musical não era novidade, levava assim a cabo um sonho antigo assumindo o cargo de diretora pedagógica neste novíssimo Conservatório.

O interesse despertado por esta inovadora instituição de ensino obrigou a que se encontrasse um espaço maior com jardim infantil anexo. Por sua vez, o Ministério da Educação, considerando que o ensino aí ministrado era uma experiência pedagógica de âmbito artístico ímpar, transforma o Conservatório de Braga em Escola Piloto de Educação Artística. Os resultados iam dando corpo ao projeto, evidenciando uma qualidade inovadora cujo sucesso artístico na área da música comprovava a sustentabilidade de um sonho que aparentemente chegara para ficar.

Contudo, as instalações não acompanhavam este progresso e tornavam-se obsoletas no contexto de um projeto tão evoluído. Da Adelina Caravana, voltando-se uma vez mais para a Fundação, solicita meios para que se pudessem superar as limitações impostas pelo espaço. A Fundação, constatando o cabal desenvolvimento que o Conservatório atingira na década de 60, coloca à disposição, em regime de comodato, um edifício por ela concebido e construído. Num ato inaugural simbólico de uma verdadeira política de descentralização da cultura musical, a 31 março de 1971, abre portas o atual edifício do Conservatório de Música de Braga.

Com nova casa, com ambições reforçadas e por vontade expressa do presidente da Fundação Gulbenkian e da diretora da escola, o Conservatório passa a ter novas perspetivas: acrescenta as Artes Plásticas ao domínio artístico e preconiza nos seus planos curriculares que os alunos, a par dos seus cursos de arte, poderão terminar o seu 5º ano liceal, assim como frequentar, em seguida, cursos superiores com plano próprio. Um grande passo que se traduzia num sistema de ensino aprofundado e plural, incontestavelmente inovador num Portugal pré revolução. Contudo, o maior passo estava ainda por chegar.

No mês de Outubro de 1971, ao passo que a Fundação colocava à disposição do Ministério da Educação as novas instalações do Conservatório, decretava-se que no ano letivo 1971/72 seria criada uma Escola Piloto com ensino pré-primário, primário, ciclo preparatório e liceal, secção de música com cursos complementares e curso superior de Piano, secção de Ballet, secção de Artes Plásticas e Fotografia e secção da Arte Dramática, cuja direção ficaria dependente da reitoria do Liceu D. Maria II, deixando de funcionar em regime particular e concebida nos moldes em que hoje se encontra, oficial e gratuita, sendo o apoio técnico e administrativo garantido por esse estabelecimento de ensino. Esta decisão representava uma visão ampla que se comprometia com uma ideia transversal onde as artes confluíam para um fervilhar criativo absolutamente ímpar no contexto do ensino artístico em Portugal. A semente que D. Adelina Caravana plantara 10 anos antes desabrochava assim numa única árvore da qual já se colhiam diversos frutos.

A complexidade desta Escola Piloto, numa experiência pedagógica pioneira de ensino integrado, tornava-se realidade e para melhor gestão da mesma, a luta seguinte passou a ser pela sua autonomia, com separação administrativa do Liceu e oficialização dos Cursos Artes Plásticas e Fotografia, assim como da secção pré-primária.

Passaram-se anos, mais precisamente uma década, em que várias batalhas burocráticas se travaram com o intuito de alcançar a desejada autonomia para o Conservatório. É apenas em abril de 1982 que o Ministério da Educação e Universidades cria esta Escola de Música com o nome de Calouste Gulbenkian e a define como um estabelecimento especializado no ensino da música e outras disciplinas afins, ministrando ainda, em regime integrado, os ensinos primário, preparatório e secundário, independente do liceu, conferindo-lhe autonomia administrativa e criando uma direção, no regime de Comissão Instaladora.

Nas décadas que se seguiram, algumas alterações foram implementadas no intuito de estruturar o ensino artístico em Portugal. Alterações nas disciplinas e nas cargas horárias que constituem os planos de estudos no que respeita à formação específica e vocacional, foram algumas das medidas tomadas. No ano de 1987, por exemplo, o Conservatório de Música

Calouste Gulbenkian assiste novamente a uma mudança na sua curta existência: vê a sua designação de Conservatório ser mudada para Escola C+S. Não é somente uma alteração no domínio da terminologia, é mais uma alteração estrutural na vida interna desta instituição, mais especificamente no seu corpo docente das disciplinas de formação geral, pois é criado um quadro de docentes, garantindo alguma estabilidade ao projeto educativo da escola. É no âmbito desta nova filosofia subjacente à Lei de Bases do Ensino Artístico e do espírito das escolas profissionais que o GETAP preconiza uma nova reestruturação global para a escola, com o objetivo de instalar uma Escola Especializada de Música. Assim, começa por estabelecer novos planos curriculares para o 1º, 5º e 7º anos de escolaridade, com reforço da componente artística, como viria a ser regulamentado pela Portaria no 1196/93, de 13 de novembro. Este período de quase 15 anos foi significativo para o ensino especializado da música, pois a carga horária somada das disciplinas da área vocacional aproximou-se muito do tempo letivo despendido com a Formação Geral dos alunos, o que para muitos críticos era em demasia.

Um passo fundamental foi dado na década de 80 quando se inseriram disciplinas de classe de conjunto no plano curricular da escola. Orquestra, coro e música de câmara tornaram-se disciplinas de grande importância na medida em que permitiram ao Conservatório ampliar e aprofundar a formação dos jovens músicos, criando enquadramentos performativos mais diversificados, motivadores, com evidente impacto educativo e artístico. Na perspetiva dos alunos, houve um benefício coletivo resultante desta nova oferta que acaba assim por desencadear uma outra consequência: mais diversidade instrumental. A predominância de alguns instrumentos (nomeadamente piano e violino) fragmentava-se assim num leque plural que entre outras coisas permitiu ao Conservatório criar a sua primeira orquestra.

Mais recentemente, em concordância com solicitações da comunidade, procurando dar resposta à crescente procura por esta área do saber e cumprindo a função social que lhe compete, o Conservatório aumentou a sua oferta educativa através da abertura de turmas de ensino especializado da música em regime supletivo a partir do 5º ano de escolaridade no Conservatório e em regime articulado com o Agrupamento de Escolas de Maximinos e com o Agrupamento de Escolas de Mosteiro e Cávado. Trata-se de dois agrupamentos escolares que servem comunidades da periferia da cidade, distantes entre si pelo que se considera que esta abertura por parte do Conservatório cumpre outro dos seus desígnios como é o dever de democratização do ensino especializado da música constituindo um verdadeiro serviço público para a cidade. A este propósito refira-se que não se trata apenas de abrir as portas do Conservatório a mais alunos, mas antes de levar o ensino especializado da música onde ele habitualmente não chegava.

O Conservatório de Música de Braga, continua assim o seu caminho, assumindo o lugar que construiu e que lhe pertence no contexto do ensino artístico especializado da música do nosso país. Muitas coisas ficaram por escrever, tantos outros nomes por mencionar, mas o espírito dedicado, sonhador e empreendedor da Professora Adelina Caravana mantém-se intacto na maioria daqueles que já passaram por esta instituição. Assim, ousemos pedir para que tudo aquilo que aqui se escreveu seja muito menos do que tudo aquilo que ainda falta escrever.

1.2. A Missão, Visão e Valores

A Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga (EACMCGB) é uma escola básica e secundária pública, especializada no ensino da música, cabendo-lhe proporcionar formação vocacional de elevado nível técnico, artístico e cultural nessa área. A sua missão é oferecer uma formação integral e de excelência, que potencie conhecimentos aprofundados ao nível da música na perspetiva da continuidade de estudos a nível superior. Mas, falar da missão, para a EACMCGB, mais do que a transcrição do seu fim é encontrar o fundamento da sua essência, o que tem sido imutável desde a sua origem e que a distingue das demais. Aí, encontramos o tempo e, com o tempo, a identidade marcada pela experiência pioneira de uma escola especializada da música com ensino integrado. É esta “hereditariedade”, de sucesso comprovado, e que serviu de modelo para os Conservatórios públicos, que sustenta as suas ações pedagógicas, artísticas e as vivências artísticas e musicais, numa procura incessante de se impor como uma instituição de referência capaz de irradiar a sua influência no meio.

A transversalidade dos saberes, a cultura científica, a curiosidade, a reflexão crítica e a inovação constituem-se, assim, como pilares de uma educação que, apesar de vocacionada para o ensino de excelência da música, se pretende profundamente humanista e que tenha os valores universais como garante do seu saber ser e estar. Temos que querer e conseguir proporcionar, aos nossos alunos, a excelência, mas esta não pode ser alheia aos valores da liberdade, responsabilidade, integridade, cidadania e participação. A nossa visão será sempre marcada por conseguirmos alcançar a realização plena da missão, sem desvios, e, nesse caminho, estar aberto a encontrar parcerias institucionais de impacto na comunidade educativa.

A nossa metafísica é a Música, “arte de expressão séria e sublime” nas palavras de Paul Dukas, e é através dela que queremos mostrar o que sabemos, o que somos e como nos posicionamos no mundo.

1.3. Princípios Orientadores

Como garantia de sermos fiéis à nossa missão e olhar, debatemo-nos pelos seguintes princípios que nos norteiam:

- Privilegiar uma ação educativa que visa a cidadania ativa através da participação informada e democrática tendendo a formar cidadãos responsáveis, criativos e tolerantes;
- Promover uma educação que incuta o respeito pelo próprio indivíduo, pelos outros, pelos Direitos Humanos, pelo ambiente, e pela convivência num mundo globalizado;
- Oferecer uma formação que promove o sucesso musical dos jovens conducentes a uma carreira nesta área, mas que não lhes fecha a possibilidade de outros percursos formativos;
- Fomentar uma dinâmica muito característica do Conservatório na ligação com a cidade e com o meio, através de parcerias com diversas entidades, como sendo um veículo transmissor de atividades culturais sucessivas, contribuindo para a formação de públicos que se querem cada vez mais bem formados e apostando na dinamização cultural da cidade e região;
- Promover a inclusão do Conservatório no Espaço Educativo Europeu (EEE) com o usufruto de projetos que incidam sobretudo na área científica da música bem como na cidadania e no legado cultural e que proporcionem formação aos docentes e discentes.

1.4. Caracterização demográfica

O Conservatório fica situado no centro da Cidade de Braga, na freguesia de S. Vítor. É uma escola de contexto urbano na qual a comunidade educativa é proveniente na sua maioria da cidade de Braga, tendo também alunos das localidades circundantes, abrangendo um raio de aproximadamente 50 Km.

O município de Braga é, na atualidade, o terceiro maior aglomerado urbano do território nacional. Tem como missão específica o desenvolvimento e a afirmação regional e nacional do ponto de vista académico e da dinamização económica no território do Minho. É um concelho jovem, com grande potencial de crescimento económico devido à fixação de várias empresas de âmbito nacional e internacional de referência. É atrativo do ponto de vista do comércio, do turismo e pelo património religioso e cultural, fatores potenciadores da sua consolidação no contexto regional e sua afirmação no contexto nacional. Afirma-se como potencial de conhecimento, pela existência de duas Universidades, que fomentam a investigação com vista ao desenvolvimento socioeconómico e à inovação, bem como do INL

– Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia, que assegura a excelência de investigação em alta tecnologia. Estes contextos de referência, ao nível da ciência e investigação, tornam Braga num concelho reativo, competitivo onde predomina a responsabilidade ambiental, social e a criação de valor.

Braga tem um Conselho Municipal de Educação (CME) que reúne periodicamente cujo principal objetivo é a discussão de ideias e visões para a educação do município, numa perspetiva integrada e integradora atribuindo-lhe um sentido de coesão e complementaridade considerando as diferentes instituições que o compõem. Procura também planear o trabalho no campo da educação em rede e para tal congregou num documento único toda informação relativa aos projetos educativos dinamizados pelo Município de Braga e IE- Universidade do Minho através da concretização do Projeto Educativo Local: Braga, Cidade Integradora, potenciando as virtudes e qualidades das escolas do município através da partilha de boas práticas e experiências diversificadas.

Segundo o PEL, os Censos de 2011, demonstraram que:

- a) Braga registou o menor decréscimo da taxa de analfabetismo comparativamente com os valores observados a nível nacional e regional (Norte e Cávado);
- b) mais recentemente o concelho de Braga evidenciava 191 diplomados por 1000 habitantes, fazendo dele o 4o concelho com o índice mais elevado da região Norte.

Corroborando estes dados, a maioria dos pais e encarregados de educação dos nossos alunos possuem habilitações académicas acima da média nacional, estando na grande maioria empregados. Os alunos que constituem a população discente da EACMCGB têm um agregado familiar estável, vivendo na sua maioria com ambos os progenitores na mesma casa. Todos têm acesso à Internet e apenas um grupo residual de alunos não possui computador próprio.

No que diz respeito aos apoios socioeducativos, o Conservatório apenas presta esse apoio aos alunos do regime integrado. Atualmente beneficiam de auxílios económicos no âmbito da Ação Social Escolar 14,4% dos alunos. Nos outros regimes de frequência, supletivo e articulado, os apoios são prestados pela escola onde os alunos frequentam a formação geral.

Capítulo II – Prática de Ensino Supervisionada

1. Introdução

A Prática de Ensino Supervisionada apresenta-se como o culminar da formação, permitindo adquirir novas práticas de ensino através da observação das aulas e po-las em prática através das aulas lecionadas. A observação das aulas revela-se uma ferramenta não só de aquisição de estratégias pedagógicas, mas também permite uma reflexão sobre o ensino e a sua prática.

Neste capítulo vai ser contextualizada a Prática de Ensino Supervisionada decorrida no ano letivo 2022/2023, onde serão apresentados os alunos, as atividades realizadas, e serão descritas as aulas observadas e lecionadas.

A Prática de Ensino Supervisionada decorreu no ano letivo 2022/2023, no âmbito do Estágio Profissional do Mestrado em Ensino de Música.

A Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga (EACMCGB) foi a instituição selecionada para a realização do meu Estágio Profissional. Aqui, pude recolher diferentes práticas de ensino, iniciei amizades tanto com professores como alunos que levo para o meu futuro e onde pude iniciar a minha prática pedagógica. A EACMCGB é reconhecida pela sua excelente formação de músicos como é demonstrado pela quantidade de alunos que entram nas universidades. Neste sentido, os professores Vítor Vieira e Fernando Ribeiro assumiram os papéis de professores cooperantes e os seus exemplos foram cruciais para a minha aprendizagem e uma inspiração para o meu futuro, não só como professor, mas também a nível pessoal.

2. Alunos de Eufónio

Aluno: “A”

Grau: 7º Grau

Modalidade de Ensino: Ensino Integrado, Ensino Secundário

Tempo de aula: 50 minutos + 50 minutos

Aluno: “B”

Grau: 4º Grau

Modalidade de Ensino: Ensino Integrado, Ensino Básico

Tempo de aula: 50 minutos + 50 minutos

Aluno: “C”

Grau: 2º Grau

Modalidade de Ensino: Ensino Integrado, Ensino Básico

Tempo de aula: 50 minutos + 50 minutos

Aluno: “D”

Grau: Iniciação II

Modalidade de Ensino: Ensino Integrado, Ensino Básico

Tempo de aula: 25 minutos + 25 minutos

2.1. Caracterização do Perfil Escolar e Psicológico do Aluno

2.1.1. Aluno do Ensino Secundário

Aluno “A”

Atualmente no 7º grau, no regime Integrado, o aluno “A” iniciou o seu percurso académico na Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga no ano letivo 2019/2020. Iniciou os estudos de eufónio um ano antes, na Banda da sua localidade, com o seu pai.

No decorrer das aulas observadas foi claro que o aluno possui boas bases, tanto a nível de Formação Musical como de instrumento. Mostra ter boa qualidade sonora, qualidade e apropriação da respiração, coordenação psicomotora e metodologia de estudo, apresentando ainda boa compreensão e concretização de ritmos e um ouvido interno desenvolvido.

Foi notório um elevado esforço por parte do aluno na sua entrega, motivação e interesse por superar as suas capacidades. Mostra interesse em prosseguir os estudos para o ensino superior e é de registar um bom apoio familiar, quer a nível académico quer a nível musical. Sempre que possível, a presença dos familiares diretos é um fator constante nas audições e concertos, apoiando-o e incentivando-o em todos os seus objetivos.

2.1.2. Alunos do Ensino Básico

Aluno “B”

Atualmente no 4º grau, no regime Integrado, o aluno “B” ingressou na Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga no ano letivo 2011/2012, na classe do professor Vítor Vieira.

Apresenta bases sólidas tanto a Formação Musical como a instrumento. Nos últimos anos mostra algumas fragilidades devido ao uso de aparelho ortodôntico, principalmente a nível de resistência e registo agudo. Mostra problemas no uso do ar (em termos de quantidade). Não obstante, é um aluno interessado e empenhado e demonstra ter gosto em tocar eufónio. O aluno apresenta um bom apoio e ambiente familiar, situação por mim comprovada no final das atividades que organizei e da disponibilidade que os pais mostraram em acompanhar o filho à Masterclasse desenvolvida pela Associação Portuguesa de Tubas e Eufónios, na Escola Superior de Música de Lisboa.

Aluno “C”

O aluno “C” iniciou o seu percurso académico na Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga no ano letivo de 2017/2018, estando atualmente no 2º grau.

Apresenta um histórico de fragilidades a nível teórico e nível prático, quer na Formação Musical quer a instrumento. Essas dificuldades refletem-se em notas baixas durante o seu percurso académico. O aluno apresenta também distúrbios de atenção e muito inquieto. Das dificuldades sentidas, as mais acentuadas são as dificuldades rítmicas, problemas de articulação e problemas no uso do ar (quantidade e controlo). Não mostra ser um aluno interessado em tocar eufónio.

O aluno apresenta um bom apoio e ambiente familiar, situação por mim verificada no início e final de cada aula, aquando do seu acompanhamento pelos avós, que esperam atenciosamente pela entrada e saída do aluno na sala de aula, o mesmo ocorrendo nas audições onde o apoio é aumentado pela presença dos pais.

Aluno “D”

Atualmente no 2º ano de iniciação, o aluno “D” ingressou na Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga no ano letivo de 2021/2022, na classe do professor Vítor Vieira.

O aluno apresenta bases sólidas, sendo que a curiosidade, interesse, motivação e entrega são qualidades que sobressaem no decorrer das aulas. O aluno apresenta um bom desenvolvimento do ouvido interno e uma boa compreensão de Formação Musical.

Apresenta também um bom apoio familiar, estando os pais sempre dispostos a estarem presentes em todas as atividades nas quais o filho é envolvido. Procuram sempre receber um “feedback” das aulas por parte do professor, ocorrendo o mesmo nas audições.

3. Calendarização das Aulas de Instrumento

Tabela 1 – Tabela de calendarização das Aulas de Instrumento.

Semana 1	25/10/2022	Observação Aula nº 1	Semana 15	28/02/2023	Obs. Aula nº15
Semana 2	08/11/2022	Obs. Aula nº2	Semana 16	07/03/2023	Obs. Aula nº16
Semana 3	15/11/2022	Lecionação Aula nº3	Semana 17	14/03/2023	Lecionação Aula nº17
Semana 4	22/11/2022	Obs. Aula nº4	Semana 18	21/03/2023	Obs. Aula nº18
Semana 5	29/11/2022	Obs. Aula nº5	Semana 19	28/03/2023	Obs. Aula nº19
Semana 6	06/12/2022	Obs. Aula nº6	Semana 20	18/04/2023	Lecionação Aula nº20
Semana 7	13/12/2022	Obs. Aula nº7	Semana 21	02/05/2023	Obs. Aula nº21
Semana 8	03/01/2023	Lecionação Aula nº8	Semana 22	09/05/2023	Obs. Aula nº22
Semana 9	10/01/2023	Lecionação Aula nº9	Semana 23	16/05/2023	Obs. Aula nº23
Semana 10	17/01/2023	Lecionação Aula nº10	Semana 24	23/05/2023	Lecionação Aula nº24
Semana 11	24/01/2023	Obs. Aula nº11	Semana 25	30/05/2023	Obs. Aula nº25
Semana 1	31/01/2023	Lecionação Aula nº12	Semana 26	06/06/2023	Obs. Aula nº26
Semana 13	07/02/2023	Obs. Aula nº13	Semana 27	13/06/2023	Obs. Aula nº27
Semana 14	14/02/2023	Lecionação Aula nº14			

4. Calendarização das Aulas de Classe de Conjunto

Tabela 2 – Tabela de calendarização das Aulas de Classe de Conjunto.

Semana 1	07/12/2022	Observação Aula nº 1	Semana 13	15/03/2023	Obs. Aula nº13
Semana 2	14/12/2022	Obs. Aula nº2	Semana 14	22/03/2023	Obs. Aula nº14
Semana 3	04/01/2023	Lecionação Aula nº3	Semana 15	29/03/2023	Lecionação Aula nº15
Semana 4	11/01/2023	Obs. Aula nº4	Semana 16	19/04/2023	Obs. Aula nº16
Semana 5	18/01/2023	Obs. Aula nº5	Semana 17	26/04/2023	Obs. Aula nº17
Semana 6	25/01/2023	Obs. Aula nº6	Semana 18	03/05/2023	Lecionação Aula nº18
Semana 7	01/02/2023	Obs. Aula nº7	Semana 19	10/05/2023	Obs. Aula nº19
Semana 8	08/02/2023	Lecionação Aula nº8	Semana 20	17/05/2023	Obs. Aula nº20
Semana 9	15/02/2023	Lecionação Aula nº9	Semana 21	24/05/2023	Obs. Aula nº21
Semana 10	22/02/2023	Lecionação Aula nº10	Semana 22	31/05/2023	Lecionação Aula nº22
Semana 11	01/03/2023	Obs. Aula nº11	Semana 23	07/06/2023	Obs. Aula nº23
Semana 12	08/03/2023	Obs. Aula nº12			

5. Registo das Aulas Observadas

De seguida, apresento um exemplo do registo efetuado ao longo das minhas observações. Os restantes registos de observações de aulas de Instrumento encontram-se no Anexo I; já os relatórios das aulas observadas de Classe de Conjunto estão no Anexo II.

Tabela 3 – Exemplo de tabela de registo de aula observada.

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira	
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau		Disciplina: Tuba
Data: 22/11/2022	Horário: 09:15 – 10:05		Nº de Aula: 4
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Horowitz, J. “Concerto for Euphonium” – 1º andamento. 			Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: a aula começa com exercícios de respiração. O aluno inspira e expira juntamente com movimentos ascendentes e descendentes dos braços: os braços abrem, inspira-se; os braços fecham; expira-se. Em seguida o aluno faz <i>buzzing</i> a pedido do professor. Toca da tónica à quinta, acompanhado por piano, passando por todas as escalas e no final fazer glissandos de oitava. Para acabar com o aquecimento, o aluno toca notas longas. 2. Técnica de Base: Exercícios de articulação – Semicolcheias e colcheias, começa em Sib médio e desce em cromática, até ao Sib pedal. O segundo exercício é retirado do livro de Diz, E. “Calentamiento Euphonium”. Em seguida o aluno faz todas as escalas maiores articuladas. 3. Por fim, o aluno toca o 1º andamento da peça de Horowitz, J. “Concerto for Basson”. O professor vai parando o aluno para falar sobre as dinâmicas. 			
Observações/Comentários: A aula foi mais direcionada para o desenvolvimento técnico do aluno. No exercício retirado do livro de Diz, E., o aluno mostrou dificuldades na digitação de certas escalas. Também mostrou fragilidades no registo agudo acima do Lá agudo. Na peça o professor foi incentivado o aluno a procurar os seus limites de dinâmica. O professor explicou ao aluno que não pode estar sempre a tocar numa dinâmica confortável e que não mostra nada de novo, explicou que a música tem várias dinâmicas que são necessárias. Ainda teve alguns problemas de digitação em certas partes mais rápidas, então o professor mandou o estudar (fora da aula) com o metrónomo a 60.			

5.1. Atividades de estágio

Para além das aulas lecionadas ao longo do estágio, tive oportunidade de desenvolver duas atividades, nas quais desempenhei um papel ativo, participando nas apresentações realizadas em ambas.

As atividades beneficiaram a classe, ao proporcionar aos alunos do conservatório o contacto com duas figuras importantes no panorama nacional do eufónio, e foram também uma fonte de aprendizagem pessoal, visto que organizei eventos nos quais também fui responsável pela gestão, logística e organização.

5.1.1. Intercâmbio entre as classes de tuba e eufónio da Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga e Conservatório de Música do Porto

No dia 4 de fevereiro de 2023 decorreu a primeira atividade de estágio organizada e desenvolvida por mim, em colaboração com os professores Vítor Vieira e Mauro Simões (professores das classes de Tuba e Eufónio da EACMCGB e seus respetivos pólos).

Esta atividade surgiu após uma conversa com o professor cooperante Vítor Vieira. Devido à necessidade de serem organizadas duas atividades pelo professor estagiário, ambos concordámos que seria mais produtivo para os alunos do Conservatório a criação de uma atividade diferenciada. Depois de algum debate, escolheu-se realizar um intercâmbio entre escolas para promover a aprendizagem, a camaradagem e a cooperação entre alunos de diferentes instituições, e também permitir que os alunos assistam a um concerto da Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música, realizado na Sala Suggia, Porto. Foi necessário contactar o professor Avelino Ramos (docente da classe de Tuba/Eufónio do Conservatório de Música do Porto), que se mostrou disponível e concordou com a atividade. O local para a realização deste intercâmbio foi o Conservatório de Música do Porto.

O intercâmbio entre classes foi estruturado da seguinte forma:

Tabela 4 – Tabela de horário do Intercâmbio entre o CMP e a EACMCGB.

Horário:	Atividade:
10h	Aquecimento corporal – professor Vítor Vieira. Aquecimento instrumental – professor Mauro Simões.
10h30	Aulas com os professores Avelino Ramos, Mauro Simões e Vítor Vieira.
13h	Almoço no restaurante Diu Palace.
14h30	Aulas com os professores Avelino Ramos, Mauro Simões e Vítor Vieira.
15h15	Ensaio com o Ensemble de Tubas e Eufónios dos Conservatórios de Braga e do Porto.
16h	Apresentação ao público.
18h	Concerto “A tragédia de Salomé” pela Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música.

Às 9h30 fomos recebidos pelo professor Avelino Ramos, que nos levou até ao Pequeno Auditório do Conservatório de Música do Porto. Já no Pequeno Auditório, eu e o professor Vítor Vieira fizemos uma pequena apresentação da atividade. Às 10h o professor Vítor começou com um pequeno aquecimento corporal e exercícios de respiração para todos os alunos. Realizados os exercícios, o professor Mauro começa com o aquecimento instrumental.

Devido à grande afluência de alunos de ambas as classes, o tempo estabelecido por aula foi de 15 minutos. Os professores acabaram as aulas às 12h45, e a classe do Conservatório de Braga dirigiu-se para o restaurante Diu Palace, que tinha sido reservado por mim.

Às 14h30 retomámos as aulas individuais, lecionadas pelos professores dos conservatórios, até às 15h10. Às 15h15 realizou-se um ensaio de 2 obras para Ensemble de Tubas e Eufónios, para uma apresentação pública no Auditório do Conservatório de Música do Porto. As duas obras foram arranjos do professor Avelino Ramos da música pop “Halo”, da cantora Beyoncé, e da obra “Locus Iste” de Anton Bruckner.

A apresentação pública foi iniciada pelo Quarteto de Tubas e Eufónios da EACMCGB dirigido por mim, seguido pelo Quarteto de Tubas e Eufónios do Conservatório de Música do Porto dirigido pelo professor Avelino Ramos e, para finalizar, o professor Vítor Vieira dirigiu o Ensemble de Tubas e Eufónios dos Conservatórios de Braga e do Porto.

Finalizada a apresentação, todos os alunos e respetivos Encarregados de Educação e familiares dirigiram-se até à Casa da Música, para assistirem ao concerto intitulado “A Tragédia de Salomé”.

Em suma, o balanço da atividade foi bastante positivo: tanto os professores como os alunos mostraram grande entusiasmo e interesse na atividade desenvolvida, e motivação para que este intercâmbio se volte a repetir no futuro.

5.1.2. Masterclasse com o professor Ricardo Antão

Em conjunto com os professores do EACMCGB, foi idealizada uma Masterclasse para os alunos do Conservatório com um professor experiente e relevante no panorama educativo nacional, e que ao longo da atividade pudesse transmitir conceitos atuais e inspiradores; assim, foi decidido que seria o professor Ricardo Antão.

Após a escolha do professor, e devido ao impacto que este poderia ter na adesão de participantes, a masterclasse foi agendada para os dias 10 (parte da tarde) e 11 de março. Foi também aberta a possibilidade de participação aos alunos da Academia de Artes de Chaves, local onde trabalho como professor da classe de Tuba e Eufónio.

A masterclasse foi estruturada da seguinte forma:

Tabela 5 – Tabela de Horário da masterclasse referente ao dia 10 de março.

10 de março	
Horário:	Atividade:
14h	Receção aos alunos.
14h30	Aquecimento coletivo.
15h30	Aula individuais.
18h	Término da atividade.

Tabela 6 – Tabela de Horário da masterclasse referente ao dia 11 de março.

11 de março	
Horário:	Atividade:
9h30	Receção aos alunos.
10h	Aquecimento coletivo.
11h	Aulas individuais.
13h	Pausa para almoço.
14h30	Aulas individuais.
17h	Ensaio Ensemble de Tubas e Eufónios.
18h	Apresentação ao público.

A atividade teve lugar no Auditório Adelina Caravana do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, e teve início à hora prevista. As aulas individuais foram dedicadas aos alunos do Conservatório.

No dia 11 de março, por volta das 9h45 todos os alunos de ambas as escolas são direcionados para o auditório Adelina Caravana, prontos para começarem o segundo dia de masterclasse com o professor Ricardo Antão. Depois do aquecimento houve novamente lugar a aulas individuais, e antes da pausa para o almoço houve um pequeno ensaio do Ensemble de Tubas e Eufónios composto pelos alunos participantes.

A sessão da tarde iniciou-se com aulas individuais até à hora de ensaio. Pouco depois das 17h o professor Ricardo Antão dirigiu o ensaio do Ensemble de Tubas e Eufónios, para a apresentação ao público marcada para as 18h. A apresentação começou com um Duo de Eufónios, constituído pelo aluno Ricardo Abreu e por mim; de seguida, apresentou-se o Quarteto de Tubas e Eufónios do Conservatório Calouste Gulbenkian de Braga, dirigidos por mim; e, para terminar, o Ensemble de Tubas e Eufónios dirigido pelo professor Ricardo Antão. No final da apresentação foram distribuídos os diplomas de participação na masterclasse.

Em suma, o balanço da atividade foi extremamente positivo; os professores e alunos demonstraram grande satisfação ao longo da masterclasse, existindo um especial interesse

pelas aulas por parte dos alunos, e o professor Ricardo Antão fez questão de sempre colocar perguntas aos alunos que assistiam às aulas, motivando a sua participação. Os alunos demonstraram motivação acrescida para o seu trabalho futuro.

5.2. Reflexão sobre as Aulas Observadas

Numa reflexão sobre as aulas observadas, considero que estas foram um enriquecimento enorme para mim. Para além de o professor Vítor Vieira e o professor Fernando Ribeiro serem professores com vasta experiência e resultados no ensino do instrumento e classe de conjunto, a possibilidade de absorver e compreender as suas metodologias foi algo que me fez crescer enormemente enquanto pedagogo.

A adaptação que os professores concretizam de acordo com os avanços tecnológicos é algo que captou a minha atenção e ponderação sobre o assunto. Com a observação das aulas foi possível averiguar as diferentes abordagens adotadas pelos professores consoante a idade dos alunos e entender que a utilização das novas tecnologias como *playalongs*, gravações *online* (*Youtube*, *Spotify* ou outro) e a utilização do telemóvel como gravador são uma ajuda importante, tanto nas peças ou métodos.

Foi possível recolher conteúdos e exercícios que serão muito úteis na minha prática docente, escolhidos após observar a forma como estes auxiliaram a evolução e aprendizagem dos alunos. Também consegui compreender a necessidade de estabelecer padrões de exigência quanto a objetivos e capacidades esperados para um aluno de acordo com a sua idade e grau.

6. Registo das Aulas Lecionadas

As observações das aulas permitiram-me conhecer os alunos, a sua personalidade, bem como identificar as suas capacidades musicais e as suas dificuldades. Deste modo, a escolha das estratégias a utilizar e a planificação a elaborar para cada aula foram tidas em conta de forma a complementar e continuar o trabalho feito pelos Professores Cooperantes. Os relatórios das Aulas Lecionadas referentes a instrumento encontram-se no Anexo III e os relatórios das Aulas Lecionadas de Classe de Conjunto no Anexo IV.

Em seguida apresento uma tabela como exemplo do registo feito das aulas lecionadas.

Tabela 7 – Exemplo de tabela de registo de aula lecionada.

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 10/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 9
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 2 exercícios de articulação. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. O primeiro exercício consiste em inspirar em 2 tempos e soprar em 4 tempos. Repetido 10x. O segundo exercício consiste em inspirar o máximo de ar possível e soprar o máximo de ar possível para dentro do instrumento. Repetido 10x. Depois com o bocal, o aluno fez a escala de Sib Maior e Dó Maior em <i>buzzing</i>. 2. Técnica de base: Exercícios de flexibilidade. O primeiro exercício é flexibilidade de 2 sons. O segundo exercício de 4 sons. O terceiro exercício de 6 sons. O aluno mostrou maior dificuldade no terceiro exercício devido à rapidez do mesmo. Exercícios de articulação. Primeiro exercício tocar da tónica até à dominante de tocas as escalas maiores em semicolcheias. O segundo exercício foi tocar todas as escalas maiores em semicolcheias. 3. Peça: Sparke, P. "Party Piece". É necessário corrigir articulações e dinâmicas ao longo do andamento. 		
Observações/Comentários: O terceiro exercício de flexibilidade foi o mais difícil para o aluno devido à rapidez do mesmo e então o professor estagiário decide abrandar o tempo para semínima a 60 e facilitar o exercício ao aluno. Nos exercícios de articulação o aluno mostra-se muito à vontade e com grande perícia. Na peça o aluno mostra-se muito à vontade com a exigência técnica, mas não explora as diferentes articulações e dinâmicas pretendidas. Depois de lhe pedido para o fazer, o aluno começou a entender melhor as frases melódicas e os diferentes caracteres da peça.		

6.1. Reflexão sobre as Aulas Lecionadas

Durante este estágio profissional, as aulas por mim lecionadas tornaram-se uma experiência importante, das quais pude reter conselhos e ensinamentos do Professor Supervisor Ricardo Antão e dos Professores Cooperantes Vítor Vieira e Fernando Ribeiro; essas indicações foram muito úteis e pertinentes para perceber que aspetos posso corrigir, mas também para confirmar que já emprego algumas metodologias e ideias válidas e, assim, encorajar o meu percurso pedagógico.

Nas primeiras aulas lecionadas foi possível entender que é necessário ter uma boa gestão de tempo, para não planear conteúdos em excesso e impedir que o aluno execute e

assimile as competências esperadas. Percebi também que, devido à organização do acompanhamento, as aulas iriam ser interrompidas, não permitindo abordar todos os tópicos planeados. Então, nas aulas seguintes as planificações tiveram esses detalhes em atenção, e assim optei por um planeamento mais sucinto.

As aulas lecionadas foram planeadas seguindo o trabalho efetuado pelos Professores Cooperantes para a preparação das escalas, estudos e peças, e tiveram em conta o desenvolvimento técnico do aluno na abordagem de aspetos como o registo, o uso do ar, a dedilhação e a articulação, assim como o trabalho que é necessário fazer nas aulas de Classe de Conjunto.

As críticas que tanto os Professores Cooperantes como o Professor Supervisor teceram foram muito construtivas, e ajudaram-me a adequar e melhorar a minha metodologia de ensino.

7. Parecer dos Professores Cooperantes e do Professor Supervisor

Supervisão da Prática Educativa - Ano letivo 2022 | 2023

Estagiário: Bruno Ribeiro	Instrumento: Tuba/Eufónio	Ano/Turma: Iniciação II, 2º e 4º grau
Escola: Conservatório de Música de Braga Professor Cooperante: Vítor Vieira	Nº de aula: 24	Data: 23/05/2023

Comentário do Orientador/Supervisor

O Bruno apresentou um discurso adequado ao grau de ensino. O bom ambiente que consegue nas aulas permite que os alunos se sintam à vontade para lançar questões e tirar dúvidas. O Bruno apresentou um planeamento metódico, abordando diversos tópicos com uma ordem sistemática e coerente que permitiu ao aluno ir superando os desafios de forma gradual.

Ciente de que os alunos raramente têm possibilidade de aquecer antes da aula, o Bruno estruturou as aulas de forma que o trabalho incluísse exercícios preparatórios para a prática do instrumento.

O Bruno demonstrou calma na abordagem aos alunos e atenção ao trabalho desenvolvido por eles, colocando questões que levem os alunos a refletir para que tomem consciência dos lapsos e os consigam corrigir com maior eficácia.

O Bruno atentou em todas as sugestões que lhe foram propostas ao longo da sua prática pedagógica, demonstrando uma clara evolução na sua prática.

Em suma, o trabalho realizado pelo Bruno foi extremamente positivo, tendo melhorado os detalhes mencionados na supervisão anterior.

Assinatura:

Assinado por: **Ricardo Rodrigues Antão**
Num. de Identificação: 13649688
Data: 2023.10.09 16:47:18+01'00'

Supervisão da Prática Educativa - Ano letivo 2022 | 2023

Estagiário: Bruno Ribeiro	Instrumento: Tuba/Eufónio	Ano/Turma: Iniciação II, 2º e 4º grau
Escola: Conservatório de Música de Braga Professor Cooperante: Vítor Vieira	Nº de aula:	Data: 14/06/2023

Comentário do Professor Cooperante

O Bruno mostrou-se sempre assíduo e pontual durante o ano letivo, cumpriu todos prazos estipulados nas planificações das aulas e sempre com muita coerência. Conseguiu fazer bem a ponte entre a parte teórica e a prática, tirou as dúvidas dos alunos, desenvolveu exercícios para os alunos ultrapassarem as dificuldades apresentadas, adaptou-se aos diferentes ciclos de ensino, demonstrando um discurso fluente e motivador. Esteve presente nas atividades da classe tuba como o master classe e o intercâmbio de tuba realizado com o Conservatório de Música do Porto. Ao longo do ano orientou um quarteto de tubas, com o qual participou em vários momentos musicais na escola.

Sendo assim o trabalho feito pelo Bruno ao longo do ano é bastante positivo.

Assinatura:

Vitor Manuel de Silva Vieira

Supervisão da Prática Educativa - Ano letivo 2022 | 2023

Estagiário: Bruno Ribeiro	Instrumento: Classe de Conjunto	Ano/Turma: 8º Grau
Escola: Conservatório de Música de Braga Professor Cooperante: Fernando Ribeiro	Nº de aula:	Data: 14/06/2023

Comentário do Professor Cooperante

O professor estagiário, Bruno Ribeiro, realizou um trabalho notável ao longo do ano letivo, demonstrando seriedade, responsabilidade e empenho durante todo o estágio. Foi exímio nos pontos da assiduidade e pontualidade e colaborou, sempre que solicitado, em inúmeros concertos e atividades promovidos pelo grupo de música de câmara "quinteto de metais". Desempenhou as funções de músico, participando no grupo de metais e enquanto professor estagiário impulsionou e motivou todos os restantes elementos, facto que favoreceu muito a "performance" do grupo. Teve sempre uma atitude muito profissional e dedicada que se notou durante todo o estágio e que se traduz numa prestação Muito Positiva.

Assinatura:

8. Reflexão Final do Estágio Profissional

Considero que o estágio profissional, realizado no ano letivo 2022/2023, foi para mim bastante positivo e instrutivo. Aprendi e refleti sobre muitos processos que surgem dentro de uma sala de aula e adquiri ferramentas extremamente úteis para a minha futura prática educativa.

Da orientação dos professores cooperantes Vítor Vieira e Fernando Ribeiro, e do professor supervisor Ricardo Antão, pude obter conselhos que sempre terei em conta ao longo da minha carreira como docente. Foi gratificante poder trabalhar, aprender e discutir ideias com três professores experientes com percursos distintos. Esta troca de experiências ajudou-me a complementar a minha maneira de trabalhar como docente, e encorajou-me a exercer esta profissão.

Em resumo, considero que adquiri novos saberes, competências e ensinamentos, que serão uma mais-valia para a minha vida futura como professor. Estes irão ser determinantes e fundamentais, motivando-me a ser cada vez melhor.

Capítulo III – Visualização Mental: um recurso para a preparação de concursos

1. Introdução

Este Projeto de Intervenção Pedagógica insere-se na Unidade Curricular Estágio Profissional, do Mestrado em Ensino de Música da ESMAE/ESE – IPP, tendo sido elaborado no decurso do ano letivo 2022/2023. O referido estágio profissional decorreu na EACMCGB, sob a supervisão do professor doutor Ricardo Antão e a cooperação dos professores Vítor Vieira (no grupo de recrutamento M22 – Tuba) e Fernando Ribeiro (no grupo de recrutamento M32 – Música de Conjunto).

Este Projeto de Investigação pretende averiguar os possíveis benefícios da utilização da Visualização Mental no estudo e performance do eufónio, nomeadamente quanto ao aumento da motivação dos alunos para o estudo e no combate da ansiedade performativa.

A Visualização Mental é uma ferramenta muito utilizada no desporto profissional (Predoiu, 2016); em suma, trata-se de recriar uma imagem mental clara do comportamento a executar, abrangendo as diferentes sensações que o comportamento cria no sujeito, seja atleta ou músico. Assim, pretendo verificar se esta ferramenta pode ser válida para o estudo do instrumento.

Encontrado o tema deste trabalho, surgem as seguintes questões de investigação, que passo a enumerar:

- Será a Visualização Mental uma ferramenta útil para o estudo do eufónio?
- Será a Visualização Mental uma ferramenta benéfica na preparação para um concurso?
- Que resultados são obtidos com a Visualização Mental na motivação para o estudo e no combate à ansiedade performativa?

2. Revisão de Literatura

A Revisão de Literatura está dividida em dois subcapítulos, que abordam a Visualização Mental no Desporto e a Visualização Mental na Música, respetivamente. O desporto e a música são duas atividades frequentemente comparadas e, segundo Johnson (2003), o tipo de controlo e foco mental exigido aos desportistas profissionais equipara-se ao exigido aos músicos. Um exemplo que o autor refere é tocar órgão: tanto no desporto como a tocar órgão é necessário traçar objetivos mentais e ter uma motivação consistente. Também é exigido um compromisso de horas diárias de estudo/treino para se atingir a máxima proficiência, e são duas atividades altamente físicas e que criam tensões em diferentes grupos de músculos.

Considerarei pertinente esta diferenciação porque é no desporto que esta prática tem uma maior expressão e investigação, como poderemos ver no próximo subcapítulo; nesta revisão pude encontrar estudos que comprovam os seus benefícios, assim como técnicas de Visualização Mental utilizadas em diferentes desportos.

O segundo subcapítulo aborda a Visualização Mental na Música, e apresenta literatura que incide sobre os benefícios da sua implementação no estudo; nesta secção, o foco estará na motivação para o estudo e no combate à ansiedade na performance.

2.1. Visualização Mental no Desporto

A Visualização Mental é uma técnica de treino mental usada no desporto há décadas (Utay & Miller, 2006). Envolve a criação de imagens vívidas de performances de sucesso no desporto. Esta técnica de treino mental é usada por atletas profissionais para se prepararem para competições e para melhorarem a sua performance. Estudos comprovam que a Visualização Mental resulta no aumento da motivação, mais resistência e autoconfiança (Eddy & Mellalieu, 2003; Thelwell & Greenlees, 2003).

Meyers e Schleser (1980) lideraram um estudo onde usaram a Visualização Mental para melhorar o número de pontos de um jogador de basquetebol de 22 anos. No início do estudo, as sessões de Visualização Mental foram usadas fora de competições. Posteriormente, o jogador fazia pequenas sessões de Visualização Mental nos aquecimentos e intervalos dos jogos oficiais. As sessões de Visualização Mental focaram-se no relaxamento do jogador, acalmando-o e permitindo um melhor pensamento para tomar decisões durante momentos de maior nervosismo e visualizar resultados de sucesso em situações problemáticas. No final do

período de duração do estudo (28 dias) foi possível averiguar que o jogador aumentou a sua média de pontos por jogo.

Já Li-Wei et al. (1992) afirmam que os alunos de ténis de mesa com idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos que praticaram sessões de visualização (que combinavam com análises de vídeos e sessões de relaxamento) revelaram melhorias na qualidade técnica e na performance tática.

No seu artigo, Predoiu (2016) realça que o uso regular da Visualização Mental trouxe vários benefícios aos atletas, entre os quais o aumento do foco de atenção, uma atitude mais positiva, uma maior compreensão da importância da definição de objetivos, o aumento da autoconfiança e autocontrolo, redução do medo e da tensão, maior disciplina e organização, maior metacognição motora e redução do tempo necessário para adquirir novas táticas e técnicas.

O mesmo autor apresenta algumas técnicas de Visualização Mental usadas por ginastas e golfistas. Os ginastas começam por relaxar os músculos progressivamente; uma vez relaxados, imaginam – usando as sensações táteis, visuais e auditivas – que estão numa competição; em seguida imaginam as rotinas de aquecimento e saudação aos júris antes de começarem, e por fim imaginam-se a executar as ações técnicas enquanto atentam às sensações auditivas (como o público a aplaudir). Já os golfistas começam por libertar qualquer tensão sentida e controlam a respiração, tornando-a mais calma e profunda. Utilizando as sensações táteis, visuais e auditivas, os golfistas imaginam-se em grande detalhe enquanto jogam uma ronda de golfe; visualizam o clube, o verde do campo de golfe e sentem o vento. Em cada tacada, os golfistas visualizam a bola a seguir uma linha imaginária até ao buraco.

Nestes dois exemplos podemos entender duas versões de Visualização Mental que nos levam à mesma conclusão: ambos os caminhos permitem aos jogadores visualizar o sucesso numa competição, permitindo-lhes ganhar confiança e superar a ansiedade e os seus medos durante uma competição (Predoiu, 2016).

Os autores concluem que o processo de aprendizagem aumenta devido às semelhanças dos caminhos neuro-motores durante competições e sessões de Visualização Mental. Este treino mental ajuda não só a visualizar os movimentos técnicos, mas também a entender a intensidade e o *timing* quando o atleta se visualiza em competição. Isto resulta num estado de menor ansiedade e o atleta torna-se mais adaptável a situações difíceis. O atleta, ao visualizar cenários de dificuldade e de grande nervosismo, torna-se mais capaz de gerir os seus pensamentos e emoções negativas.

2.2. Visualização Mental na Música

Tendo em conta que se trata de uma experiência individual, a Visualização Mental pode ser um conceito difícil de definir. Eis o que dizem Marques e Gomes (2006) sobre a Visualização Mental:

Em termos concretos, quando um jogador de basquetebol imagina que está a efectuar um lançamento livre, ele está a utilizar esta competência como forma de relembrar as várias acções e sensações inerentes a essa situação do jogo. No entanto, a aceitação da aplicação desta competência dá-se a partir do momento em que se verifica um envolvimento dos vários sentidos (visual, olfactivo, auditivo, cinestésico e emocional), sendo o atleta não só capaz de imaginar a situação em causa mas também de incorporar as informações auditivas (ruídos e sons próprios do local), as sensações tácteis (contacto com a bola), os movimentos efectuados (ocupação do espaço) e as próprias emoções desencadeadas pela situação (sentimentos positivos ou negativos antes da execução motora). (Marques & Gomes, 2006)

Por outras palavras, a Visualização Mental trata de recriar uma experiência na cabeça do sujeito, que seja tão realista quanto a própria execução do comportamento em causa. Esta experiência necessita de abranger vários sentidos do atleta.

O músico cria imagens de sucesso sobre a sua performance e usa-as como guia para quando efetivamente toca. Ganis et al. (2004) afirmam que tanto na Visualização Mental como na prática, o padrão de atividade cerebral é idêntico. Haddon (2007) afirma que a Visualização Mental é ignorada por manuais de ensino musical, mas esta ferramenta mostra um valor considerável para a aprendizagem instrumental e vocal, dando o exemplo do pianista Vladimir Horowitz e do violinista Fritz Kreisler como defensores do seu uso.

Johnson (2003) divide a Visualização em duas vertentes: recordação mental e projeção mental. A recordação mental envolve a utilização de uma memória que, no caso da música, passa por ser uma performance anterior. Por outro lado, a projeção mental envolve a criação de um cenário hipotético, como a projeção de uma performance.

A Visualização Mental deve abranger o maior número de sentidos possível. No caso do eufónio, o instrumentista deve ser capaz de incluir na Visualização Mental da sua peça a sensação tátil que resulta do contacto dos dedos com os pistões, da língua a articular e do contacto dos lábios com o bocal, e a sensação cinestésica resultante da utilização dos seus músculos. Já segundo os autores Ridderinkhof e Brass (2015) a Visualização pode ser experienciada na primeira pessoa ou na terceira pessoa. Na primeira pessoa o sujeito imagina-se a realizar a ação; esta perspetiva pode ser útil para o músico resolver algo técnico ou físico. No caso do eufónio, o instrumentista poderá visualizar a forma como pega no instrumento, a colocação dos dedos e a sua embocadura. Durante a sessão de Visualização na primeira pessoa, o instrumentista envolve outros sentidos, tendo assim de sentir o peso do instrumento, o fluxo de ar, a vibração dos lábios e, naturalmente, as sensações que estas características lhe transmitem. Visto que não é possível vermos o funcionamento dos lábios, nem as posições dos dedos/mãos, ao usarmos a Visualização Mental existe então uma maior consciencialização da postura corporal, da tensão dos músculos envolvidos e da relação tátil que existe com o eufónio.

Na perspetiva da terceira pessoa, o instrumentista visualiza a observar-se a realizar a ação, pela visão de um espectador. Nesta perspetiva, o instrumentista dá importância ao que pretende ouvir e ver.

Para Repp (como citado em Johnson, 2003, p. 7), a Visualização Mental pode dividir-se em quatro categorias diferentes. Numa primeira categoria (menos importante do ponto de vista do instrumentista), Repp insere a capacidade que os compositores têm de ouvir a música antes de a escreverem. Johnson (2003) afirma que Mozart e Tchaikovsky ouviam sinfonias nas suas cabeças e Schumann via as suas obras através de imagens. A segunda categoria é o processo de imaginar a música ao observar a partitura, sem recurso a nenhum tipo de som, ou seja, pode ser usada antes do estudo de uma nova peça, para imaginar como soar. Na terceira categoria, o autor descreve a recordação auditiva e/ou visual de uma determinada música sem o recurso à partitura, mas já ouvida previamente, o que permite ao instrumentista ouvir mentalmente as diferenças de carácter durante a obra ou como cada frase melódica deve soar, por exemplo. A quarta e última categoria destina-se ao uso de uma imagem mental, durante a performance, para conseguir transmitir uma determinada emoção ou um determinado som desejado.

O instrumentista pode usar a Visualização como uma ferramenta motivacional. Segundo Vilela (2009) a motivação é um processo dinâmico desencadeado por fatores internos e externos. Os fatores internos englobam os pensamentos, as emoções e as crenças, enquanto os fatores externos referem-se ao meio social, a ações pessoais e a resultados

positivos. O mesmo autor afirma que os fatores internos têm um valor considerável na motivação para o estudo do instrumento.

Duque et al. (2016) explica que motivação intrínseca na educação é quando o aluno se envolve e se mantém na tarefa/atividade por ser satisfatória e prazerosa para si. Já a motivação extrínseca ocorre quando o aluno realiza a tarefa para obter recompensas externas, como a valorização dos pais e/ou professores, receber elogios, entre outros.

“Imagining future success can sometimes enhance people’s motivation to achieve it” (Vasquez & Buehler, 2007, p. 1). Dito isto, se o indivíduo imaginar repetidamente a concretização de um objetivo, obtém por vezes uma motivação extra para tentar realizá-lo. Ao visualizar uma performance bem-sucedida, o músico vai receber uma motivação extra para o momento e para a preparação que antecede à performance. Johnson (2003) acredita que o músico também pode recorrer a memórias de performances anteriores como ferramenta de inspiração ou para melhorar outro aspeto da sua performance, como por exemplo visualizar o que pretende exprimir a partir de uma frase melódica, servindo assim como motivação para estudar.

Tal como no desporto, ao realizar as sessões de visualização, nas quais o músico imagina performances de grande sucesso, os níveis de ansiedade diminuem e a sua autoconfiança aumenta.

O Dr. J. Smith (1997) descobriu que a autoconfiança dos músicos aumentava devido à criação de imagens mentais de sucesso das performances, originando assim melhores resultados em competições. Em 2013, o Dr. M. Weinberg liderou um estudo onde descobriu que os músicos que praticavam sessões de visualização ficavam com menor ansiedade antes e durante uma performance do que os músicos que não praticavam Visualização.

A ansiedade, segundo Barlow e Ellard (como citado em Figueira, 2019, p. 27), pode ser definida como um estado psicológico negativo que desenvolve sintomas fisiológicos como resposta ao *stress*. Segundo a pesquisa realizada por Figueira (2019) a ansiedade na performance musical pode ser dividida em quatro categorias de sintomas: sintomas cognitivos englobam a perda de memória, pensamentos negativos e medo de reações; sintomas emocionais como o sentimento de ninguém poder ajudar e de depressão; sintomas comportamentais que se referem a evitar exposições públicas, automedicação para combater a ansiedade; e por fim sintomas fisiológicos, como dores músculo-esqueléticas desenvolvidas pela tensão muscular proveniente da ansiedade, rigidez dos músculos dos braços e do pescoço e dificuldade em manter uma postura natural. A ansiedade na performance está ligada ao pânico de palco. Segundo Nagel (como citado em Figueira, 2019, p. 27) o pânico de

palco é definido pelo medo severo da exposição pública e pelo estado de ansiedade que limita e por vezes impede a performance.

A Visualização Mental precisa de ser usada com cuidado quando se trata da ansiedade. Por exemplo, ao visualizar-se numa situação negativa, o instrumentista coloca-se numa posição de ansiedade (Hirsch & Holmes, 2007). Por outro lado, ao visualizar-se numa situação positiva e de grande sucesso, o instrumentista sofre uma redução significativa dos níveis de ansiedade (Morina et al., 2011).

Segundo Johnson (2003), a projeção de uma performance através da Visualização Mental permite ao músico visualizar a melhor performance possível. Pode até mesmo visualizar o sucesso e reconhecimento que obterá com essa performance e assim ajudar a reduzir a sua ansiedade.

Para além da motivação e controlo da ansiedade, a Visualização ajuda na memorização de uma peça. A Visualização da partitura ou de uma determinada secção pode ser considerada uma estratégia de memorização da peça. Na música, Johnson (2003) identifica três tipos de memória: a memória auditiva, a memória visual e a memória muscular. A visualização relaciona-se diretamente com os três tipos de memória. O instrumentista pode visualizar mentalmente a peça que vai tocar e ouvi-la na sua cabeça. Pode também reter uma memória da partitura e visualizar a sua própria performance da perspetiva do público (terceira pessoa). Por fim, o instrumentista pode visualizar a sua performance na primeira pessoa e ter uma sensação muscular do que seria tocar a peça.

Hoffman, J., no seu livro “Piano Playing” (como citado em Johnson, 2003, p. 64) defende a Visualização como uma estratégia para reforçar a memorização. O autor sugere como devemos proceder à implementação da Visualização. Johnson (2003) refere-se a Hoffman dizendo:

There are several piano texts that promote mental rehearsal to aid in memorizing piano music. In Piano Playing of 1908, Josef Hoffman advocated the use of mental rehearsal to securely memorize piano music. He instructed the learner to play through the piece or passage several times, then take a significant break and mentally recreate the sound. When there are gaps in the memory, the musician must consult the score. Next, he should return to working at the piano and consult the score several times in memory lapses. If needed, he should study

away from the piano again, and repeat the process until the memory is solid. (Johnson, 2003, p. 54)

Outra das vantagens da Visualização Mental é o aumento da concentração. Ao visualizar o resultado pretendido de uma frase ou secção em particular, o músico consegue preparar-se mentalmente para atingir esse resultado. Este tipo de treino mental mantém o músico concentrado e reduz distrações. Este benefício foi confirmado através de um estudo realizado pela Dra. Weigert (2013), no qual se comprova que, ao praticar as sessões de visualização, o músico reduz o número de erros que comete numa performance e aumenta a concentração.

A visualização pode também ajudar o instrumentista com a sua interpretação de uma peça musical. Ao ouvir-se na sua mente, o instrumentista pode descobrir como é suposto uma certa secção ou frase soar e como melhor interpretá-la. Quando o músico visualiza a música que pretende tocar e coloca de lado aspetos técnicos ou físicos, descobre novas formas de interpretar.

Johnson (2003, p.62) acredita que o uso de imagens criativas ajuda com o conteúdo musical. A água que se move gentilmente como metáfora para um *legatto*, ou o som de pipocas a rebentar como metáfora para notas mais curtas são alguns exemplos dados pelo autor. Johnson acrescenta que estas imagens devem manter-se na cabeça do músico durante a performance, ajudando na interpretação da peça.

Ao idealizar o resultado sonoro de uma obra na sua mente enquanto pratica Visualização Mental, o instrumentista está a desenvolver o seu ouvido interno. Segundo Johnson (2003), a audição externa apresenta-se quando ouvimos um concerto ao vivo, ou uma gravação; já a audição interna requer a imaginação da música que se está a interpretar. Autores como Dalcroze (como citado em Bailes, 2002, p. 158) defendem a importância do desenvolvimento do ouvido interno e que o principal foco de todos os métodos de ensino deveria centrar-se no estímulo deste.

Auken & Larson (como citado em Johnson, 2003, p. 54) definem cinco passos para o desenvolvimento do ouvido interno. No primeiro passo, o aluno deve cingir-se a ouvir a música na sua cabeça. Isto requer que o aluno não pratique a música fisicamente, mas pratique a audição mental da peça. No segundo passo, os autores afirmam que os alunos devem ser instruídos a ouvir o som que imaginam com muito cuidado, eliminando pensamentos supérfluos e assim deixar que a música seja o principal e único pensamento na sua cabeça. No terceiro passo, os alunos devem tocar aquilo que ouviram na sua imaginação,

relacionando a imagem mental com a prática física no instrumento. O quarto passo é o mais desafiante e importante, pois implica ouvir criticamente o que se acabou de tocar. Por fim, no quinto passo os alunos devem perceber e questionar se a performance física corresponde à performance mental.

Uma outra forma de desenvolver o ouvido interno através da Visualização Mental, é utilizando a técnica desenvolvida por Frank Merrick, “Delayed-Continuity” (Johnson, 2003, p.55). Esta técnica consiste em visualizar como uma frase deverá soar e tocá-la de seguida. O instrumentista deve fazer isto sucessivamente, de frase em frase.

In order to combine inner hearing with physical practice, one may employ the technique of “Delayed-Continuity”. Frank Merrick developed this idea in his text *Practicing the Piano* from 1958. He promoted the technique of thinking the sound of a phrase, then playing it. Thinking the next phrase and then playing, where in each segment of silently thinking would last precisely as long as the imagined phrase. This is a mental rehearsal of phrases exactly in tempo immediately prior to the physical performance. (Johnson, 2003, p. 55)

Em suma, a Visualização Mental necessita de um estado de total relaxamento e foco na tarefa, sem pensamentos secundários que possam distrair o praticante. No caso do músico, ao visualizar a performance este pode reduzir os erros que comete, por exemplo a nível de articulações e ritmo, entre outros. O foco do Projeto de Investigação é a preparação dos alunos para o concurso utilizando a Visualização Mental como ferramenta motivacional e para controlar a ansiedade em palco. Não pretendendo indicar que a Visualização Mental seja a solução universal para os problemas de ansiedade, não obstante foi possível perceber que esta estratégia permite ao músico poder tocar sem sofrer grandes ataques de ansiedade durante a performance; no tocante à motivação, esta estratégia permite que o músico mantenha rotinas de estudo e o foco nos objetivos propostos, potenciando a obtenção dos resultados idealizados.

3. Metodologias

A Investigação-Ação é definida, segundo Elliot (como citado em Santos, 2017, p.129) como o estudo de uma situação social com o objetivo de aperfeiçoar a qualidade da ação que nela decorre. Já Altrischer, Posch e Somekh (como citado em Santos, 2017, p.129) dizem que a Investigação-Ação se baseia na recolha de informação e conhecimento com o propósito de desenvolver mudanças sociais.

Segundo Santos (2017), a Investigação-Ação não é utilizada só em situações onde existe a intenção de resolução de problemas, mas também quando é necessário “mais informação, mais conhecimento, para mudar as práticas educativas e o seu impacto nos alunos” (p.132). Esta posição é semelhante à defendida por Coutinho et al. (2009): “(...) Não é uma metodologia de investigação sobre a educação, mas sim uma forma de investigar para a educação.” (Coutinho et al., 2009, p. 376).

Para a recolha de dados foram utilizados dois Inquéritos por Questionário. O primeiro Inquérito por Questionário foi entregue antes do período experimental, e o segundo após.

O projeto Educativo desenvolvido incluiu a criação de um documento de apoio facultado aos alunos no dia 19 de junho, sendo que a observação da evolução foi realizada no dia 17 de julho. O período experimental foi pensado para coincidir com a preparação para a 15ª Edição do Concurso Internacional de Instrumentos de Sopros de Oliveira de Azeméis.

Para auxiliar os alunos na realização dos exercícios, foi-lhes fornecido um documento para preenchimento diário; os alunos podiam dessa forma monitorizar a realização das sessões. Para cada sessão são apresentadas duas tabelas: uma com as instruções a seguir para a concretização da tarefa; e outra tabela que o aluno preenche para indicar se realizou a tarefa e onde pode colocar a sua observação em relação à prática da sessão em questão.

No anexo V encontra-se o documento de apoio entregue aos alunos.

4. Tratamento e Análise de Dados

Neste capítulo irei realizar a análise dos dados recolhidos através dos dois Inquéritos por Questionário.

Foi necessária a realização de dois inquéritos para poder ser feita uma comparação entre dados e assim obter uma melhor leitura sobre o resultado da experiência realizada.

Inquérito por questionário pré período experimental

Caracterização dos participantes

Os alunos participantes foram escolhidos por participarem na 15ª edição do Concurso Internacional de Instrumentos de Sopro Oliveira de Azeméis.

As idades entre os alunos variam entre os 12 e 19 anos, como se pode ver pelo Gráfico 1.

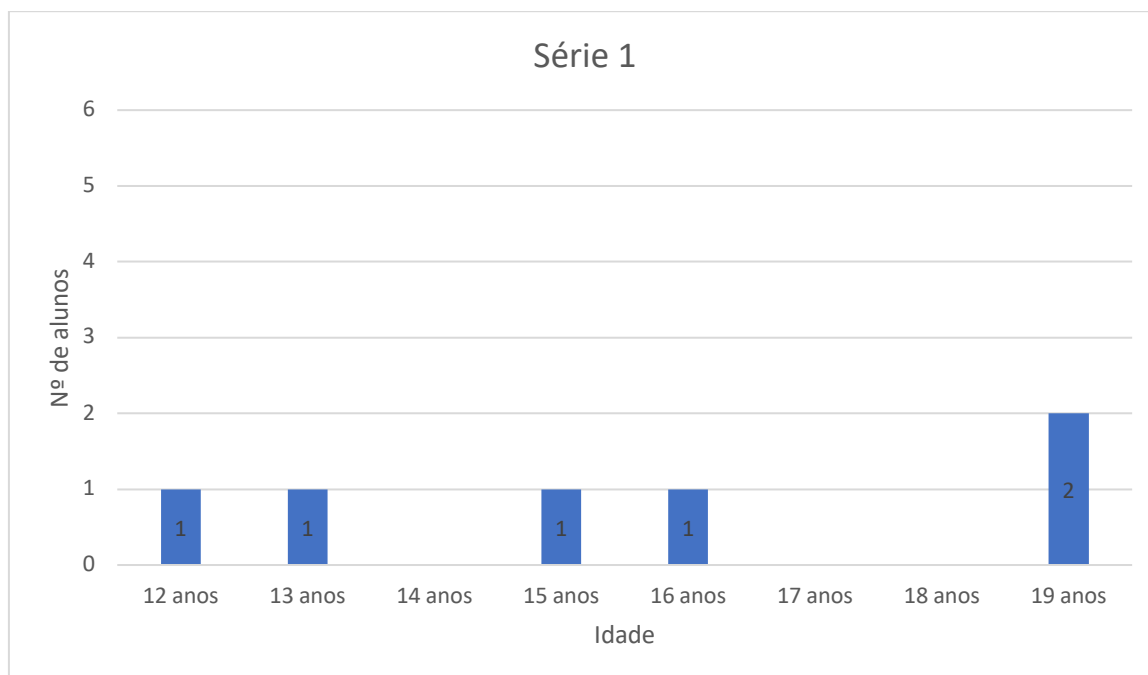


Gráfico 1 – Respostas à questão nº1 do Inquérito por questionário pré período experimental

A questão seguinte é referente ao grau de ensino que frequentam. Dois alunos frequentam o 2º ano de Licenciatura e os restantes participantes frequentam o 3º, 4º, 5º e 7º Grau, um por cada grau.

Motivação

Na pergunta nº3 do inquérito averiguamos que todos os alunos gostam de estudar eufónio, demonstrando que não se trata de uma tarefa que são obrigados a executar, mas que é algo satisfatório para eles; por isso, na questão nº3.1 (“Se não, qual/ais é/são o/os motivo/s?”) não existem respostas a analisar.

Na pergunta seguinte é possível averiguar que a rotina semanal de estudo é positiva. Todos os alunos estudam pelo menos quatro dias por semana. Três alunos estudam quatro dias por semana, um aluno estuda cinco dias, outro estuda seis dias e, por fim, um aluno estuda sete dias por semana.

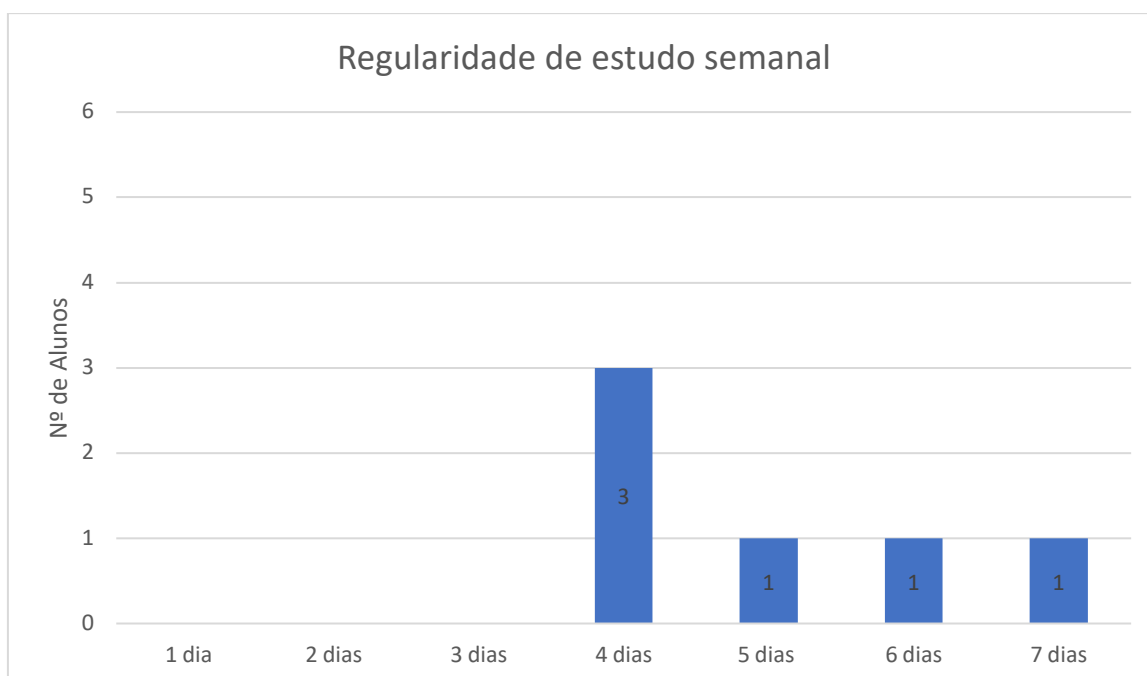


Gráfico 2 – Respostas à questão nº4 do inquérito por questionário pré período experimental

Na questão nº5 foi pedido aos alunos para colocarem por ordem de importância (sendo 1 o mais importante e 5 o menos importante) cinco motivos pelos quais estudam eufónio. Tendo em conta a totalidade das respostas, a ordem escolhida pelos alunos foi a seguinte:

1. “Estudo para ser melhor músico”;
2. “Estudo para ter boas notas”;
3. “Estudo porque vou ter prova de instrumento”;
4. “Estudo por ser pedido pelo meu professor”;

5. “Estudo por ser obrigado pelos meus pais”.

A maioria dos alunos escolhem ser melhor músico como o seu foco de estudo principal, querendo evoluir e tornarem-se no melhor músico que conseguirem. Também se mostram preocupados com o seu percurso académico (como se verifica pela segunda e terceira razões pelas quais estudam eufónio), o que por um lado também se pode ligar à primeira razão, pois a prova de instrumento e as avaliações permitem uma monitorização da evolução no instrumento. Por fim, as últimas razões para estudar são aquelas que tornam a tarefa numa obrigação.

Abaixo encontra-se o gráfico que representa toda a informação.

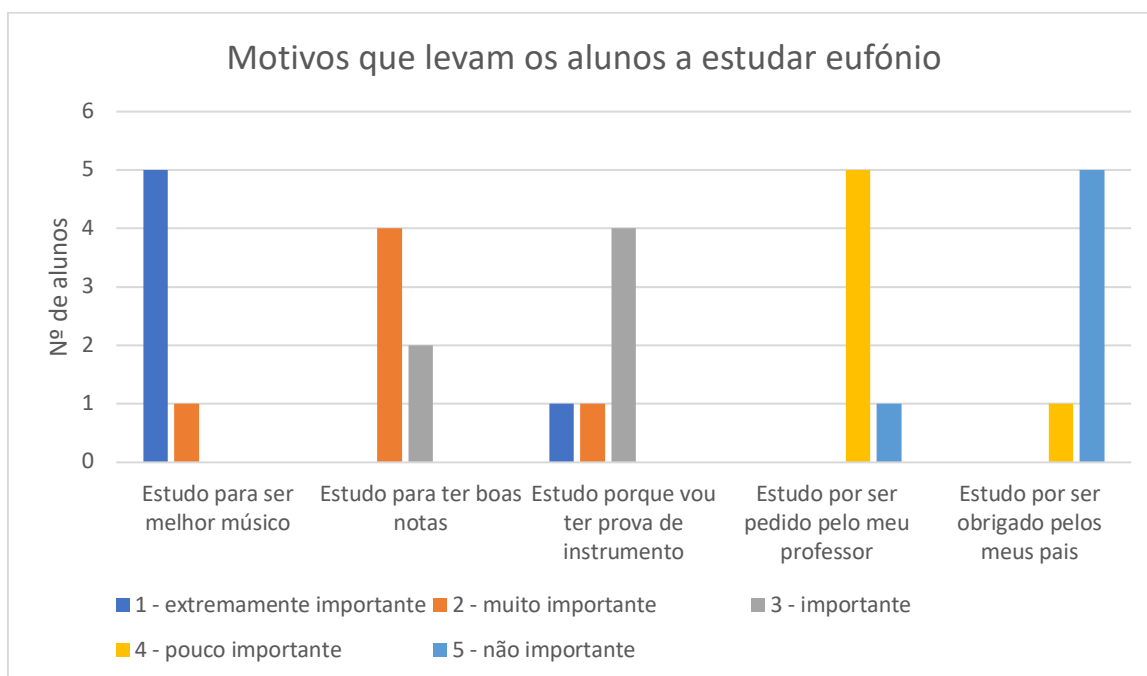


Gráfico 3 – Respostas à questão nº5 do inquérito por questionário pré período experimental

À pergunta nº6 (“Gostas de desafios durante o estudo, como peças de grau de dificuldade mais elevada?”), todos os alunos afirmam que sim. Isto mostra que ter peças ou estudos desafiantes torna o estudo mais interessante e motivador: sentem-se incitados a superar os desafios. No entanto, é sempre necessário seleccionar os desafios para que eles sejam perceptíveis como atingíveis por parte dos alunos; caso o nível de dificuldade seja excessivo, poderá tornar-se num fator de desmotivação. Brito (como citado em Nazareth, 2018, p. 25), diz que uma das razões para a desmotivação é o medo de fracassar perante uma tarefa e não a conseguir realizar, criando ansiedade no aluno.

Ansiedade

No gráfico seguinte é possível constatar os diferentes níveis de ansiedade que os alunos sentem durante uma performance. Como se pode constatar, três dos alunos sentem-se muito ansiosos, enquanto dois sentem ansiedade e um aluno afirma não sentir ansiedade.

Para os cinco alunos que apresentam ansiedade, a sua performance pode ficar aquém do que idealizavam e assim tornar-se num fator desmotivador.

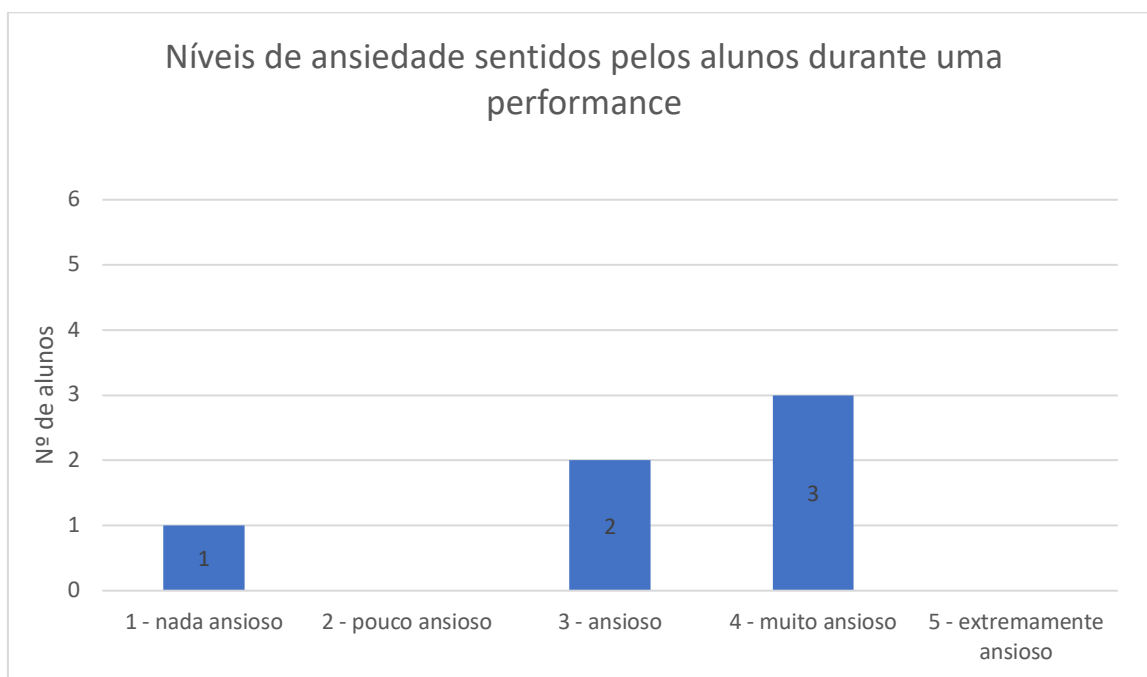


Gráfico 4 – Respostas à questão nº7 do inquérito por questionário pré período experimental

A pergunta nº8 vem em seguimento da pergunta nº7. Os alunos refletem sobre os sintomas que sentem antes de ou durante uma performance e identificam-nos. O gráfico seguinte ajuda-nos a entender quais são os sintomas e os que são sentidos por mais alunos.

Os sintomas mais reportados são “Batimento cardíaco elevado” e “Tremores”, seguido de “Respiração mais acelerada”, e “Inquietação”. Segue-se “Sensação de fadiga”, “Sensação de medo” e “Pensamentos negativos”. Estes sintomas podem encontrar-se interligados e podem causar limitações à performance dos alunos.

De referir que o aluno que escolheu a opção “outro” respondeu: “Muita transpiração e começo a tremer”. O tremer foi adicionado à contagem “Tremores” por ser o mesmo sintoma.

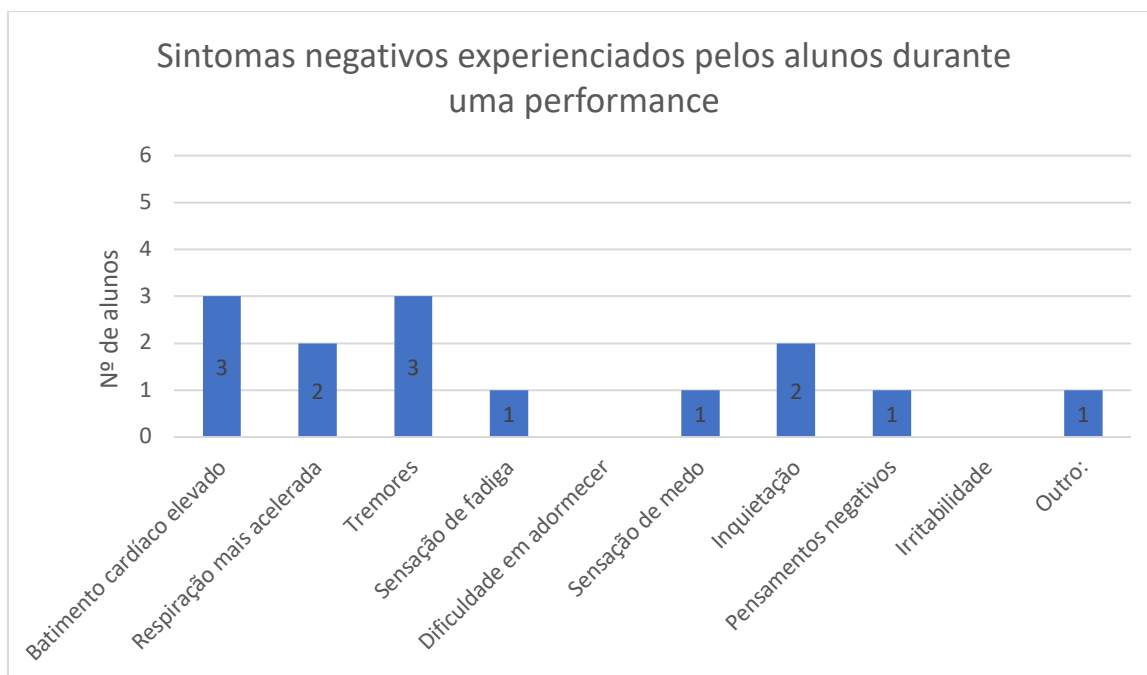


Gráfico 5 – Respostas à questão nº8 do inquérito por questionário pré período experimental

A questão nº9 (“Consideras que a ansiedade limita a tua performance?”) foi introduzida neste inquérito de modo a entender se de facto a ansiedade é um fator limitador na performance dos alunos e assim eliminar suposições. No caso, podemos averiguar que os cinco alunos que afirmam experienciar ansiedade na performance na questão nº7, confirmam que a ansiedade é um fator limitador da performance.

A questão 9.1 (“Se sim, de que forma?”) ajuda a entender como a ansiedade limita a performance dos alunos. De referir que dos cinco alunos que afirmam que a ansiedade limita a performance, só quatro explicaram a razão. As respostas foram as seguintes:

- “Pensamentos negativos”;
- “Fazendo com que eu fique muito mais provável a erros desconhecidos”;
- “Limita-me na respiração e em tocar notas agudas”;
- “Não me permite ter uma performance de máximo desempenho”.

Para além de identificarem sintomas negativos anteriormente já estabelecidos noutra pergunta, com estas respostas é possível entender que a ansiedade causa um nervosismo nos alunos que os impede de entrarem num estado de concentração total na performance,

deixando-os preocupados com os sintomas negativos que sentem e com os possíveis erros que podem acontecer durante a performance.

Quando questionados “Costumas medicar-te contra a ansiedade?” todos os alunos responderam “Não”.

Na questão 10.1 (“Se sim, que medicamentos usas?”) (não existem dados a analisar devido às respostas na questão anterior.

Visualização Mental

À pergunta 11 (“Estás familiarizado com o conceito de Visualização Mental?”), quatro alunos responderam que “Não” e dois responderam “Sim”.

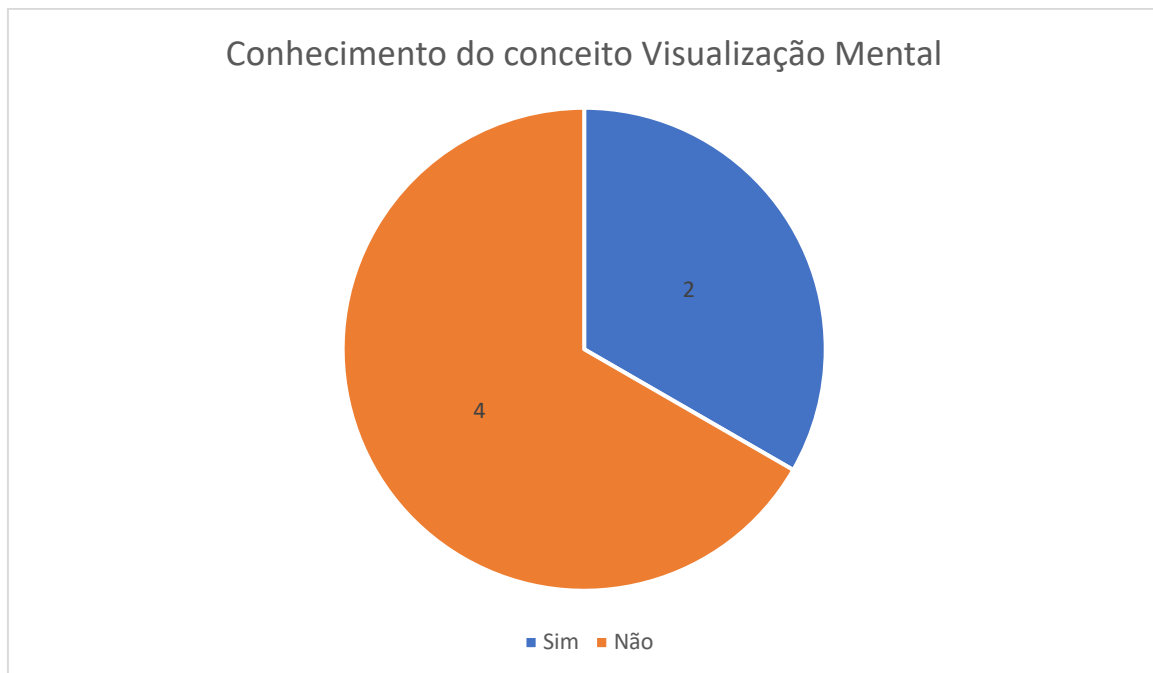


Gráfico 6 – Respostas à questão nº11 do inquérito por questionário pré período experimental

Na questão 11.1. (“Se sim, o que sabes sobre Visualização Mental?”), os dois alunos que responderam “Sim” na questão anterior, explicam agora o conhecimento que têm sobre esta ferramenta. A primeira resposta é curta e simples:

- “Que é para me sentir confiante”.

O aluno mostra um conhecimento (mesmo que parcial) sobre a Visualização Mental. Como explicado anteriormente, a Visualização Mental pode ser utilizada como uma ferramenta motivacional e de aumento da autoconfiança do praticante.

A segunda resposta é um pouco mais elaborada:

- “A visualização mental, ou seja, será sempre uma previsão daquilo que serão os movimentos futuros e serão uma pre-definição calculada no meio de milhões de possibilidades que o nosso cérebro cria, que por vezes podem ser previsões negativas e outras positivas, e que, mais tarde, irão afetar o nosso pensamento e por sua vez a coordenação (o analógico) que será o que põe em prática e mostrará se corre bem ou mal. Neste caso eu penso no estudo visualização mental servirá e teremos sempre de fazer o esforço para se enquadrar como sinónimo de motivação e positividade, na medida em que a visualização pode ser dividida em duas categorias: A visualização da performance e a visualização de "estudo". Pessoalmente, costumo usar a de estudo, ou de memória quando estou a fazer a minha rotina e exercícios de base, escalas e variantes sempre com essa visualização avançada em relação ao movimento, prevendo assim as posições de dedilhações, respiração, apoio, coluna de ar, som, notas da escala, etc... embora seja de muito raciocínio e extremo, a verdade é que com o tempo o difícil torna-se automático e útil. Já a visualização da performance utilizo mais e peças, quando estas já estão trabalhadas e faltam pormenores, e por isso faço uma introspeção de vários pontos, como músico, como ouvinte e como professor.”

Este aluno mostra um bom conhecimento sobre o que é a Visualização Mental. Utiliza esta ferramenta para perceber o que pretende ouvir antes de tocar e para descobrir os vários cenários que podem acontecer numa determinada altura, por exemplo durante uma performance, sejam esses positivos ou negativos. Não só a usa para a performance como também para o seu estudo diário.

Com a pergunta nº12 foi possível entender que cinco alunos se imaginam a tocar e somente um aluno não. É uma percentagem positiva para os alunos continuarem a utilizar a Visualização Mental no seu estudo e preparação da performance.

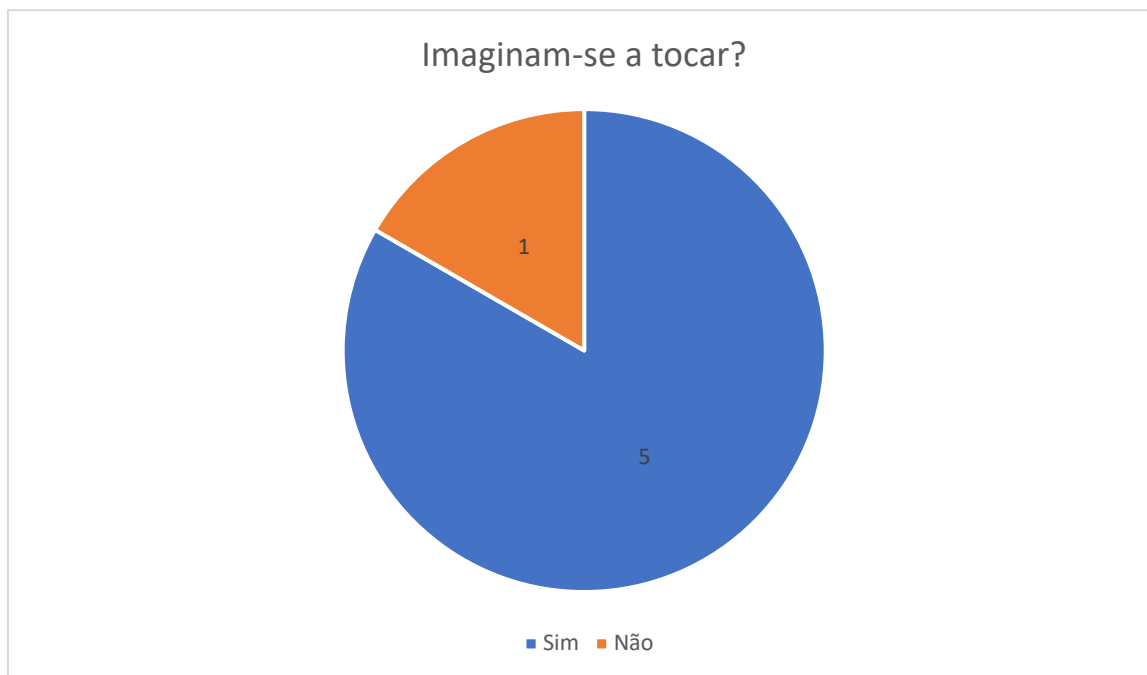


Gráfico 7 – Respostas à questão nº12 do inquérito por questionário pré período experimental

Para terminar, a questão 12.1. (“Se sim, podes descrever esse processo?”) recebeu as seguintes respostas:

- “Costumo imaginar como será a performance no seu global”;
- “Para ter a percepção do que o público vai ouvir ou do que eu quero passar/ que eles oiçam”;
- “Imagino-me a ganhar concursos”;
- “Eu costumo pensar nas notas que devo tocar e começo a pensar nas expressões faciais das pessoas ao me ver a tocar e também o que estão a pensar, e muitas vezes isso ocorre enquanto estou a tocar”.

De referir que um aluno escolheu não responder a esta questão.

[Inquérito por questionário pós período experimental](#)

Terminado o Questionário pré período experimental, vou agora analisar os dados que foram recolhidos no Questionário pós período experimental, questionário esse entregue aos alunos no final da realização do Concurso. De referir que muitas das perguntas são iguais ao questionário anterior, para permitir a comparação de dados.

O gráfico seguinte representa as respostas à questão “Antes do início do período experimental, já conhecias o termo Visualização Mental? Se sim, passa para a secção seguinte”. Ao analisar as respostas podemos comprovar que quatro alunos responderam que não e dois alunos responderam sim. Estas são exatamente as mesmas estatísticas de resposta à questão 11. (“Estás familiarizado com o conceito de Visualização Mental?”) do questionário anterior.

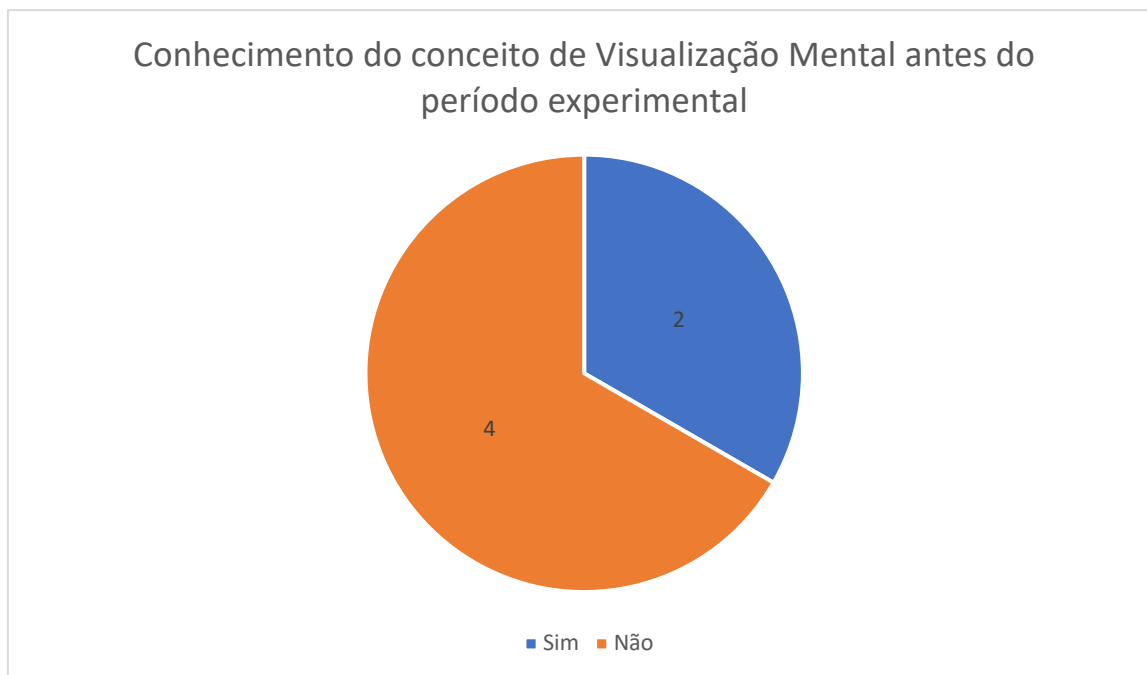


Gráfico 8 – Respostas à questão nº1 do inquérito por questionário pós período experimental

Em seguimento, colocou-se a questão 1.1. (“Se não conhecias o termo, por favor explica o que entendes por Visualização Mental.”), obtendo as seguintes respostas:

- “Visualização mental é a forma como podemos ler a nossa mente e as nossas reações a sensações em situações que nos deixam desconfortáveis, bem como uma forma de arranjar técnicas de contornar essas situações.”;
- “É a capacidade que temos de imaginar a nossa performance, o som que queremos, a musicalidade que queremos, o sentido que queremos dar à música”;
- “Conseguimos entender o que estamos a pensar e a visualizar as nossas ideias.”;
- “Para mim Visualização mental é uma forma de explorar a nossa imaginação e ajudarnos a refletir, neste caso numa atuação”.

Através das respostas dadas na questão 11.1. do questionário anterior (“Se sim, o que sabes sobre Visualização Mental?”), é possível perceber que já existe uma noção do que é a

Visualização Mental, mesmo que seja um pouco vaga. Os alunos pensam na Visualização Mental como uma ferramenta para os ajudar a alcançar a performance que idealizam. Estes percebem que podem usar a Visualização Mental para conseguirem mudar as reações que poderão ter e contornar os problemas que poderão aparecer.

Motivação

A questão 2 dá início à secção da motivação. Assim é possível determinar se existiu uma motivação extra para estudar. No caso, quatro alunos respondem “Sim”, que houve uma motivação extra para estudar, enquanto os outros dois alunos responderam “Não”.

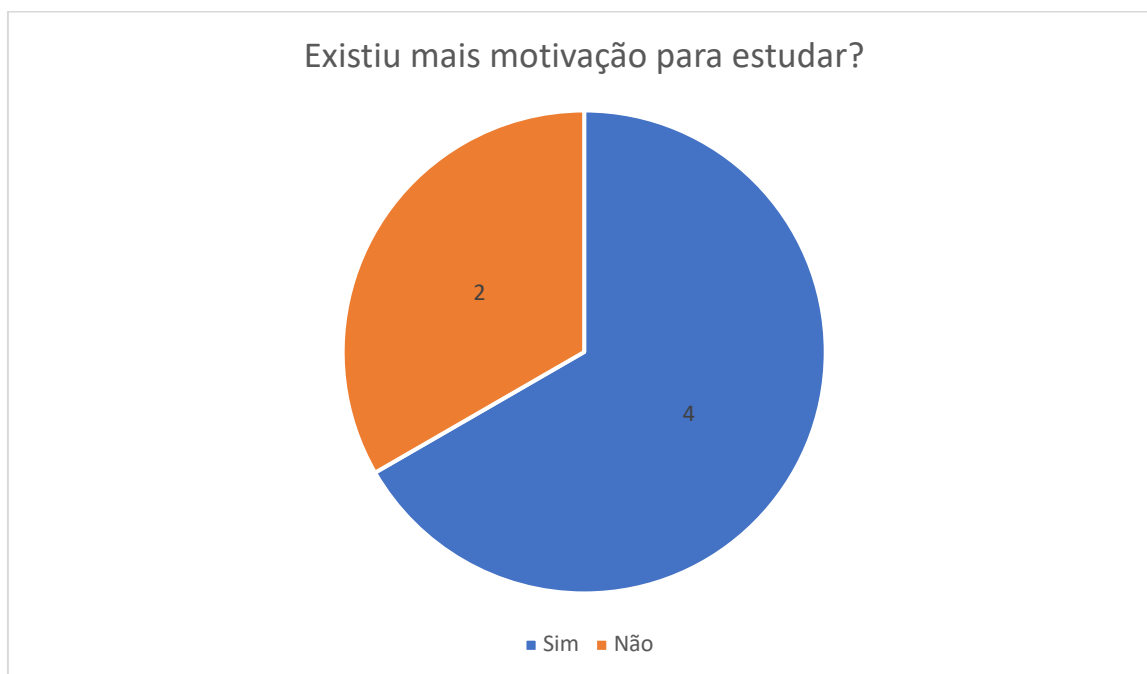


Gráfico 9 – Respostas à questão nº2 do inquérito por questionário pós período experimental

O gráfico seguinte representa as respostas obtidas pela questão nº3 (“A tua participação na 15ª edição do Concurso Internacional de Instrumentos de Sopros de Oliveira de Azeméis alterou a tua rotina de estudo?”).

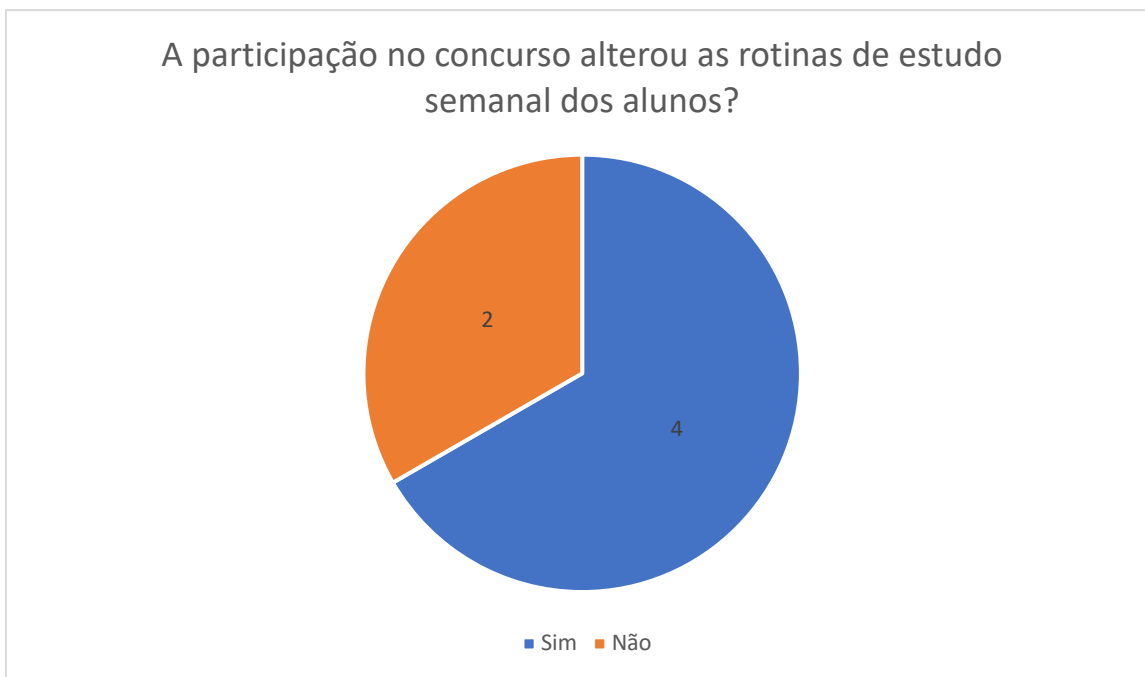


Gráfico 10 – Respostas à questão nº3 do inquérito por questionário pós período experimental

Para melhor perceber as alterações nas rotinas dos alunos, foi redigida a questão nº4 (“Com que regularidade (dias por semana) estudas eufónio?”). Esta questão já se encontrava no questionário anterior, permitindo comparar as respostas dadas nos dois questionários.

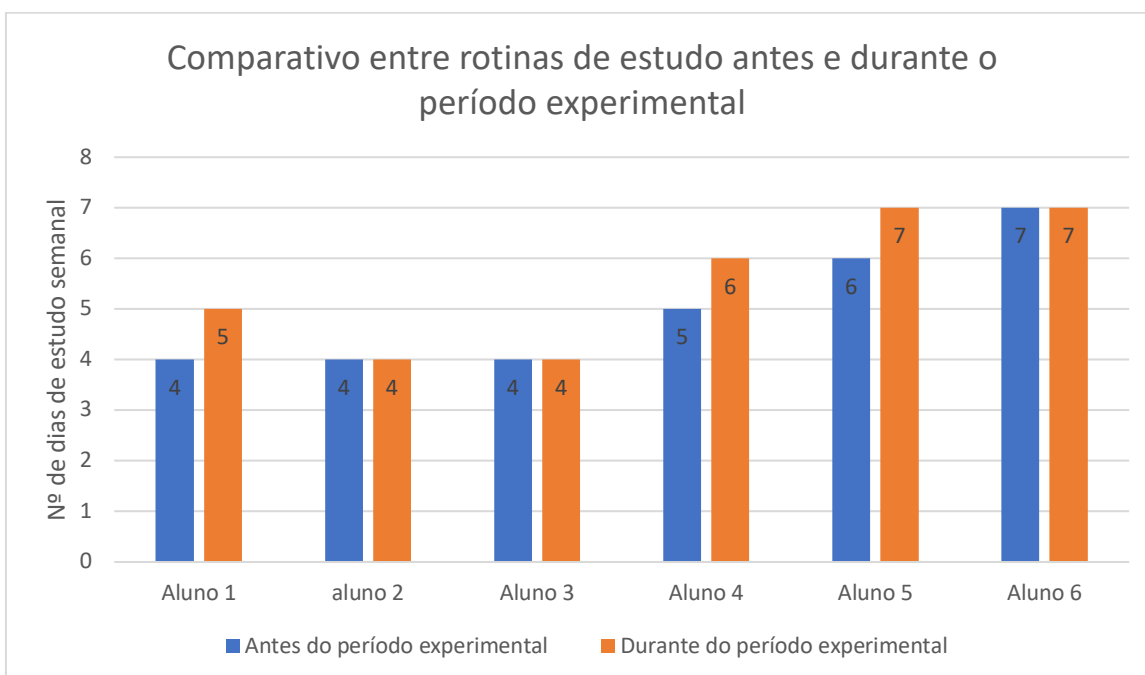


Gráfico 11 – Respostas à questão nº4 do inquérito por questionário pós período experimental

Comparando os dados obtidos com os dois questionários, podemos entender que três alunos mantiveram as suas rotinas e três alunos alteraram-nas. As alterações de rotinas mostram-se positivas, visto que os três alunos aumentaram um dia de estudo semanal durante o período experimental. O aluno 1 passa de quatro dias de estudo semanal para cinco, o aluno 4 estuda seis dias durante o período experimental e o aluno 5 passa a estudar sete dias semanais. Na pergunta anterior podemos verificar que quatro alunos dizem ter alterado a sua rotina de estudo devido à sua participação no concurso, mas aqui vemos que apenas três passaram a estudar mais um dia por semana. Isto pode indicar que a rotina do aluno 6 pode ter mudado em termos de número de horas diárias de estudo, ou na qualidade do mesmo.

No gráfico seguinte podemos observar que cinco dos seis alunos afirmam que a Visualização Mental os ajudou a atingir os objetivos que tinham definidos para o concurso.

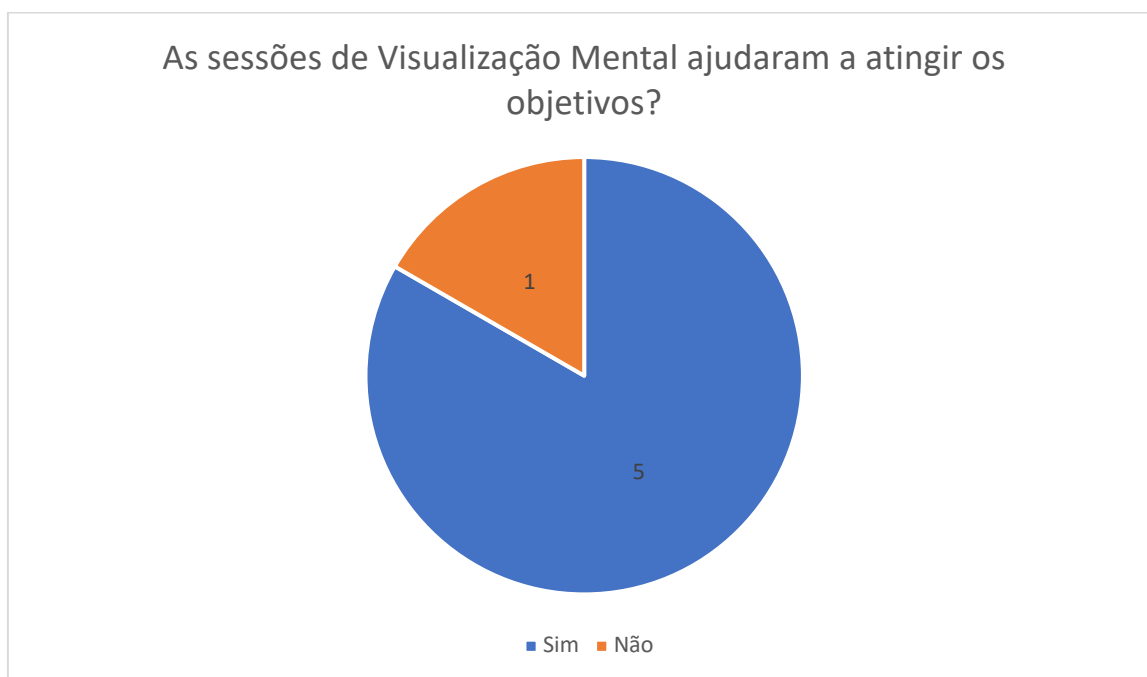


Gráfico 12 – Respostas à questão nº5 do inquérito por questionário pós período experimental

Ansiedade

Passando agora para a última secção do inquérito, os alunos começam por responder a uma pergunta já realizada antes do período experimental. É-lhes pedido para indicarem o nível de ansiedade sentido durante as provas do concurso. O gráfico seguinte representa as respostas.

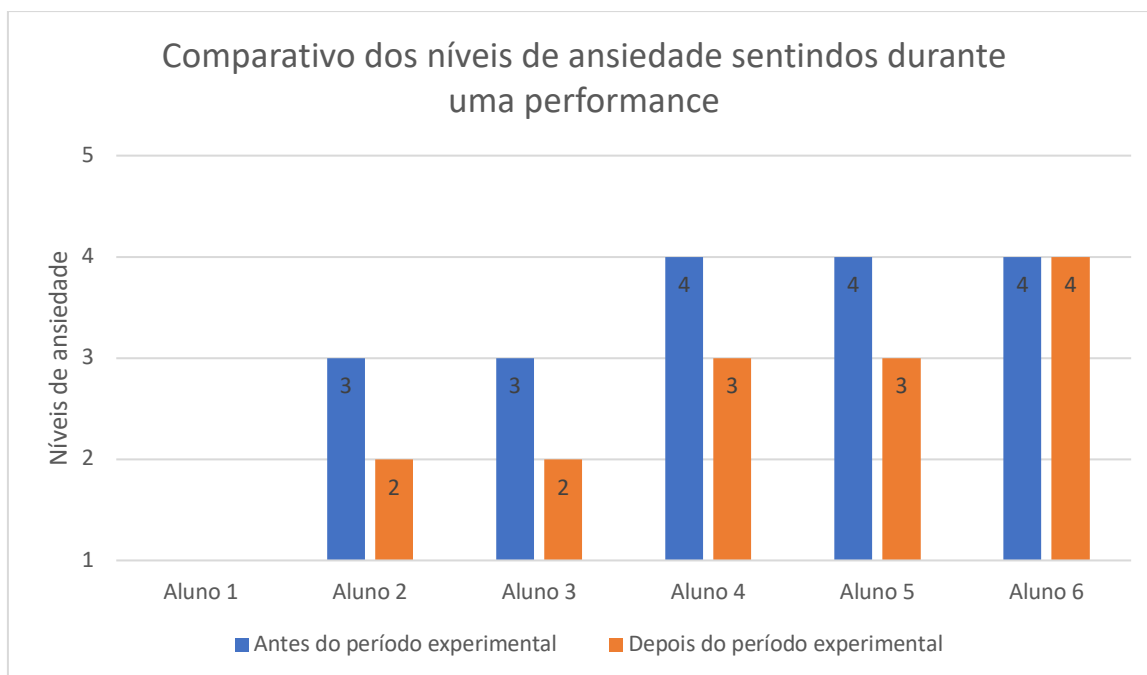


Gráfico 13 – Respostas à questão nº6 do inquérito por questionário pós período experimental

Comparando os dados obtidos com a mesma pergunta nos dois questionários, podemos observar que o aluno 1 manteve-se igual e continua a não sentir ansiedade na performance, o que por si só é um ponto positivo. Os alunos 2 e 3, baixaram os níveis de ansiedade de “ansiosos” para “pouco ansiosos” e os alunos 4 e 5 de “muito ansiosos” para “ansiosos”. Já o aluno 6, manteve-se “muito ansioso”. O aluno pode ter mantido a sua ansiedade tão elevada por estar num contexto de concurso e este ser um ambiente mais propício a causar ansiedade.

No geral foi uma boa evolução tendo em conta o tempo de experimentação. Com isto, podemos assumir que a Visualização Mental ajuda a combater a ansiedade na performance, preparando os alunos para vários cenários menos positivos e dando-lhes estratégias para agirem no momento da performance.

Para melhor entender como a ansiedade impactou os alunos, foi feita a mesma pergunta do questionário anterior sobre os sintomas que sentiram durante as provas do concurso.

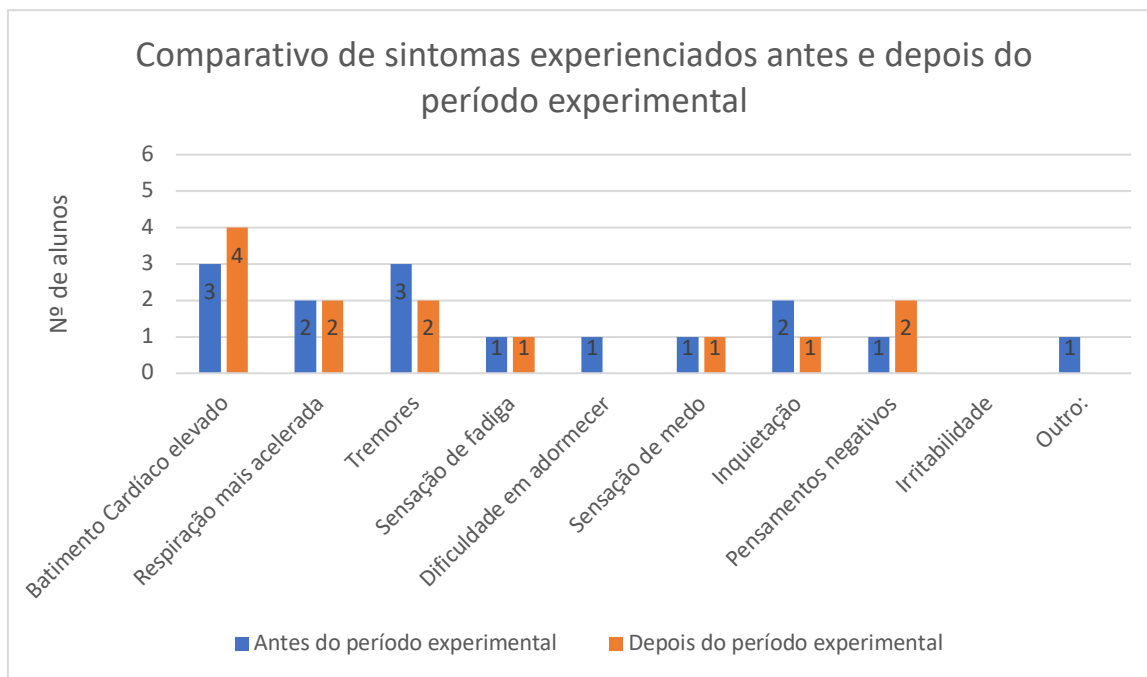


Gráfico 14 – Respostas à questão nº7 do inquérito por questionário pós período experimental

O gráfico apresenta os dados da questão nº8 do inquérito por questionário pré período experimental e da questão nº7 do inquérito por questionário pós período experimental.

Os sintomas que tiveram alguma alteração, comparados com questionário anterior, foram “Batimento cardíaco elevado” e “Pensamentos negativos” (com número de ocorrências superiores), e “Tremores” e “Inquietação” (que registaram um decréscimo no número de ocorrências).

A subida pode ser explicada pelo facto de se tratar de um concurso, onde existem mais fatores de ansiedade, como por exemplo o medo de não passar numa prova, a sensação de competição pode também despertar sintomas nos alunos e a própria sensação de tocar perante um júri diferente.

As respostas da pergunta nº8 (“Durante a/as prova/as, sentiste que a ansiedade limitou a tua performance?”), estão representadas no seguinte gráfico.

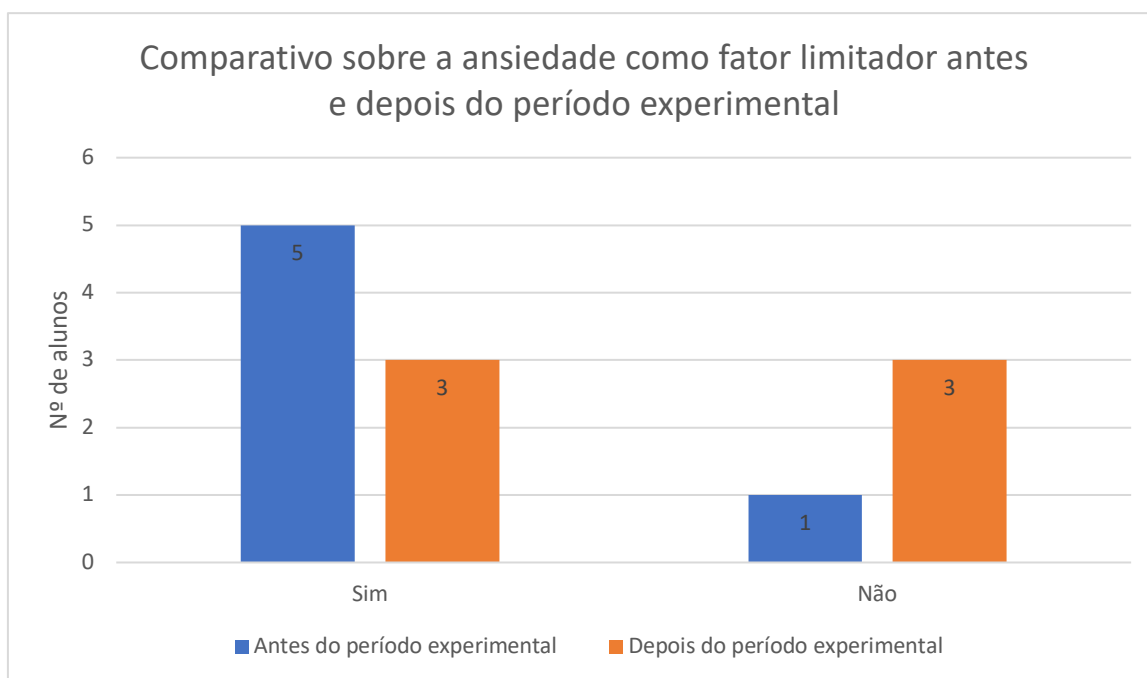


Gráfico 15 – Respostas à questão nº8 do inquérito por questionário pós período experimental

Comparando com o questionário anterior, houve um maior número de alunos a dizer que não – três agora para um no anterior – o que significa que houve uma redução do impacto da ansiedade nos alunos durante a performance dos mesmos, o que revela ser uma estatística positiva e animadora.

Podemos também comparar com os dados obtidos na questão anterior: se houve uma subida nos sintomas negativos causados pela ansiedade, como é possível haver mais alunos a afirmar que a ansiedade não limitou a performance? Isto leva-nos a conjecturar que, depois do período experimental, os alunos sentiram os sintomas causados pela ansiedade de uma forma mais moderada do que anteriormente.

No seguimento da pergunta anterior, a pergunta 8.1. (“Se sim, em que sentido limitou a tua performance?”) teve as seguintes respostas:

- “Na eliminatória sim, falhei coisas que não falharia em “condições normais”;
- “No final quando tava para acabar n consegui chegar muito bem às notas”;
- “Primeiro porque o sentimento de insegurança (que no meu caso é extremo) não é algo comparável sequer a um batimento cardíaco acelerado ou respiração acelerada. Porque estes apenas envolvem a parte física. Há pessoas que com estas duas, com uma boa saúde mental e depois da habituação ao espaço, recuperam facilmente daquilo que será a sua insegurança física. Por outro lado, se se aliar uma insegurança mental a estas duas, o processo de uma prova pode-se tornar desastroso, ainda pra

mais se não se tiver controlo sobre a nossa mente, pois os pensamentos estarão sempre lá, nós é que os temos que distrair. Mas, indo ao ponto, limita-me porque com a enorme incerteza, nunca estou confiante em mim, parece que estou sempre desconfiado e prestes a falhar. Às vezes é tão extremo que parece que estou a ler à 1º vista. E se juntarmos a isto os problemas físicos...”.

Para os três alunos que responderam que a ansiedade limitou a performance, estes especificam momentos nos quais não conseguiram combater a mesma. Para o futuro seria mais benéfico que as sessões de Visualização Mental se focassem nos problemas sentidos nas provas do concurso.

Por fim, as respostas à pergunta nº9 (“Consideras que a Visualização Mental ajudou a gerir a tua ansiedade?”), são representadas no gráfico seguinte:

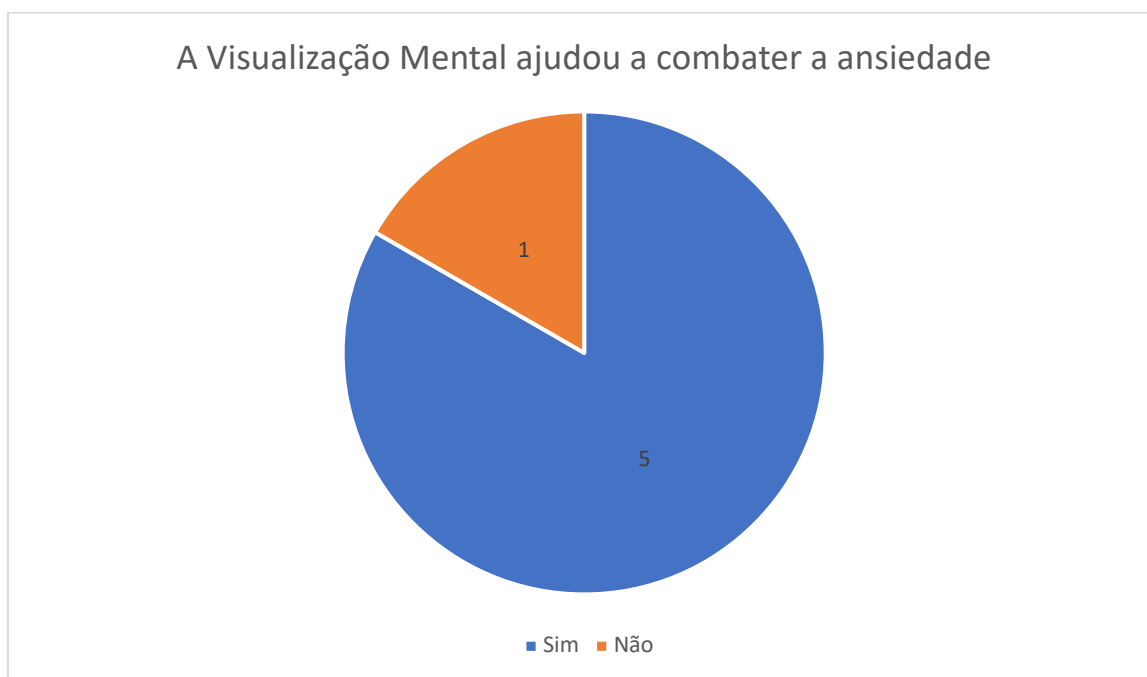


Gráfico 16 – Respostas à questão nº9 do inquérito por questionário pós período experimental

Apesar de três alunos terem sentido que a ansiedade limitou as suas performances, a maioria (cinco alunos) acredita que a Visualização Mental os ajudou a combater a ansiedade, tendo um maior ou menor impacto dependendo do aluno. O aluno que respondeu “Não”, foi o aluno 6. O mesmo que não conseguiu diminuir os seus níveis de ansiedade depois do período experimental.

5. Conclusão

Este trabalho teve como objetivo a verificação da validade da utilização da Visualização Mental no ensino de eufónio, sendo para isso colocadas três questões: Será a Visualização Mental uma ferramenta útil para o estudo do eufónio? Será a Visualização Mental uma ferramenta benéfica na preparação para um concurso? Que resultados são obtidos com a Visualização Mental na motivação para o estudo e no combate à ansiedade performativa?

Analisando os dados obtidos pelos dois questionários, concluo que a Visualização Mental demonstrou ser útil para o estudo dos alunos, e serviu como uma ferramenta para a preparação do concurso. Os dados obtidos através dos questionários indicam que a Visualização Mental auxiliou na preparação para o concurso e ajudou a maioria dos alunos no controlo da ansiedade performativa. Os questionários permitiram também confirmar que, apesar de trazer benefícios, esta estratégia pode não ser suficiente para todos os alunos, sendo nesses casos necessário uma conjugação com outras estratégias, para obter os resultados desejados.

No geral, esta ferramenta teve um impacto positivo, tanto na motivação dos alunos para o estudo do eufónio como no combate à ansiedade durante as suas performances. Em conversa com os alunos, estes indicaram que a realização deste projeto lhes despertou o interesse pela utilização da Visualização Mental, tanto na preparação de concursos como na de performances em geral. Com isto podemos considerar que a Visualização Mental é uma ferramenta de estudo bastante útil, mostrando-se uma mais-valia no desenvolvimento dos alunos.

Dada a amostra reduzida deste estudo, não é possível fazer generalizações dos resultados aqui descritos. O tempo de recolha de dados mostrou-se também limitador, pois não permitiu uma evolução mais significativa por parte dos alunos, não obstante os resultados animadores obtidos.

Em investigações futuras sugere-se a realização de um estudo com uma amostra maior e mais abrangente, contemplando alunos de diferentes níveis de ensino e de diversos contextos escolares.

Finalizado o meu Projeto de Investigação, Prática de Ensino Supervisionada e o respetivo relatório, concluo que frequentar o Mestrando em Ensino de Música foi uma experiência que me fez crescer intelectualmente e pedagogicamente, mas também como indivíduo e pessoa. Permitiu-me conviver com várias pessoas de diferentes idades e viver experiências únicas, desafiando-me a cada passo do meu percurso.

Agradeço todo o conhecimento que me foi passado através das Unidades Curriculares deste curso, permitindo alargar os meus horizontes no campo da pedagogia, potenciando e desenvolvendo a minha prática educativa e o meu conhecimento teórico do ensino da música e de todo o sistema escolar.

Termino por dizer que a realização deste Projeto de Investigação foi um verdadeiro desafio, mas que me permitiu conhecer e dar a conhecer uma ferramenta pouco utilizada no ensino do eufónio.

Bibliografia

- Bailes, F. A. (2002). *Musical imagery: Hearing and imagining music* [Phd, University of Sheffield]. <https://etheses.whiterose.ac.uk/3452/>
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. R. C., & Vieira, S. R. (2009). *Investigação-acção: Metodologia preferencial nas práticas educativas*. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/10148>
- Duque, E., Marques, J., Santiago, K., & Neves, S. (2016). Motivação para a aprendizagem: Construção e validação de uma escala de avaliação. *HOLOS*, 4, 231–244. <https://doi.org/10.15628/holos.2016.4208>
- Eddy, K., & Mellalieu, S. (2003). Mental Imagery in Athletes with Visual Impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20, 347–368. <https://doi.org/10.1123/apaq.20.4.347>
- Figueira, M. C. C. (2019). *Ansiedade na performance musical: Estudo comparativo entre dados fisiológicos e autoperceção* [masterThesis]. <https://ria.ua.pt/handle/10773/27529>
- Ganis, G., Thompson, W. L., & Kosslyn, S. M. (2004). Brain areas underlying visual mental imagery and visual perception: An fMRI study. *Brain Research. Cognitive Brain Research*, 20(2), 226–241. <https://doi.org/10.1016/j.cogbrainres.2004.02.012>
- Haddon, E. (2007). What does mental imagery mean to university music students and their professors? *International-Symposium on Performance Science*.
- Hirsch, C., & Holmes, E. (2007). Mental imagery in anxiety disorders. *Psychiatry*, 6, 161–165. <https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2007.01.005>
- Johnson, E. (2003). *APPLYING MENTAL REHEARSAL AND IMAGERY TECHNIQUES TO LEARNING, PERFORMING AND TEACHING ORGAN MUSIC*.
- Li-Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T., & Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children. *The Sport Psychologist*, 6(3), 230–241.
- Marques, A., & Gomes, A. R. (2006). *Avaliação da eficácia de um programa de treino de visualização mental num escalão de formação desportiva no basquetebol*. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/6421>
- Meyers, A. W., & Schleser, R. (1980). Cognitive behavioral intervention for improving basketball performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 69–73.
- Morina, N., Deepröse, C., Pusowski, C., Schmid, M., & Holmes, E. A. (2011). Prospective

mental imagery in patients with major depressive disorder or anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 1032–1037. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.06.012>

Nazareth, S. K. (2018). *Relatório de estágio da prática de ensino supervisionada na Academia de Música de Lagos: Abordagem da motivação na aprendizagem de piano* [masterThesis, Universidade de Évora]. <http://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/23923>

Predoiu, R. (2016). *Psihologia sportului. Maximizarea performantei sportive [Sport psychology. Maximisation of sport performance]*. Polirom.

Ridderinkhof, K. R., & Brass, M. (2015). How Kinesthetic Motor Imagery works: A predictive-processing theory of visualization in sports and motor expertise. *Journal of Physiology, Paris*, 109(1–3), 53–63. <https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2015.02.003>

Santos, Jo. (2017). *A Investigação-Ação e o desenvolvimento de práticas educativas e de liderança educacional conducentes à eficácia nas escolas*. https://www.google.com/search?q=metodologia+investiga%C3%A7%C3%A3o-a%C3%A7%C3%A3o&sca_esv=564964246&sxsrf=AB5stBiNoc_MT9W4qoH_4-iEIK7WYb9big%3A1694594917438&source=hp&ei=ZXcBZZqXGJjGkdUP0c6P4Ao&iflsig=AD69kcEAAAAAZQGFdQRGEtJK5VcmbRotUn3Jr8Mu9BQz&udm=&ved=0ahUKEwja3duAmqeBAxUYy6QEHVHnA6wQ4dUDCAk&uact=5&oq=metodologia+investiga%C3%A7%C3%A3o-a%C3%A7%C3%A3o&gs_lp=Egdnd3Mtd2l6liFtZXRvZG9sb2dpYSBpbmZlc3RpZ2HDp8Ojby1hw6fDo28yBRAAGIAEMgUQABiABDIGEAAyFhgeMggQABgWGB4YCKjaKVAAWIsncAR4AJABAjgB2gGgAdMdqgEHMTguMTYuMbgBA8gBAPgBAagCCsICBBAjGCfCAhIQLhiKBRgTGIAEGMcBGNEGDGCfCAgQQABgDwgILEAAyigUYsQMYgwHCAgsQABiABBixAxiDAcCCxAuGIAEGLEDGIMBwgIREC4YgAQYsQMYgwEYxwEYrwHCAggQABiABBixA8ICBxAjGOoCGCfCAgcQLhjqAhgnwglIHECMYigUYJ8ICDhAAGIAEGLEDGIMBGMkDwgIIEAAyigUYkgPCAgcQABgDGMkDwgIKEAAyigAQYkgMYCsICDRAAGIAEGLEDGIMBGArCAggQABjLARiABA&client=gws-wiz

Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing Competitive Endurance Performance Using Mental Skills Training. *The Sport Psychologist*, 17(3), 318–337.

Utay, J., & Miller, M. (2006). Guided imagery as an effective therapeutic technique: A brief review of its history and efficacy research. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1), 40–43.

Vasquez, N. A., & Buehler, R. (2007). Seeing future success: Does imagery perspective influence achievement motivation? *Personality & Social Psychology Bulletin*, 33(10), 1392–1405. <https://doi.org/10.1177/0146167207304541>

Vilela, C. Z. (2009). *Motivação para aprender música: O valor atribuído à aula de música no currículo escolar e em diferentes contextos*. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/18479>

Weigert, L. (2013). Stage. Em H. S. Turner (Ed.), *Early Modern Theatricality* (p. 0). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199641352.013.2>

Anexos

Anexos I – Registo das Aulas Observadas de Instrumento

Aluno A

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira	
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba	
Data: 25/10/2022	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 1	
Conteúdos:		Materiais:	
Resumo da aula: Aluno faltou.			
Observações/Comentários:			

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 08/11/2022	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 2
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 2. Técnica de base. 3. Mead, S. "New concert studies" – Rhapsody. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: a aula começa com exercícios de <i>buzzing</i> com e sem bocal, acompanhado por piano. Em seguida, agora com o instrumento, o aluno toca todas as escalas maiores (da tônica à dominante) em semínimas, repetindo em colcheias e depois em semicolcheias. 2. Técnica de Base: o primeiro exercício consiste em tocar os harmônicos de todas as dedilhações, primeiro em <i>stacatto</i> e depois em <i>legatto</i>. O segundo exercício foca-se na flexibilidade. Por último o professor propõe um exercício de articulação. 3. Em seguida o aluno apresenta o estudo denominado "Rhapsody". De imediato o professor interrompe-o para que se possa corrigir a afinação. O professor vai parando o aluno em alguns pontos específicos para corrigir respirações e fraseados. O professor pede ao aluno para que comece a pensar em frases e aconselha-o a estudar mais lento para a próxima aula. 		
Observações/Comentários: Durante o segundo exercício de técnica de base o professor repara na má postura que o aluno tem e propõe-lhe a compra de uma "almofada" (bloco de ioga) em esferovite para que suporte o peso do instrumento e permita ao aluno estar com as costas direitas já que a almofada eleva o instrumento. O professor utiliza os exercícios de flexibilidade para o aluno trabalhar a embocadura e o fluxo de ar. A estratégia apresentou bons resultados, pois o aluno percebeu que para conseguir tocar sem quebras no som ao mudar de harmónico, tem de tocar com um fluxo de ar contínuo e utilizar muito apoio.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 22/11/2022	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 4
Conteúdos: 4. Aquecimento. 5. Técnica de base. 6. Horovitz, J. “Concerto for Basson” – 1º andamento.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 4. Aquecimento: a aula começa com exercícios de respiração. O aluno inspira e expira juntamente com movimentos ascendentes e descendentes dos braços: os braços abrem, inspira-se; os braços fecham; expira-se. Em seguida o aluno faz <i>buzzing</i> a pedido do professor. Toca da tónica à quinta, acompanhado por piano, passando por todas as escalas e no final fazer glissandos de oitava. Para acabar com o aquecimento, o aluno toca notas longas. 5. Técnica de Base: Exercícios de articulação – Semicolcheias e colcheias, começa em Sib médio e desce em cromática, até ao Sib pedal. O segundo exercício é retirado do livro de Diz, E. “Calentamiento Euphonium”. Em seguida o aluno faz todas as escalas maiores articuladas. 6. Por fim, o aluno toca o 1º andamento da peça de Horovitz, J. “Concerto for Basson”. O professor vai parando o aluno para falar sobre as dinâmicas.		
Observações/Comentários: A aula foi mais direcionada para o desenvolvimento técnico do aluno. No exercício retirado do livro de Diz, E., o aluno mostrou dificuldades na digitação de certas escalas. Também mostrou fragilidades no registo agudo acima do Lá agudo. Na peça o professor foi incentivado o aluno a procurar os seus limites de dinâmica. O professor explicou ao aluno que não pode estar sempre a tocar numa dinâmica confortável e que não mostra nada de novo, explicou que a música tem várias dinâmicas que são necessárias. Ainda teve alguns problemas de digitação em certas partes mais rápidas, então o professor mandou-o estudar (fora da aula) com o metrónomo a 60.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 29/11/2022	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 5
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Uber, D. “Solo Etudes for Euphonium” – Estudo nº6. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: a aula começa com exercícios de respiração para dentro do instrumento. Em seguida o aluno faz <i>buzzing</i> a pedido do professor. Para acabar com o aquecimento, o aluno toca notas longas com a escala de Láb Maior. 2. Técnica de Base: Exercícios de flexibilidade – 1º exercício flexibilidade de 3 sons em colcheias. 2º exercício flexibilidade de 5 sons em semicolcheias. Exercícios de articulação – Escalas maiores em semicolcheias. O aluno mostra alguma dificuldade nas escalas devido à velocidade proposta pelo professor. 3. Por fim, o aluno toca o estudo nº6 de Uber, D. “Solo Etudes for Euphonium”. O professor vai parando o aluno para corrigir respirações, frases e harmónicos. O aluno vai falhando algumas notas e o professor avisa-o que precisa de ter os sons, que pretende tocar, na cabeça para não os falhar e propõe que cante várias vezes. 		
Observações/Comentários: Nos exercícios de <i>buzzing</i> o aluno mostra um bom entendimento de altura de som visto que falha poucos harmónicos dentro das escalas. Nas escalas foi possível perceber que o aluno não se sente confortável com algumas dedilhações devido à velocidade elevada que o professor propôs. O professor avisa-o que as escalas são muito importantes e que o podem ajudar a desenvolver a digitação por, em certas escalas, ser desafiante e difícil. No estudo o aluno mostrou-se menos à vontade do que com a peça na aula anterior. Notou-se claramente que dedicou mais tempo de estudo à peça do que aos estudos. O professor foi corrigindo os harmónicos, cantando e tocando no piano para que o aluno pudesse ouvir e entender os saltos intervalares.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 06/12/2022	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 6
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Uber, D. “Solo Etudes for Euphonium” – Estudo nº6. 4. Mead, S. “New concert studies” – Rhapsody de Mashima, T. 5. Paganini, N. “Cantábile”, arr. Richards, G. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: a aula começa com notas longas. 2. Técnica de base: Exercício de flexibilidade de 3 sons. O aluno não mostra nenhuma dificuldade. Em seguida, utilizando todas as escalas maiores o aluno tem de fazer um exercício de articulação que consiste em semicolcheias. Note-se que o aluno apresentou algumas dificuldades de digitação em escalas mais complicadas. 3. Uber, D. “Solo Etudes for Euphonium” – Estudo nº6. O aluno começa então por apresentar o repertório (estudos e peças) a executar na prova trimestral. Durante o estudo o aluno apresenta alguns erros de notas. O professor pede ao aluno para tocar outra vez, mas mais lento e assim poder corrigir as notas trocadas. Depois de corrigir, o professor diz-lhe que tem de pensar em frases musicais e não só querer tocar notas rápido. 4. Mead, S. “New concert studies” – Rhapsody de Mashima, T. O aluno passa para o Segundo estudo a apresentar na prova. Logo após a primeira frase o professor manda o aluno parar para poder corrigir a coluna de ar. Avisa-o que está com muitas quebras de apoio e que este tem de manter o ar num fluxo contínuo. O aluno volta a tocar e depois de corrigir algumas questões musicais, o professor elogia o trabalho do aluno. 5. Paganini, N. “Cantábile”, arr. Richards, G. Ao tocar é possível visualizar o cansaço muscular do aluno o que o leva a falhar notas no registo agudo. O professor corrige respirações, ritmos e pede ao aluno para mostrar diferentes caracteres na peça. 		
Observações/Comentários: O aluno mostra-se muito bem preparado e confiante para a prova. O professor elogiou o seu trabalho ao longo do percurso no primeiro período e explica-lhe que o caminho a percorrer é de muito trabalho e foco.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 13/12/2022	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 7
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Prova trimestral.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 24/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 11
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Sparke. P. – Party Piece. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O aquecimento começou por <i>buzzing</i>. O professor toca a escala de Ré Maior no piano e o aluno imita no bocal. 2. Técnica de Base: Articulação: O professor pede ao aluno para fazer a escala de Ré Maior, mas desta vez tocar semicolcheias (4 por nota). Flexibilidade: O aluno faz os exercícios nº 9, 10 e 11 retirado do livro “Lip Flexibilities” de Bai Lin. Técnica: o aluno toca os Estudos 1 e 2 do livro “Technical Studies” de Gordon Clarke. 3. Peça: o aluno começa por tocar a peça. Quando chega ao fim do primeiro andamento, o professor faz pequenos reparos na respiração do aluno, dinâmicas e de fraseado. O aluno compreende tudo o que o professor pede e corrige todos os pormenores de imediato. 		
Observações/Comentários: Devido ao aluno ter ensaio de Música de Câmara, o professor não faz um aquecimento muito extensivo e aproveita o tempo para trabalhar Técnica de Base e a peça. O aluno mostrou-se muito empenhado na aula. Na técnica de base mostrou destreza na digitação e não teve grandes dificuldades nos exercícios de articulação nem de flexibilidade.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 07/02/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 13
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Sparke. P. – Song for Ina. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O aquecimento começou com respiração. O aluno sopra para o instrumento. O segundo exercício de respiração consiste em inspirar 2 tempos e soprar 6 tempos (10 repetições). 2. Técnica de Base: Flexibilidade: O aluno começa com flexibilidade de 2 sons (4 tempos cada nota). O segundo exercício de flexibilidade é de 4 sons (2 tempos cada nota). 3. Peça: O aluno toca a peça, mas falha o ataque à primeira nota. Depois de repetir 4 vezes e acontecer sempre o mesmo, o professor para o aluno e pede-lhe que antes de tocar pense na nota que quer tocar e que tenha atenção à embocadura, não deixar que crie bolsas de ar ou bochechas. O aluno tenta de novo e falha, mas na vez seguinte corre bem. Continua a tocar a peça. O professor apenas diz ao aluno para ter cuidado com o som no registo mais agudo e para não apressar o seu fraseado, devido à peça ser de um carácter melódico e não virtuoso. 		
Observações/Comentários: O aluno teve falhas nos ataques e a abordagem do professor não pareceu a mais eficaz. A fluidez do ar também não estava ideal e isso indicou ser um fator negativo em saltos intervalares de maior distância e no fraseado dos legatos.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 28/02/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 15
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Kopprasch, C. “Sixty Selected Studies for Trombone” – Estudo nº23 <i>All. Moderato</i>. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <i>Buzzing</i> acompanhado pelo piano, fazendo variações da escala Sib Maior. 2. Técnica de base: Exercícios de desenvolvimento de som. Quatro semínimas em cada nota, articulando o mais <i>tenuto</i> possível. Desenvolvimento de registo. Através da série dos harmónicos, o aluno toca 2 oitavas sempre em ligado (em todas as combinações de posições). Sem nada a apontar. Palton, G. “Tone Development Exercises” – <i>Jacobs Turn Exercise</i>. O professor vai parando o aluno para corrigir notas trocadas e vai lembrando-o para respeitar as dinâmicas. 3. O professor prossegue com a aula e pede ao aluno para tocar o estudo. O aluno mostra dificuldade devido à dedilhação Ré Maior e da mudança de registo. O professor pede ao aluno para em primeiro cantar as passagens que tem mais dificuldade e em seguida tocar lento. 		
Observações/Comentários: O professor pede ao aluno para apoiar continuamente e para ter atenção às quebras de ar. No exercício retirado do livro do de Palton, G. o professor pede ao aluno para para pensar sempre em projetar o som para o exterior, como se estivesse a tocar para uma plateia e que todas as notas precisam de muito apoio. A abordagem do professor em relação ao estudo ajudou o aluno a entender os saltos intervalares e a sequência de posições e a mudança da embocadura durante as passagens.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 07/03/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 16
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Escalas cromáticas. 4. Relaxamento. 5. Revisão de material para a prova trimestral. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: flexibilidade com notas longas. 2. Técnica de base: flexibilidade de 6 sons. O aluno não demonstrou qualquer dificuldade. Para que o aluno colocar o apoio do ar a funcionar, o professor pediu ao aluno para fazer o mesmo exercício agora articulado e curto, pensar só nas acentuações das notas e sempre com muito ar. 3. Escalas cromáticas: começar na escala cromática de Fá e subir de meio em meio tom. 4. Relaxamento: Depois de explorar o máximo do registo através das escalas cromáticas, o professor pede ao aluno para agora relaxar com o registo grave/pedal. 5. Revisão de material para a prova trimestral. O aluno agora toca primeiramente os estudos e depois as peças que vai apresentar na prova trimestral. 		
Observações/Comentários: Nos exercícios de aquecimento e técnica de base e nas escalas cromáticas o aluno não demonstrou qualquer dificuldade. Entendeu bem o que o professor pediu e respondeu com imediata prontidão a tudo o que lhe foi pedido.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 21/03/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 18
Conteúdos: 1. Uber, D. “Solo Etudes” – Estudo VIII. <i>Allegretto</i> . 2. Simulação de prova.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1. A aula começou atrasada devido à audição de Música de Câmara. O professor pede ao aluno para apresentar o estudo VIII do livro “Solo Etudes”. O professor vai corrigindo notas trocadas, dinâmicas e articulações. O aluno mostrou que fez um estudo sólido e eficaz. 2. Simulação de prova. O professor ouve o material para a prova e no final dá a sua opinião sobre o que o aluno deve melhorar.		
Observações/Comentários: A aula correu sem percalços e o aluno não mostrou grandes dificuldades.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 28/03/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 19
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Prova Trimestral.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 02/05/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 21
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de Base. 3. Jacob, G. – Fantasia. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula inicia-se com <i>buzzing</i> em glissandos de oitava, com 4 tempos cada nota. Em seguida o professor pede ao aluno para tocar a escala de Mi Maior, em duas oitavas com 4 tempos cada nota. 2. Técnica de Base: Flexibilidade de 3 sons em semínimas. O aluno não mostra qualquer dificuldade em executar o exercício e o professor pede-lhe então para fazer flexibilidade de 4 sons, também sem qualquer problema. Acabados os exercícios de flexibilidade o professor pede ao aluno para tocar as escalas de Síb Maior, Mib Maior, Láb Maior e Réb Maior em semicolcheias. 3. Peça: O professor pede ao aluno para apresentar o primeiro andamento da peça. O professor vai fazendo pequenas correções de ritmos e dinâmicas, sempre a aconselhar o aluno para fazer boas respirações e mostrar sempre uma boa condução de frase e linha melódica. O professor manda o aluno prosseguir e de imediato é notável a dificuldade do andamento rápido e que necessita de maior dedicação no estudo por parte do aluno. 		
Observações/Comentários: A aula correu sem grandes percalços e o aluno mostrou-se muito empenhado. A peça é exigente e requer mais tempo de estudo lento.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 09/05/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 22
Conteúdos: 1. Técnica de Base. 2. Jacob, G. – Fantasia.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1. Técnica de Base: O professor pede ao aluno para executar flexibilidade de 3 sons e em seguida de 4 sons. Depois o professor pede ao aluno para tocar a escala de Si Maior em 2 oitavas, articulado em semicolcheias. 2. Peça: O professor rapidamente passa para a peça para não perder tempo de aula. O aluno começa a tocar e é possível notar uma melhoria da aula anterior. O aluno ainda não consegue apresentar o segundo andamento ao tempo pedido, mas já mostra uma melhor consistência e entendimento das frases. O professor vai reforçando o estudo que o aluno realizou e corrigindo algumas notas trocadas ou dinâmicas.		
Observações/Comentários: A aula inicia-se com técnica de base pois o aluno chegou atrasado devido a uma audição de música de câmara. No geral a aula correu bem, o aluno mostrou um bom estudo individual e veio melhor preparado para a aula.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 16/05/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 23
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de Base. 3. Jacob, G. – Fantasia. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: o aquecimento começa com exercícios de respiração, inspirar 2 tempos e soprar 4 tempos para o instrumento. Em seguida, enquanto o professor tocava a escala de Mi Maior no piano, o aluno fazia em <i>buzzing</i>. Depois o aluno tocou a mesma escala no instrumento 4 tempos cada nota. 2. Técnica de Base: O professor pede ao aluno para tocar a mesma escala em 2 oitavas, semicolcheias articuladas. Depois o aluno repete a mesma escala, mas desta vez 2 notas ligadas, 2 articuladas. Para acabar, pede ao aluno para fazer a escala cromática em <i>staccato</i> duplo. 3. Peça: o aluno apresenta a peça de início ao fim. Vai tentar algumas paragens devido à dificuldade de certas passagens. O professor mostra-se contente por no geral o aluno apresentar um bom domínio sobre a peça. O tempo restante da aula é preenchido pelo professor a ajudar o aluno a estudar as passagens difíceis. 		
Observações/Comentários: Os conteúdos das aulas permanecem iguais devido à preparação do aluno para a participação no concurso Internacional de Oliveira de Azeméis. O professor aproveita a primeira aula da semana (aulas que eu observo) para trabalhar técnica de base e a peça, enquanto na segunda aula da semana aproveita para trabalhar estudos. O aluno mostra que está focado e dedicado no trabalho. O professor pede ao aluno para que estude as passagens difíceis num tempo lento e que tente decorar. Aconselha-o a mudar os ritmos e articulações para que a dedilhação vá ficando mecanizada.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 30/05/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 25
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Audição intercalar.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 06/06/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 26
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none">1. Aquecimento.2. Revisão do material para a prova trimestral.3. Silva, Á. Vai-te embora, ó Papão.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none">1. Aquecimento: A aula inicia-se com <i>buzzing</i> em glissandos de oitava, com 4 tempos cada nota. Em seguida o professor pede ao aluno para tocar a escala de Ré Maior, em duas oitavas com 4 tempos cada nota.2. Revisão: o aluno apresenta os estudos e a peça para a prova trimestral.3. Peça: Depois de tocar o material para a prova, o aluno toca a peça Vai-te embora, ó Papão. Não mostra grandes dificuldades e o professor corrige pequenas nuances e a maneira como o aluno fraseia algumas frases melódicas.		
Observações/Comentários: O professor mostra-se muito satisfeito com a prestação do aluno neste período. Congratula-o e diz-lhe que a preparação para o concurso ainda não terminou.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 13/06/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 27
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Prova trimestral.		
Observações/Comentários:		

Aluno B

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 25/10/2022	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 1
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Hering, S. “40 Progressive Studies for trombone” – estudo nº26. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Respiração – Soprar para dentro do instrumento o mais <i>forte</i> que o aluno conseguir. <i>Buzzing</i> – Fazer a escala de Sib Maior em <i>buzzing</i>, com o piano a acompanhar. Por último, em <i>buzzing</i>, fazer <i>glissandos</i> de oitava. 2. Técnica de Base: Técnica – Primeiro exercício em colcheias, consiste em tocar da tônica à quinta, passando por todas as escalas maiores, primeira vez em <i>legatto</i> e a segunda em <i>staccato</i>. Ao tocar o aluno faz alguns ruídos sonoros entre notas e o professor pede ao aluno para então soprar e digitar as posições. No próximo exercício o aluno toca os harmônicos de cada posição (2 oitavas), uma primeira vez em <i>staccato</i> e a segunda em <i>legatto</i>. Flexibilidade – O exercício de flexibilidade é flexibilidade de 2 sons (tônica e quinta) de cada posição. Alternando entre semínimas e colcheias. Articulação – Consiste em 1º tempo em semicolcheias, 2º tempo uma semínima, 3º tempo em semicolcheias, 4º tempo em semínima, 5º tempo semicolcheias, 6º semicolcheias, 7º semicolcheias e 8º tempo semínima. Descendo cromaticamente do Sib médio ao Mi grave. O aluno apresenta a escala de Sol Maior com arpejo, arpejo com inversão de 3 sons, arpejo com inversão de 4 sons, relativas menor natural, menor harmónica e menor melódica, respetivo arpejo e por fim a escala cromática. Tudo em 2 oitavas. 3. Por fim, apresenta o Hering, S. “40 Progressive Studies for trombone” – estudo nº26. De imediato é possível notar a falta de estudo do aluno. O professor pede-lhe para tocar mais lento e diz-lhe também para inspirar mais e soprar mais. 		
Observações/Comentários: No Segundo exercício de Técnica de base o aluno mostrou dificuldades na emissão do ar e o professor aconselhou-o a tocar com apoio e fluxo de ar constantes, para eliminar quebras de som entre notas. No exercício de articulação o professor recorre a um <i>playalong</i> que ajuda o aluno a manter o tempo. Ao longo de toda a aula o professor tem de lembrar o aluno a respirar mais e manter um fluxo de ar contínuo. O estudo é dedicado a galopes, mas uma estratégia que o professor usou para o aluno conseguir focar o som e acertar as notas foi fazer o estudo todo em colcheias. A outra estratégia foi colocar o aluno a fazer <i>buzzing</i> enquanto o professor toca o estudo.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 08/11/2022	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 2
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Ensaio com piano. 3. Peça de Brajmstec, N. “Stupendo”. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: a aula começa com exercícios de respiração. Soprar para o instrumento. Depois de 8x, o aluno respira 1 tempo e sopra 4 tempos contra uma folha. 2. Ensaio com piano, com a peça “Stupendo”. 3. Depois do ensaio acabar o professor começa por trabalhar a cadência no início da peça. Primeiramente o aluno faz a cadência em <i>buzzing</i> enquanto o professor toca. No <i>Andante</i> o professor pede ao aluno para pensar numa frase contínua e o mesmo com o ar. O professor vai corrigindo notas e ritmos ao longo da peça. 		
Observações/Comentários: No Segundo exercício de respiração o professor pede ao aluno para que este pense na fluidez do ar e para que sopre de forma contínua, sem quebras. Quando o ensaio acaba, o professor pede ao aluno que antes da aula aqueça para que esteja pronto para tocar na aula. Para que o aluno consiga entender como articular com língua, o professor explica que o aluno tem de colocar a língua no meio dos dentes e “puxá-la” para trás da boca e a pensar na sílaba “TU”. Depois de o professor pedir ao aluno para soprar no instrumento a primeira frase do <i>Andante</i> , foi perceptível a diferença do volume sonoro quando voltou a tocar		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 22/11/2022	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 3
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Escala de Fá Maior. 4. Ensaio com piano. 5. Peça de Brahms, N. “Stupendo” 6. Hering, S. “40 Progressive Studies for Trombone” – Estudo nº26. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. A aula começa com exercícios de respiração. Soprar para dentro do instrumento durante 4 tempos, durante alguns momentos. A seguir o professor escolheu o exercício de <i>buzzing</i>. 2. Técnica-base: O primeiro exercício foi flexibilidade de 3 sons, o qual o aluno mostrou um certo à vontade com o exercício. De seguida o professor pediu ao aluno para tocar a escala de Fá Maior em 2 oitavas, com arpejo (ambos uma primeira vez em <i>legatto</i> e a seguir em <i>stacatto</i>), depois arpejo em inversão de 3 sons e de 4 sons. Este último o aluno mostrou alguma dificuldade no exercício. 3. Ensaio com piano da peça de Brahms, N. K, “Stupendo”. 4. Peça de Brahms, N. K, “Stupendo”. Depois do ensaio o professor decide corrigir alguns pormenores da peça como dinâmicas, ritmos e articulações. 5. Depois de tudo corrigido o aluno apresenta o estudo nº26 do livro “40 Progressive Studies for Trombone”. O professor logo por dizer ao aluno que tem de soprar mais e usar mais ar. Avisa-o também para não cortar o som às semínimas. 		
Observações/Comentários: O aluno fez um ensaio com piano bastante consistente e com melhorias notórias comparado com o último ensaio assistido. Os problemas que tinha no registo agudo desapareceram quase por completo. O professor perguntou-lhe o que fez de diferente durante a semana, ao que o aluno responde que simplesmente tem tocado mais tempo no registo agudo quando estuda as escalas e faz certos exercícios de técnica-base.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 22/11/2022	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 4
Conteúdos: 1. Audição intercalar.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1. O aluno participou na audição intercalar da escola juntamente com alunos de outros instrumentos.		
Observações/Comentários: O aluno fez uma ótima prestação, com alguns erros devido ao nervosismo e ao tempo de espera até tocar.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 06/12/2022	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 6
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Peça de Bramhstec, N. “Stupendo”. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: a aula começa com o aluno a tocar a escala de Ré Maior em notas longas. 2. Técnica de base: Exercício de flexibilidade de 2 sons. O aluno mostra alguma dificuldade e então o professor pede-lhe para voltar a repetir o exercício 1 vez só com ar (soprar para o instrumento) e uma 2º vez em <i>buzzing</i>. Exercício de digitação: Clarke, G. “Technical Studies for bass clef instruments” – First Study. O aluno demonstrou alguma dificuldade no registo superior e muitas falhas de harmónicos devido ao aparelho dentário. 3. Peça de Bramhstec, N. “Stupendo”: O aluno apresentou a peça de início ao fim. Houve alguns erros, mas foram logo corrigidos pelo professor. 		
Observações/Comentários: O professor pede ao aluno para fazer mais exercícios de respiração devido ao fraco uso do ar e à excessiva força da embocadura. Dá-lhe os parabéns por um bom trabalho neste primeiro período, mas avisa-o que o trabalho ainda agora começou e que tem de continuar a estudar cada vez mais.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 13/12/2022	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 7
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Prova trimestral.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 24/01/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 11
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Ensaio com piano. 3. Haydn, J. “Thema con Variazioni”. 		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Respiração: Inspirar 2 tempos e depois soprar para o instrumento. <i>Buzzing</i>: Fazer a escala de Ré Maior no bocal. Notas longas: Escala de Ré Maior em notas longas (4 tempos cada nota). 2. Ensaio com piano. 3. Peça “Thema com Variazioni”: Depois do ensaio com piano o professor opta por continuar a trabalhar a peça. O aluno começa a tocar e mostra dificuldades a entender certos padrões melódicos e vai-se confundindo. O professor pede ao aluno para voltar a repetir e desta vez toca juntamente com ele. Ao longo da peça foi preciso ir relembrando os padrões melódicos e o que vai mudando em cada um. O professor corrige a forma como o aluno inspira antes tocar. 		
Observações/Comentários: O ensaio com piano ocupou grande parte da aula. O professor pediu para repetirem várias vezes porque o aluno estava com dificuldade a entender as entradas e continuava a falhar. O professor insistia com o aluno para que ele não continuasse a tocar, mas este parava sempre que se enganava. Devido ao pouco estudo do aluno, a aula não correu bem. As notas trocadas denunciavam a falta de estudo e o professor continuava a insistir com o aluno. Na minha opinião deveria ter optado por outra estratégia que passasse por ajudar o aluno a mecanizar as mudanças de notas mais difíceis e assim aproveitar melhor o tempo de aula.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 07/02/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 13
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de Base. 3. Haydn, J. “Thema con Variazioni”. 		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <i>Buzzing</i>: Tocar a escala de Mi Maior no bocal (4 tempos cada nota). De seguida tocou a escala no instrumento (4 tempos cada nota). 2. Técnica de Base: Flexibilidade: O professor pede ao aluno para fazer Flexibilidade de 2 sons (2 tempos cada nota) em todas as combinações de posições. O segundo exercício pedido pelo professor foi Flexibilidade de 3 sons (1 tempo cada nota). No final deste exercício o professor pediu ao aluno para voltar a repetir, mas desta vez em colcheias e depois em semicolcheias. 3. Peça “Thema com Variazioni”. O aluno começa a tocar a peça com bom som e boas dinâmicas. O professor faz pequenos reparos na forma como o aluno articula e no fraseado, vai pedindo mais crescendos e diminuendos e no final felicita o aluno pelo bom estudo. 		
Observações/Comentários: Os exercícios de flexibilidade ocuparam mais tempo de aula do que o previsto pelo professor. Ele optou por desafiar o aluno e aumentar o grau de dificuldade para depois lhe explicar que o aluno tem de se desafiar a fazer estes exercícios cada vez mais rápidos e com mais harmónicos.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 28/02/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 15
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none">1. Experimentação de instrumento.2. Ensaio com piano.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none">1. Experimentação de instrumento (Tuba). Possível mudança de eufónio para tuba.2. Agora de volta ao eufónio, o aluno faz ensaio com piano.		
Observações/Comentários: <p>A aula não foi longa. O aluno mostrou algum interesse na tuba, mas mostrou dificuldades ao tocar. A diferença de tamanho ajudou a isso.</p> <p>O ensaio com piano correu bem, sem grandes erros a apontar. O professor mostrou-se satisfeito e o único apontamento que fazia ao aluno era para tocar mais forte.</p>		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 07/03/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 16
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escala de Mi Maior. 3. Ensaio com piano. 		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. Respiração: O primeiro exercício consiste em respirar 2 tempos, soprar 4 tempos. O segundo é respirar 2 tempos e soprar para o instrumento. Escala de sol Maior em 1 oitava (4 tempos cada nota). 2. Escala de Mi Maior: Depois dos exercícios de respiração o professor pede ao aluno para tocar a escala de Mi maior em 2 oitavas (2 tempos cada nota). Em seguida pede para repetir a escala, mas desta vez em semínimas e em seguida o arpejo. O aluno não apresentou grandes dúvidas até ao momento. Depois o professor pede a cromática em colcheias e semicolcheias. O aluno atrapalhou-se quando fez em semicolcheias, mas voltou a repetir e desta vez sem falhas. As escalas relativas menores harmónica e melódica também não tiveram erros por parte do aluno. 3. Ensaio com piano. O professor acompanhador chega mais tarde do que é normal e o professor tem de reorganizar a aula por isso. O ensaio ocupa o resto da aula. O ensaio corre sem grandes percalços. O professor pede para tocarem por partes para depois explicar ao aluno como deve tocar e assim corrigir dinâmicas, respirações e articulações. 		
Observações/Comentários: A aula correu bem, sem grandes percalços. O professor aproveitou a escala para fazer diferentes ritmos e tudo articulado para trabalhar a rapidez da articulação. O aluno correspondeu ao pretendido pelo professor.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 21/03/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 18
Conteúdos: 1. Aquecimento. 2. Revisão do material para a prova.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1. Aquecimento: Respiração: O professor pede ao aluno para inspirar 2 tempos e soprar para o instrumento durante o máximo de tempo possível. Repetiu este exercício 10 vezes. O segundo exercício consiste em inspirar 4 tempos e soprar 8 tempos, repetindo este exercício 10 vezes. Depois, no instrumento, o professor pede para tocar a escala de Fá Maior em 2 oitavas (4 tempos cada nota). 2. Revisão do material para a prova: O professor pede ao aluno para tocar em primeiro o estudo nº27 do livro “40 Progressive Studies for Trombone” de Hering, S. Correu sem percalços, mas foi preciso corrigir articulações e dinâmicas. Na peça, o professor não teve grandes correções a fazer, o aluno mostrou estudo.		
Observações/Comentários: A aula pareceu mais curta. O professor pediu ao aluno para tocar o estudo uma vez e a peça igual. Pediu algumas diferenças de dinâmicas e cuidado com a articulação, mas não pediu para repetir nem a peça, nem o estudo. Focou-se mais em falar com o aluno sobre o balanço deste período letivo e também sobre a possibilidade do aluno concorrer no Concurso Internacional de Sopros Oliveira de Azeméis 2023.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 28/03/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 19
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Prova Trimestral.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 02/05/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 21
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none">1. Aquecimento.2. Ensaio com piano.3. Matosinhos, R. “Quatro Peças” op. 76b.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none">1. Aquecimento: O professor toca a escala de Mib Maior enquanto o aluno a executa em <i>buzzing</i>. De seguida o aluno toca a mesma escala no instrumento, 4 tempos cada nota.2. Antes que o professor pudesse avançar para a técnica de base, o professor acompanhador entra na sala para fazer ensaio com o aluno.3. Peça: Depois de acabar o ensaio, o professor trabalha a peça com o aluno. Pede ao aluno para tocar o 1º andamento. O professor vai pedindo ao aluno para tocar mais forte e para respeitar as diferentes articulações.		
Observações/Comentários: O aluno teve algumas dificuldades a respeitar as dinâmicas e o professor realçando esse aspecto. O aluno no ensaio demonstrou alguma dificuldade no 3º andamento em termos técnicos.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 09/05/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 22
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de Base. 3. Ensaio com piano. 4. Matosinhos, R. “Quatro Peças” op. 76b. 		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O professor toca a escala de Láb Maior enquanto o aluno a executa em <i>buzzing</i>. De seguida o aluno toca a mesma escala no instrumento, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de Base: Flexibilidade de 3 sons e flexibilidade de 4 sons. Depois de executar os exercícios de flexibilidade, o professor pede ao aluno para tocar a escala de Láb Maior em 2 oitavas, colcheias e articulada. 3. O professor acompanhador entra na sala para fazer ensaio com o aluno. 4. Peça: Depois de acabar o ensaio, o professor trabalha a peça com o aluno. O aluno começa a tocar o 1º andamento e de imediato o professor relembra-o que tem de respeitar as dinâmicas e articulações. O aluno toca outra vez e volta a cometer o mesmo erro em relação às dinâmicas, então o professor pede ao aluno para tirar o bocal e soprar para o instrumento enquanto faz as posições das notas. No final o aluno sente-se tonto e tem de parar um pouco. O professor pede-lhe para tocar de novo e desta vez, o aluno toca mais forte. No 2º andamento o professor pede ao aluno para ter atenção às frases melódicas e para ter cuidado com o som. 		
Observações/Comentários: O professor pediu ao aluno para fazer o exercício de respiração com instrumento no meio da peça porque reparou que o aluno não estava a inspirar o máximo que conseguia. De facto, é de notar que o aluno é um pouco preguiçoso quando toca à respiração e não usa a sua capacidade máxima. A diferença antes e depois do exercício foi notória e mesmo o som melhorou significativamente.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 16/05/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 23
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Ensaio com piano. 3. Hering, S. “40 Progressive Studies for trombone” – Estudo nº 28. 		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Escala de Sol Maior em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. Arpejo em 2 oitavas, 1 tempos cada nota. Relativas menores harmónica e melódica em 2 oitavas, colcheias. 2. Ensaio com piano. 3. Acabado o ensaio com piano, o aluno apresenta o estudo. Logo de início é possível falta de estudo por parte do aluno. O professor pede-lhe então para começar outra vez, mas num tempo mais lento e ajuda-o a estudar. Vai corrigindo notas trocadas, articulações e dinâmicas. 		
Observações/Comentários: O aluno demonstrou pouco estudo para esta aula. O professor falou com ele para que não se voltasse a repetir.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 30/05/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 25
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Audição intercalar.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 06/06/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 26
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de Base. 3. Ensaio com piano. 4. Revisão do material para a prova trimestral. 		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O professor toca a escala de Ré Maior enquanto o aluno executa-a em <i>buzzing</i>. Em seguida o aluno toca a mesma escala no instrumento. 2. Técnica de Base: Usando a mesma escala, o professor pede ao aluno para tocar a escala em 2 oitavas, semicolcheias articuladas. Depois deste exercício, o professor pede-lhe para fazer flexibilidade de 3 e 4 sons. 3. Ensaio com piano. 4. O aluno apresenta o material que vai tocar na prova trimestral da próxima semana. 		
Observações/Comentários: Nesta aula o aluno mostrou uma boa evolução, tendo todo o material para a prova bastante sólido e pronto para a mesma. O professor mostra-se satisfeito e fala com ele novamente sobre mudar para tuba e sobre o concurso de Oliveira de Azeméis.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 4º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 13/06/2023	Horário: 13:30 – 14:20	Nº de Aula: 27
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Prova trimestral.		
Observações/Comentários:		

Aluno C

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 25/10/2022	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 1
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de base. 3. Escala de Fá Maior. 4. Peça de Hannickel, M. “II. Toreador’s Song”. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Notas longas (4 tempos a 60) a começar no Sib médio e desce até ao Fá médio, pequena pausa. Recomeça no Fá médio até ao Sib grave e por fim do Sib grave até ao Fá grave. 2. Técnica de Base: Flexibilidade – o primeiro exercício é de 3 sons, passando por todas as posições. O segundo exercício é flexibilidade de 5 sons, levando o aluno a tocar no registo agudo o que o deixou pouco à vontade. Para acabar os exercícios de flexibilidade, o aluno faz flexibilidade de 2 sons. Devido a ser um exercício menos exigente, o professor opta por fazer este exercício em semicolcheias, desafiando o aluno; este acaba por errar em certos harmónicos e ritmo. 3. De seguida o aluno apresenta a escala de Fá Maior com arpejo no estado fundamental, inversão de 3 sons e inversão de 4 sons, relativas menores natural, harmónica e melódica. 4. O aluno apresenta a peça “II. Toreador’s Song”. Logo de imediato o professor pede ao aluno para articular mais as notas. Houve alguns erros de digitação que foram resolvidos quando o aluno voltou a tocar mais lento e com o professor a cantar as notas. Antes de avançar para a segunda parte da obra, o professor pede ao aluno para a analisar e tentar identificar algo novo, mas o aluno diz que não há, acertadamente. A aula termina e o professor pede ao aluno para preparar os estudos para a aula seguinte. 		
Observações/Comentários: O aluno chega atrasado à aula por distração do mesmo ao conversar com os amigos no corredor. Nos exercícios de flexibilidade o aluno mostrou dificuldade em acertar nos harmónicos, então o professor pede-lhe para fazer o exercício em <i>buzzing</i> . Ao voltar a tocar os exercícios não se nota grandes melhorias. O aluno não consegue entender muito bem o arpejo com inversão de 4 sons então o professor canta com o nome de notas para que o aluno tente decorar o que lhe foi pedido, mas sem sucesso. Na peça foi possível perceber o problema de articulação que o aluno apresenta: não consegue articular com língua, só consegue articular com o ar. O professor tentou explicar e exemplificar, mas sem sucesso.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 25/10/2022	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 2
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Ensaio com piano. 3. Hannickel, M. “II. Toreador’s Song”. 4. Hering, S. “40 Progressive Studies for Trombone” – Estudo nº6. 5. Escala de Fá Maior. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Flexibilidade de 3 sons. O professor corrige a postura do aluno. 2. Ensaio com piano da peça “11. Toreador’s Song” do compositor Hannickel, M. O aluno mostra algumas dificuldades de acertar nos harmônicos, mas corrige logo de imediato. 3. Depois do ensaio o professor aproveita para trabalhar a peça. Começa por melhorar as dinâmicas que o aluno faz. Depois decide cantar para que o aluno entenda a altura dos sons. 4. No estudo nº6, o professor volta a mencionar as dinâmicas e para o aluno ter cuidado com os crescendos. O aluno vai falhando algumas notas, então o professor decide cantar para o ajudar. 5. Para trabalhar a articulação o professor decide usar a escala de Fá Maior. O professor insiste para que o aluno utilize a língua, mas o aluno continua a articular com a garganta. O aluno mostra-se pouco preocupado com o som e muito distraído. O professor toma uma posição mais firme e o aluno acalma um pouco, mas sem grandes mudanças. O aluno toca o arpejo e as relativas menor natural, harmónica e melódica sem dificuldades. A aula acaba com a escala cromática. 		
Observações/Comentários: O aluno começa a aula com uma má postura física a tocar, algo que o professor repara logo e corrige. O aluno parece mais distraído do que o normal e o professor decide tomar uma posição mais assertiva e firme para que ele se acalme.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 25/10/2022	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 3
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ensaio com piano. 2. Peça de Hannickel, M. “II. Toreador’s Song”. 3. Escala de Lá Maior. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ensaio com piano da peça de Hannickel, M. “II. Toreador’s Song”. 2. Dado o ensaio com piano por acabado o professor aproveita para corrigir as articulações e certos ritmos para preparar a peça para a audição intercalar onde o aluno irá atuar. 3. Depois da peça o professor pede ao aluno para tocar a escala de Lá Maior. O aluno não conhecia a escala visto que nunca a tinha tocado numa aula. O professor vai fazendo perguntas sobre alterações da escala (tanto na maior como nas relativas menores) para que o aluno vá entendendo o que tem de fazer 		
Observações/Comentários: O aluno estava mais calmo e atento durante toda a aula, tendo mesmo assim alguns momentos de inquietação. A forma como o professor abordou a escala de Lá Maior (escala essa que o aluno ainda não tinha aprendido) fez com que o aluno entendesse de forma mais rápida e eficaz. O professor começou por perguntar as alterações da escala e as posições de certas notas. Depois o professor tocou e o aluno cantou e por fim, ambos solfejaram a escala.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 25/10/2022	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 4
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ensaio com piano. 2. Escala de Fá Maior. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. A aula inicia-se. A professora acompanhadora entra e dá-se início ao ensaio. 2. O aluno não traz o material necessário para a aula, esquecendo-se dos estudos e da segunda peça. O professor escolhe pede ao aluno para tocar a escala de Fá Maior em 2 oitavas. Em seguida o aluno toca o arpejo e a escala cromática. Por fim toca as relativas menores natural, harmónica e melódica. 		
Observações/Comentários: O aluno mostra-se muito agitado e não presta atenção ao que o professor vai pedindo. O professor vai avisando o aluno durante toda a aula para moderar o seu comportamento, sem resultado. O professor coloca o aluno de “castigo”, dizendo-lhe para arrumar as coisas e estar sentado na cadeira sem fazer nada, esperando que a campainha da escola toque, para dar a aula por terminada.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 06/12/2022	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 6
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ensaio com o piano. 2. Hering, S. “40 progressive studies for trombone” – estudo nº7. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1- Ensaio com o piano. 2- Hering, S. “40 progressive studies for trombone” – estudo nº7: logo de início o aluno engana-se nas notas e na tonalidade. O professor pede-lhe para começar de novo, mas para estar atento ao que está a fazer. O aluno também se esquece de articular as notas com a língua e então o professor volta a parar a aula. Trata de tentar explicar outra vez ao aluno que precisa de articular as notas com a língua. Faz um exercício simples de soprar e articular com a língua. Depois de repetido várias vezes o professor pede ao aluno para começar o estudo mais uma vez. 		
Observações/Comentários: O aluno não teve tempo de aquecimento porque o mesmo demorou demasiado tempo a montar o instrumento e a preparar-se para a aula. O exercício de soprar e articular deu resultado, mas não foi o pretendido. O aluno foi-se esquecendo de articular ao longo do estudo e o professor ia insistindo para o ajudar. O aluno continua com um comportamento irrequieto e um pouco distraído.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 13/12/2022	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 7
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Prova trimestral.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 24/01/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 11
Conteúdos: 1- Aquecimento. 2- Escala de Mi Maior. 3- Naulais, J. “Au fond des bois”.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1- Aquecimento: Escala de Mi Maior em semínimas em <i>buzzing</i> . 2- Escala de Mi Maior. O aluno toca a escala maior em ligado e articulado. Depois toca o arpejo. O professor vai pedindo ao aluno para soprar continuamente entre as notas. Em seguida o aluno toca a relativa menor harmónica. Sem reparos a fazer. 3- Peça: “Au fond des bois” de Naulais, J. O professor pede ao aluno para tocar a peça. De imediato para o aluno porque ele não está com cuidado a tocar e mostra-se muito distraído. O aluno exagera nos crescendos e abrindo demasiado o som. O professor vai parando o aluno e alertando-o para os erros que está a fazer e para o seu comportamento.		
Observações/Comentários: O aluno estava muito inquieto e sempre distraído. O professor tenta controlar o seu comportamento, mas sem sucesso. Ao tocar o aluno comete erros por distração e não se mostra importado em corrigi-los.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 07/02/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 13
Conteúdos: 1- Aquecimento. 2- Técnica de Base. 3- Ensaio com piano. 4- Naulais, J. “Au fond des bois”.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1- Aquecimento: Notas longas (4 tempos) utilizando a escala de Láb Maior. 2- Técnica de Base: Flexibilidade de 2 sons em mínimas e em seguida flexibilidade de 3 sons em semínimas. Para articulação o professor volta à escala de Láb Maior e pede ao aluno para tocar em colcheias (4 por cada nota) em 1 oitava. 3- Ensaio com piano. 4- Peça: Depois do ensaio, o professor aproveita para trabalhar a peça e tenta corrigir a articulação do aluno, mas sem sucesso. O aluno continua a usar articulação de garganta em vez de usar a língua para articular.		
Observações/Comentários: O aluno voltou a estar muito inquieto e sempre distraído. O professor tenta acalmar o aluno e a focá-lo no trabalho em mão. O aluno não se mostra interessado na aula e não faz as correções que o professor vai pedindo.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 28/02/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 15
Conteúdos: 1- Aquecimento. 2- Escala de Mi Maior. 3- Naulais, J. “Au fond des bois”.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1- Aquecimento: Escala de Mi Maior em semínimas em <i>buzzing</i> . 2- Escala de Mi Maior. O aluno toca a escala maior em ligado e articulado. Depois toca o arpejo. O professor vai pedindo ao aluno para soprar continuamente entre as notas. Em seguida o aluno toca a relativa menor harmónica. Sem reparos a fazer. 3- Peça: “Au fond des bois” de Naulais, J. O professor pede ao aluno para tocar a peça. De imediato para o aluno porque ele não está com cuidado a tocar e mostra-se muito distraído. O aluno exagera nos crescendos e abrindo demasiado o som. O professor vai parando o aluno e alertando-o para os erros que está a fazer e para o seu comportamento.		
Observações/Comentários: O aluno estava muito inquieto e sempre distraído. O professor tenta controlar o seu comportamento, mas sem sucesso. Ao tocar o aluno comete erros por distração e não se mostra importado em corrigi-los.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 07/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 16
Conteúdos: 1- Ensaio com piano. 2- Hering, S. “40 Progressive Studies for Trombone” – Estudo nº8.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1- Ensaio com piano. 2- Herins, S. “40 Progressive Studies for Trombone” – Estudo nº8: Depois do ensaio o professor decide mudar e pede ao aluno para tocar o estudo. O professor passa o resto da aula a pedir ao aluno para estar sentado corretamente, para respirar corretamente e para articular com língua e não com a garganta. O aluno vai engando-se nas notas, no ritmo, nas dinâmicas e nas articulações ao longo do estudo e o professor vai parando-o sempre para tentar corrigir.		
Observações/Comentários: O aluno chegou atrasado à aula por estar na conversa com amigos. O professor fica bastante chateado com ele e fica sem hipótese de fazer aquecimento ou técnica de base porque, entretanto, a professora acompanhadora chega. No ensaio o aluno engana-se a entrar e troca muitas notas. O professor tem de ir parando o ensaio para ajudar a corrigir as notas trocadas. Depois de algumas tentativas conseguiram chegar ao fim da peça e acabam o ensaio. O aluno continua irrequieto e o professor fala com ele sobre a chegar ele chegar atrasado à aula.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 21/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 18
Conteúdos: 1. Aquecimento. 3- Ensaio com piano 4- Revisão do material para a prova.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1- Aquecimento: Inspirar 2 tempos e soprar 4 tempos. Repetiu 10 vezes. Escala de Mib Maior em 2 oitavas (4 tempos cada nota). 2- Ensaio com piano. 3- Revisão do material para a prova: O professor pede ao aluno para tocar o estudo e a peça. Existem ainda muitos erros de articulações e dinâmicas em ambos.		
Observações/Comentários: No ensaio com piano, o aluno consegue tocar a peça de início ao fim pela primeira vez. O professor tenta corrigir a postura do aluno a tocar, mas sem sucesso. O aluno não se mostra muito interessado na aula, mas o professor lembrou-o que na semana seguinte era prova e então o aluno ficou assustado e tentou tocar o melhor possível. O professor conseguiu aproveitar melhor esta aula e corrigiu alguns problemas de notas trocadas e dinâmicas.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 28/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 19
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Prova trimestral.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 02/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 21
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Ensaio com piano. 3. Clérisse, R. “Andante et Allegro”. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Exercício de respiração; inspirar 2 tempos, soprar 4 tempos para o instrumento. O professor toca a escala de Sol Maior e o aluno executa-a em <i>buzzing</i>. De seguida toca a escala no instrumento, 4 tempos cada nota. 2. Ensaio com piano. 3. O professor começa a trabalhar a peça com o aluno. Vai tentando corrigir as articulações e notas trocadas, mas o aluno não presta muita atenção e continua a tocar os mesmos erros. O professor passa a aula a tentar corrigir os erros do aluno. 		
Observações/Comentários: O aluno mostra pouco interesse na aula e não faz o que o professor lhe vai pedindo. O professor vai falando com ele durante a aula para tentar corrigir a sua postura e estar atento, mas sem resultado.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 09/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 22
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Técnica de Base. 3. Ensaio com piano. 4. Hering, S. “40 Progressive Studies for Trombone” – Estudo nº 9. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Escala de Sol Maior em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. Arpejo em 2 oitavas, 2 tempos cada nota. 2. Técnica de Base: flexibilidade de 3 e flexibilidade de 4 sons. Utilizando a mesma escala, o professor pede ao aluno para tocá-la em semicolcheias, articulada. 3. Ensaio com piano. 4. Depois de acabado o ensaio, o professor pede ao aluno para tocar o estudo nº9. O aluno mostra pouco estudo e muitos erros. O professor ajuda-o a estudar e vai insistindo na articulação do aluno. 		
Observações/Comentários: O aluno mostra pouco estudo para a aula. Não veio preparado e continua com os mesmos problemas de articulação. Não mostra iniciativa ou vontade de mudar esses mesmos problemas, mas o professor vai insistindo com ele.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 16/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 23
Conteúdos: 1. Ensaio com piano. 2. Clérisse, R. “Andante et Allegro”.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1. Ensaio com piano. 2. O aluno começa a tocar a peça e o professor mostra-se chateado. O aluno apresenta os mesmos erros já corrigidos na aula anterior. O professor pede-lhe para tirar o bocal e soprar para o instrumento enquanto faz as posições das notas. De seguida, o aluno toca a peça de novo e o professor vai-o parando para corrigir articulações, notas e dinâmicas.		
Observações/Comentários: O aluno chegou atrasado e a aula começou 15 minutos mais tarde. O professor mostrou-se bastante chateado e teve uma conversa séria com o aluno sobre a sua postura na sala.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 30/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 25
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Audição intercalar.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 06/06/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 26
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Ensaio com piano. 3. Revisão do material para a prova trimestral. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Exercício de respiração; inspirar 2 tempos e soprar para o instrumento 4 tempos. Notas longas (4 tempos cada nota) utilizando a escala cromática a começar em Fá. 2. Ensaio com piano. 3. Revisão do material para a prova trimestral. O aluno começa por tocar o estudo, no final o professor aponta os erros cometidos pelo aluno e pede-lhe para voltar a repetir. Depois o aluno toca a peça. Notava-se mais estudo nesta semana devido à prova trimestral da semana seguinte, mas ainda existe alguns erros de notas trocadas, dinâmicas, ritmos e articulações. O professor volta a insistir com o aluno para mudar a forma como articula e ajuda-o a corrigir os erros. 		
Observações/Comentários: O aluno estudou mais nesta semana, mas não foi o suficiente, ainda existem erros e continua a não articular com língua, mas sim com a garganta. No final da aula o professor fala com ele sobre as suas prestações nas aulas e mostra-se desiludido com o aluno.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 13/06/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 27
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Prova trimestral.		
Observações/Comentários:		

Aluno D

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 25/10/2022	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 1
Conteúdos: 1. Aquecimento. 2. Livro “Look, Listen and Learn 1”.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1. Aquecimento: <i>Buzzing</i> – O aluno faz o estudo nº17 do livro “Look, Listen and Learn 1” em <i>buzzing</i> juntamente com o professor. O aluno repete o mesmo estudo, desta vez a tocar e acompanhado com <i>playalong</i> . 2. De seguida o aluno apresenta o estudo nº22 com <i>playalong</i> . O aluno não respeita as figuras rítmicas; então o professor interrompe e de forma gentil pergunta-lhe os tempos do compasso e a duração de cada figura rítmica. A seguir o aluno toca o ritmo corretamente e só se engana no final pois esqueceu-se a posição do Dó 3. Volta a repetir o estudo e toca-o sem problemas. O professor indica um novo estudo para o aluno tocar. O estudo nº19 serve então para introduzir uma nova nota, o Lá 2. Por ser um estudo simples, o professor pede ao aluno para o tocar na aula, o qual o faz sem nenhuma dificuldade. No estudo nº20 o professor pede ao aluno para dizer o nome das notas, mas o aluno apresenta dificuldades. O professor explica-lhe onde se localiza o fá central na Clave de Fá e o aluno volta a solfejar. No final o professor pede-lhe para estudar em casa. O professor começa a folhear o livro e repara que o aluno se esqueceu de apresentar um estudo. O aluno apresenta o nº37. O aluno esquece-se de respirar pela boca, então o professor tapa-lhe gentilmente o nariz e o aluno relembra-se. Volta a repetir o estudo acompanhado pelo <i>playalong</i> .		
Observações/Comentários: O aluno esquece-se de respirar pela boca, então o professor tapa-lhe gentilmente o nariz para que o aluno se lembre que a respiração é feita pela boca. O professor toma uma posição mais amigável e divertida, mantendo o aluno sempre com um espírito alegre. Opta por criar pequenas conversas com o aluno para não o cansar em demasia, nem desmotivar.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 08/11/2022	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 2
Conteúdos: 3. Aquecimento. 4. Livro “Look, Listen and Learn 1”.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1. Aquecimento: Escala de Sib Maior primeiro em <i>buzzing</i> e depois a tocar. 2. Livro “Look, Listen and Learn 1”. Estudo nº 38. O aluno apresenta o estudo sem dificuldade. O professor pede para que o estudo seguinte, nº39. O aluno apresenta o estudo e o único apontamento que o professor faz diz respeito á ligadura de frase que o aluno não fez. O aluno volta a repetir o estudo e desta vez toca com a ligadura. O aluno segue então para o estudo seguinte, o nº40. O aluno engana-se na posição de Mi e o professor explica ao aluno qual é a posição correta.		
Observações/Comentários: Nesta aula notou-se que o aluno estudou mais e veio mais bem preparado. O professor manteve a postura da aula passada.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 15/11/2022	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 3
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Livro “Look, Listen and Learn 1”. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno toca a escala de Sib Maior. Primeiro em mínimas, depois em colcheias e por fim em semínimas. Para acabar o aluno toca o arpejo da escala. 2. Livro “Look, Listen and Learn 1”: o aluno apresenta o estudo nº38 acompanhado com <i>playalong</i>. Depois de tocar o estudo e o professor corrigir algumas notas, o aluno volta a repetir. A seguir toca o estudo nº39 acompanhado com <i>playalong</i>. O aluno teve dificuldade a fazer 2 notas com a mesma posição (12) e o professor disse ao aluno para puxar o queixo ligeiramente para baixo de forma a facilitar o salto intervalar. O aluno fez o que o professor e corrigiu logo o problema. Continuando com a aula, o aluno toca o estudo nº40, também com <i>playalong</i>. Este estudo mostrou-se mais difícil para o aluno, mas depois de o professor cantar com o aluno, tornou-se mais fácil e o aluno conseguiu tocar. Para acabar a aula, o professor explicou o estudo nº41, já que este engloba flexibilidade. 		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 22/11/2022	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 4
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 2. Escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº6. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O aluno começa por fazer <i>buzzing</i> acompanhado pelo piano (a tocar por mim) utilizando a escala de Sib Maior. 2. Escala de Sib Maior. Depois do exercício de <i>buzzing</i>, o professor pede ao aluno para tocar a escala em mínimas. O aluno toca-a 2 vezes. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº 4: O professor pede então ao aluno para tocar os exercícios da Lição nº6 (músicas populares). O aluno toca o primeiro exercício sem dificuldades, então o professor pede-lhe para voltar a repetir, mas desta vez com <i>playalong</i>. Depois o aluno toca o segundo exercício e desta vez engana-se algumas vezes. Então o professor pede ao aluno para cantar com nome de notas. Depois volta a tocar e nota-se uma pequena melhoria, mas ainda houve alguns lapsos. Então o professor vai perguntando ao aluno as notas e as posições das mesmas. Depois toca uma última vez e quase sem erros. 		
Observações/Comentários: O aluno vem sempre contente para a aula de instrumento e nota-se que gosta de tocar. Tem uma boa perceção da altura das notas e quando o professor pede-lhe para cantar, o aluno fá-lo com boa afinação.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 06/12/2022	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 6
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº6. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante. Óleo.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O aluno começa por fazer <i>buzzing</i> acompanhado por piano utilizando a escala de Sib Maior. 2. Escala de Sib Maior: Agora com o instrumento, toca a escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº6: De seguida o aluno apresenta o primeiro exercício/canção. O professor pede-lhe simplesmente para tocar mais forte e o aluno volta a repetir, desta vez com <i>playalong</i>. Depois tocar o segundo exercício/canção e nota-se uma melhoria comparado com a aula da semana anterior. Volta a repetir com <i>playalong</i>. 		
Observações/Comentários: O tempo de aula foi encurtado devido ao mau comportamento dos pistões no instrumento do aluno. O professor teve de lubrificar os pistões com óleo e certificar-se que estavam a funcionar corretamente. O aluno mostrou uma boa evolução na Lição nº6. O professor mostrou-se contente com o estudo.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 13/12/2022	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 7
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escala de Sib Maior. 3. Técnica de base. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Exercício de respiração: inspirar e depois soprar para dentro do instrumento. O aluno repetiu este exercício 10 vezes. Exercício de <i>buzzing</i>: fazer a escala de Sib Maior em <i>buzzing</i> em mínimas. 2. Escala de Sib Maior. Agora com o instrumento, o aluno toca a escala de sib Maior. 3. Técnica de base: Exercícios de flexibilidade. O primeiro exercício de flexibilidade consiste em flexibilidade de 2 sons. O aluno não apresenta grandes dificuldades, o professor simplesmente vai lembrando-o de soprar e respirar bem. O segundo exercício foi flexibilidade de 3 sons em colcheias. Exercícios de articulação. Utilizando a escala de Sib Maior, o primeiro exercício consistia tocar 4 semínimas em cada nota. O segundo exercício o aluno tocava 8 colcheias em cada nota. 		
Observações/Comentários: Visto ser a última aula do período o professor aproveitou para trabalhar técnica de base a ajudar o aluno a evoluir tecnicamente. O aluno mostrou-se empenhado e não teve grande dificuldades a fazer os exercícios propostos pelo professor. Por vezes o professor ia tapando o nariz do aluno de forma gentil para que o mesmo entendesse que tinha de respirar pela boca e não pelo nariz.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 24/01/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 11
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº8. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O aluno começa por fazer <i>buzzing</i> acompanhado por piano utilizando a escala de Sib Maior. 2. Escala de Sib Maior: Agora com o instrumento, toca a escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº8: De seguida o aluno apresenta o primeiro exercício/canção. O professor pede ao aluno para tirar o bocal do instrumento e soprar para o instrumento enquanto faz as posições das notas. Depois o aluno volta a tocar e sentiu-se uma melhoria significativa no som do aluno. Depois de algumas tentativas, o aluno acabava por acertar nas notas e então o professor coloca o <i>playalong</i> para o aluno tocar juntamente. 		
Observações/Comentários: O aluno mostrou pouco estudo em relação à semana passada. O professor pediu ao aluno para fazer o exercício de respiração para que este comesse a usar toda a capacidade torácica e inspirasse mais ar do que estava a fazer.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 07/02/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 13
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escala de Dó Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº9. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O aluno começa por fazer <i>buzzing</i> acompanhado por piano utilizando a escala de Dó Maior. 2. Escala de Dó Maior: Agora com o instrumento, toca a escala. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº9: De seguida o aluno apresenta o primeiro exercício/canção. Satisfeito, o professor coloca o <i>playalong</i> para o aluno tocar juntamente e passam para o 2º exercício/canção. No 2º exercício, o aluno engana-se em alguns harmónicos e troca a posição de certas notas. O professor pede-lhe para solfejar e depois para dizer a posição das notas que falhou. Posições corrigidas, o aluno toca outra vez e desta vez, sem tantos erros. 		
Observações/Comentários: O ambiente na sala era animado e o professor tem pequenas conversas com o aluno para não o cansar fisicamente. O aluno mostra muito gosto em tocar eufónio e interessado em aprender.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 28/02/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 15
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº10. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O aluno começa por fazer <i>buzzing</i> acompanhado por piano utilizando a escala de Sib Maior. 2. Escala de Sib Maior: Agora com o instrumento, toca a escala. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº10: O aluno toca o 1º exercício da lição sem grandes erros. O professor pede-lhe para tocar outra vez e depois com <i>playalong</i>. No 2º exercício o aluno mostrou dificuldades a entender o ritmo, então o professor solfejou e explicou ao aluno. O professor pede ao aluno para solfejar, mas reparou que no final o aluno não ficou convencido e por isso colocou o <i>playalong</i> para ele ouvir e cantar juntamente. 		
Observações/Comentários: O aluno mostrou pouco estudo em relação à semana passada. Ao solfejar, o aluno começou a entender o ritmo certo do 2º exercício e assim executá-lo corretamente.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 07/03/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 16
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº10. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O aluno começa por fazer <i>buzzing</i> acompanhado por piano utilizando a escala de Sib Maior. 2. Escala de Sib Maior: Agora com o instrumento, toca a escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº10: De seguida o aluno apresenta o primeiro exercício/canção sem dificuldades. O professor coloca o <i>playalong</i> para o aluno tocar juntamente. O professor diz ao aluno para prosseguir e tocar o 2º exercício visto que foi neste que mostrou dificuldades. O aluno toca e volta a ter dificuldades no ritmo, então o professor canta o exercício e o aluno repete sem erros. De seguida o aluno toca e desta vez não falha. 		
Observações/Comentários: O aluno mostra boas capacidades técnicas para o instrumento e um bom ouvido auditivo.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 21/03/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 18
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escala de Ré Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº11. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração, inspirar 2 tempos e soprar 4 tempos para o instrumento. Depois o professor pede ao aluno para pegar no bocal e fazer <i>buzzing</i> acompanhado por piano, utilizando a escala de Ré Maior. 2. Escala de Ré Maior: Agora com o instrumento, toca a escala. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº11: De seguida o aluno apresenta o primeiro exercício/canção. O professor necessita de corrigir as dinâmicas (piano e forte) e aconselha o aluno a soprar mais quando tiver de tocar forte. O aluno volta a repetir, mas não se sente grandes diferenças. O professor coloca o <i>playalong</i> e o aluno toca juntamente. O 2º exercício o professor pede ao aluno para cantar em vez de tocar juntamente com o <i>playalong</i>. O aluno volta a repetir o exercício, mas desta vez com instrumento. 		
Observações/Comentários: O aluno mostrou bom estudo semanal. O professor vai pedindo ao aluno para ele tocar mais forte, mas devido ao seu tamanho ainda é algo difícil para ele. Os exercícios de respiração de certo que ajudaram o aluno a conseguir tocar forte, mas não é evidente que os faça fora das aulas.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 28/03/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 19
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: O aluno participou numa audição intercalar.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 02/05/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 21
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escala de Ré Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº12. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração; inspirar em 2 tempos e soprar para o instrumento em 4 tempos. De seguida o professor toca a escala de Ré Maior no piano e o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. 2. Escala de Ré Maior: Agora no instrumento, o aluno toca a escala em notas longas. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº12: Depois de tocar a escala, o professor pede ao aluno para que comece a tocar o 1º exercício da lição nº 12. O aluno toca e de imediato o professor repara que os mesmos erros da semana passada voltam a aparecer nesta semana. O professor corrige as posições das notas e pede ao aluno para voltar a corrigir. Depois de tocar sem erros, o professor coloca o <i>playalong</i> e o aluno acompanha. 		
Observações/Comentários: O aluno mostrou pouco estudo semanal e como forma de passar o tempo de aula, iniciava conversas com o professor. O professor não o deixava divagar e pedia constantemente ao aluno para tocar.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 16/05/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 23
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escalas de Sib Maior, Dó Maior e Ré Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº13. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: O professor toca as escalas de Sib Maior, Dó Maior e Ré Maior no piano enquanto o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. 2. Escalas: O professor pede ao aluno para tocar as três escalas, 2 tempos cada nota. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº13: Depois de tocar as três escalas, o professor pede-lhe para tocar o 1º exercício da lição nº13. O aluno teve algumas dificuldades rítmicas, mas o professor solfejou para o aluno ouvir e depois o aluno repetiu, sem erros. O professor coloca o <i>playalong</i> e o aluno toca simultaneamente. 		
Observações/Comentários: O aluno mostrou domínio sobre as escalas e um bom ouvido auditivo, quando tocou as escalas em <i>buzzing</i> , não falhou nenhum harmónico. O professor ajuda o aluno a estudar e a solfejar sempre que é necessário devido à tenra idade do mesmo.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 30/05/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 25
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: Audição intercalar.		
Observações/Comentários: O aluno mostrou que estudou em casa e fez o que o professor pediu como trabalho de casa. O professor mostrou-se muito satisfeito e deixou-o sair 5 minutos mais cedo da aula como recompensa.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 06/06/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 26
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Exercícios de flexibilidade. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº13. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com o professor a tocar as escalas de Dó Maior e Ré Maior no piano e o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. 2. Exercícios de flexibilidade: o professor apresenta ao aluno um exercício novo sobre flexibilidade. Diz ao aluno para tocar 2 sons com a mesma posição sem nenhuma quebra, ligados. Depois de concluído o exercício o professor pede-lhe para tocar o mesmo exercício, mas agora com mais 1 som. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº13: Concluídos os exercícios, o professor diz ao aluno para começar o 1º exercício da lição nº 13. O aluno toca sem qualquer dificuldade e o professor coloca o <i>playalong</i> para que o aluno toque em simultâneo. O professor pede ao aluno para tocar o 2º exercício e este mostra que estudou em casa e toca-o sem erros. O professor satisfeito, coloca o <i>playalong</i> para o aluno tocar com acompanhamento e no final manda-o embora 5 minutos mais cedo. 		
Observações/Comentários: O aluno ficou empolgado com o novo exercício que o professor propôs e mesmo com alguma dificuldade no início, foi entendendo o que lhe foi pedido. O professor tentou não explicar em demasia para não confundir o aluno, nem assustá-lo com a dificuldade do exercício.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 13/06/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 27
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento. 2. Escalas de Sib Maior, Dó Maior e Ré Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o eufónio” – Lição nº 14 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 4. Aquecimento: A aula começa com o professor a tocar as escalas de Sib Maior, Dó Maior e Ré Maior no piano e o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. 5. Escalas: Agora no instrumento, o aluno toca as escalas, 2 tempos cada nota. 6. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº14: Acabado as escalas, o aluno apresenta a lição nº 14. Logo no 1º exercício é possível notar a falta de estudo. O professor pede ao aluno para tirar o bocal, e soprar para o instrumento enquanto faz as posições das notas. Depois o professor pede-lhe para solfejar e por fim para cantar o exercício. Agora com o instrumento, o aluno volta a tocar o exercício e ainda existe alguns erros que o professor tenta corrigir ao solfejar enquanto o aluno toca. Depois de algumas tentativas, o aluno acerta nas notas e o professor coloca o <i>playalong</i> para o aluno tocar com acompanhamento. 		
Observações/Comentários: O aluno não estudou tanto como na semana anterior, o professor ficou um pouco chateado, mas compreendeu devido à quantidade de testes que o aluno teve.		

Anexos II – Registo das Aulas Observadas de Classe de Conjunto

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro	
Formação: Quarteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau		Disciplina: Música de Câmara
Data: 07/12/2022	Horário: 15:35 – 16:25		Nº de Aula: 1
Conteúdos: 1. Apresentação. 2. Bach, J. “Fuga em Sol menor” arr. Fernando Ribeiro			Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. A aula começou com apresentações dos alunos e do professor estagiário. 2. De seguida continuam a aula com a peça “Fuga em sol menor”. O professor vai parando o grupo para ir corrigindo articulações, dinâmicas e o fraseado pretendido.			
Observações/Comentários: A aula é dinâmica, com o professor sempre com boa disposição e uma atitude positiva. Algo que pede sempre aos alunos. Também foi-me pedido para não só observar, mas participar nas aulas e assim constituir um Quinteto de Metais com os alunos.			

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quarteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 14/12/2022	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 2
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: Prova trimestral.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 11/01/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 4
Conteúdos: 1. Cheetham, J. “Scherzo”.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. A aula começa com o grupo a tocar a obra Scherzo. O professor pede ao grupo para tocar mais junto e não tão individualmente. Vai corrigindo articulações, principalmente acentuações.		
Observações/Comentários: De novo, o professor pede aos alunos para tocarem com atitude. Vai direcionando a sua atenção para o aluno de trompa pois tecnicamente é o aluno que está menos desenvolvido. A aula corre bem e a obra vai ganhando “vida” ao longo ao decorrer da aula, graças aos apontamentos do professor.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 18/01/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 5
Conteúdos: 1. Calvert, M. “Suite from the Monterey Hills” 1 - Marcha		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. A aula inicia-se com o grupo a toca o 1º andamento da obra “Suite from the Monterey Hills”. Depois de uma leitura, o professor começou a trabalhar a obra por partes, começando com o andamento mais lento e ir aumentando quando repetindo secções. Assim conseguiu corrigir vários aspetos importantes.		
Observações/Comentários: A aula corre bem. O professor continua a dirigir a sua atenção mais para o aluno de trompa. Vai transmitindo muita energia e uma atitude positiva para os alunos.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro	
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau		Disciplina: Música de Câmara
Data: 25/01/2023	Horário: 15:35 – 16:25		Nº de Aula: 6
Conteúdos: <ol style="list-style-type: none">1. Cheetham, J. “Scherzo”.2. Calvert, M. “Suite from the Monterey Hills” 1 - Marcha			Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none">1. A aula começa com o grupo a tocar a obra “Scherzo”. No final o professor vai a certos pontos da obra trabalhar afinação e articulações. Voltam a tocar a obra.2. Depois, a aula prossegue com o grupo a tocar o 1º andamento “Marcha” da obra “Suite from the Monterey Hills”. Mais uma vez o professor foi a certos pontos da obra trabalhar balanço, articulações e dinâmicas principalmente.			
Observações/Comentários: Nada a relatar.			

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 01/02/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 7
Conteúdos: 1. Calvert, M. “Suite from the Monteregian Hills” 2 – Chanson Melancholique.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. O professor pede ao grupo para tocar o 2º andamento da Suite. O professor vai parando o grupo e corrigindo principalmente afinação e fraseado. As dinâmicas também são um aspeto importante que o professor vai corrigindo. O grupo repete várias vezes o andamento e o professor vai parando e corrigindo.		
Observações/Comentários: A aula corre bem. O professor vai alegrando os alunos e interrompe a aula algumas vezes para contar histórias e momentos que passou.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro	
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara	
Data: 01/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 11	
Conteúdos: 1. Calvert, M. “Suite from the Monterey Hills”.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.	
Resumo da aula: 1. O professor pede para o grupo tocar a Suite completa. No final, o professor dá a sua opinião e faz alguns apontamentos no 1º e 2º andamento. Depois desvia a atenção para o 3º andamento “Valse Ridicule”. Vai corrigindo o balanço do andamento, a afinação do grupo, as articulações e o fraseado.			
Observações/Comentários: O professor continua com a sua boa disposição e atitude positiva. A aula corre muito bem e é possível trabalhar muitos aspetos da obra.			

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 08/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 12
Conteúdos: 1. Calvert, M. “Suite from the Monterey Hills”.	Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.	
Resumo da aula: 1. A aula volta a focar-se na Suite. É uma obra complexa e requer trabalho. Trabalhar o 4º andamento “Danse Villagedise” é o objetivo da aula. O grupo toca a suite inteira e depois o professor faz apontamentos nos 3 primeiros andamentos. Trabalha um pouco o 3º andamento e vira a atenção para o 4º andamento.		
Observações/Comentários: O grupo precisa de trabalhar fora do contexto de sala de aula, mas não acontece. O professor leva as aulas como ensaio.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 15/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 13
Conteúdos: 1. Anderson, L. “Bugler’s Holiday” arr. Fernando Ribeiro.	Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.	
Resumo da aula: 1. O professor entrega uma nova peça ao grupo; “Bugler’s Holiday”. O grupo começa a tocar e o professor para-o de imediato para corrigir notas, andamento, balanço e articulações. Vai parando o grupo durante a aula para corrigir aspetos importantes.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 22/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 14
Conteúdos: 1. Simulação de prova.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. O professor faz uma simulação de prova. Pede ao grupo para tocar as 3 peças como se tivessem em prova. No final dá a sua opinião e faz pequenos apontamentos.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 29/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 15
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: Prova trimestral.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro	
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau		Disciplina: Música de Câmara
Data: 19/04/2023	Horário: 15:35 – 16:25		Nº de Aula: 16
Conteúdos: 1. Ensaio do hino Eco-Escolas do professor Fernando Ribeiro para o projeto Eco-Escolas.			Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. O professor começa a aula por entregar um hino referente ao projeto Eco-Escolas. Depois de ensaiado, o professor pede permissão para gravar e enviar para a direção da escola e direção do projeto.			
Observações/Comentários: Esta aula resumiu-se a ensaiar o hino para gravação. Esta gravação serviu para a candidatura da obra para hino do projeto Eco-Escolas.			

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 26/04/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 17
Conteúdos: 1. Albéniz, I. “Mallorca” arr. Fernando Ribeiro.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. O professor entrega uma nova peça ao grupo. O grupo toca e o professor vai parando para ir corrigindo vários aspetos da obra.		
Observações/Comentários: As aulas resumem-se a ensaios. O professor continua sempre com a sua muito boa disposição e alegria.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 10/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 19
Conteúdos: 1. Weiner, P. “Munich Brass Boogie” arr. Fernando Ribeiro.	Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.	
Resumo da aula: 1. O professor entrega uma peça nova ao grupo. O ensaio começa e o professor vai corrigindo vários aspetos da obra.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 17/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 20
Conteúdos: 1. Friederich, G. “American Brass Band Journal”		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. O professor volta a entregar uma peça nova para o grupo trabalhar. O ensaio começa e o professor corrige vários aspetos da obra.		
Observações/Comentários:		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro	
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara	
Data: 24/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 21	
Conteúdos: 1. Aula com todas as obras.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.	
Resumo da aula: 1. O professor pede ao grupo para tocar as 3 obras do período: “American Brass Band Journal”, “Munich Brass Boogie” e “Mallorca”. No final dá a sua opinião e corrige alguns aspetos das obras.			
Observações/Comentários:			

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 07/06/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 23
Conteúdos:		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: Prova Trimestral.		
Observações/Comentários:		

Anexos III – Registo das Aulas Lecionadas de Instrumento

Aluno A

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 15/11/2022	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 3
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 2 exercícios de articulação. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. O primeiro exercício consiste em inspirar em 2 tempos e soprar em 4 tempos. Repetido 10x. O segundo exercício consiste em inspirar o máximo de ar possível e soprar o máximo de ar possível para dentro do instrumento. Repetido 10x. Depois com o bocal, o aluno fez a escala de Sib Maior e Dó Maior em <i>buzzing</i>. 2. Técnica de base: Exercícios de flexibilidade. O primeiro exercício é flexibilidade de 2 sons. O segundo exercício de 4 sons. O terceiro exercício de 6 sons. O aluno mostrou maior dificuldade no terceiro exercício devido à rapidez do mesmo. Exercícios de articulação. Primeiro exercício tocar da tónica até à dominante de tocas as escalas maiores em semicolcheias. O segundo exercício foi tocar todas as escalas maiores em semicolcheias. 3. Peça: Horovitz, J. “Concerto for Basson”, 1º andamento. O aluno apresenta a peça. É necessário corrigir articulações e dinâmicas ao longo do andamento. 		
Observações/Comentários: O terceiro exercício de flexibilidade foi o mais difícil para o aluno devido à rapidez do mesmo e então o professor estagiário decide abrandar o tempo para semínima a 60 e facilitar o exercício ao aluno. Nos exercícios de articulação o aluno mostra-se muito à vontade e com grande perícia. Na peça o aluno mostra-se muito à vontade com a exigência técnica, mas não explora as diferentes articulações e dinâmicas pretendidas. Depois de lhe pedido para o fazer, o aluno começou a entender melhor as frases melódicas e os diferentes caracteres da peça.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 03/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 8
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 2 exercícios de articulação. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. O primeiro exercício consiste em inspirar em 2 tempos e soprar em 4 tempos. Repetido 10x. O segundo exercício consiste em inspirar o máximo de ar possível e soprar o máximo de ar possível para dentro do instrumento. Repetido 10x. Depois com o bocal, o aluno fez a escala de Sib Maior e Dó Maior em <i>buzzing</i>. 2. Técnica de base: Exercícios de flexibilidade. O primeiro exercício é flexibilidade de 2 sons. O segundo exercício de 4 sons. O terceiro exercício de 6 sons. O aluno mostrou maior dificuldade no terceiro exercício devido à rapidez do mesmo. Exercícios de articulação. Primeiro exercício tocar da tônica até à dominante de tocas as escalas maiores em semicolcheias. O segundo exercício foi tocar todas as escalas maiores em semicolcheias. 3. Peça: Sparke, P. “Party Piece”. O aluno apresenta a peça. É necessário corrigir articulações e dinâmicas ao longo do andamento. 		
Observações/Comentários: O terceiro exercício de flexibilidade foi o mais difícil para o aluno devido à rapidez do mesmo e então o professor estagiário decide abrandar o tempo para semínima a 60 e facilitar o exercício ao aluno. Nos exercícios de articulação o aluno mostra-se muito à vontade e com grande perícia. Na peça o aluno mostra-se muito à vontade com a exigência técnica, mas não explora as diferentes articulações e dinâmicas pretendidas. Depois de lhe pedido para o fazer, o aluno começou a entender melhor as frases melódicas e os diferentes caracteres da peça.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 10/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 9
Conteúdos planejados: <ol style="list-style-type: none"> 4. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. 5. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 2 exercícios de articulação. 6. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 6. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. O primeiro exercício consiste em inspirar em 2 tempos e soprar em 4 tempos. Repetido 10x. O segundo exercício consiste em inspirar o máximo de ar possível e soprar o máximo de ar possível para dentro do instrumento. Repetido 10x. Depois com o bocal, o aluno fez a escala de Sib Maior e Dó Maior em <i>buzzing</i>. 7. Técnica de base: Exercícios de flexibilidade. O primeiro exercício é flexibilidade de 2 sons. O segundo exercício de 4 sons. O terceiro exercício de 6 sons. O aluno mostrou maior dificuldade no terceiro exercício devido à rapidez do mesmo. Exercícios de articulação. Primeiro exercício tocar da tônica até à dominante de tocas as escalas maiores em semicolcheias. O segundo exercício foi tocar todas as escalas maiores em semicolcheias. 8. Peça: Sparke, P. "Party Piece". É necessário corrigir articulações e dinâmicas ao longo do andamento. 		
Observações/Comentários: O terceiro exercício de flexibilidade foi o mais difícil para o aluno devido à rapidez do mesmo e então o professor estagiário decide abrandar o tempo para semínima a 60 e facilitar o exercício ao aluno. Nos exercícios de articulação o aluno mostra-se muito à vontade e com grande perícia. Na peça o aluno mostra-se muito à vontade com a exigência técnica, mas não explora as diferentes articulações e dinâmicas pretendidas. Depois de lhe pedido para o fazer, o aluno começou a entender melhor as frases melódicas e os diferentes caracteres da peça.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 17/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 10
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exercício de respiração. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 1 exercício de articulação. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. O primeiro exercício consiste em inspirar em 2 tempos e soprar em 4 tempos para o instrumento. Repetido 10x. No próximo exercício de aquecimento foi pedido ao aluno para tocar a escala de Mi Maior, em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de base: Exercícios de flexibilidade. O primeiro exercício é flexibilidade de 2 sons. O segundo exercício de 3 sons. O terceiro exercício de 4 sons e por último de 6 sons. Exercícios de articulação. O aluno tocou a escala de Mi Maior outra vez, mas desta vez 8 semicolcheias cada nota, em 2 oitavas. 3. Peça: o aluno escolhe tocar a peça Song for Ina de Philip Sparke. 		
Observações/Comentários: No aquecimento não existiu nenhum problema. Nos exercícios de respiração o aluno não criou nenhuma tensão corporal indesejada e quando tocou a escala, o aluno fez boas respirações e sempre com atenção ao som que queria produzir. Nos exercícios de flexibilidade existiu alguma dificuldade principalmente no exercício de 6 sons já que exige mais do aluno. Antes de voltar a repetir o exercício foi necessário falar com o aluno sobre a sua postura corporal e a sua embocadura. Embora funcione por agora, sinto algumas limitações na sua embocadura devido à criação de bochechas e a não fixação dos cantos da boca. Na peça foi necessário corrigir respirações e principalmente o apoio do diafragma, algo que o aluno não estava a utilizar. A peça requer uma boa interpretação e entendimento das frases melódicas, algo que o aluno mostrou.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 31/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 12
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. O primeiro exercício consiste em inspirar em 2 tempos e soprar em 4 tempos. Repetido 10x. O segundo exercício consiste em inspirar o máximo de ar possível e soprar o máximo de ar possível para dentro do instrumento. Repetido 10x. Depois com o bocal, o aluno fez a escala de Sib Maior e Dó Maior em <i>buzzing</i>. Para acabar o aquecimento o aluno tocou as escalas em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de base: Exercícios de flexibilidade. O primeiro exercício é flexibilidade de 2 sons. O segundo exercício de 4 sons. O terceiro exercício de 6 sons. 3. Peça: O aluno escolhe tocar a peça "Party Piece" de Philip Sparke. 		
Observações/Comentários: O aluno vai estando com mais atenção à sua embocadura desde a aula do dia 17. Nos exercícios de flexibilidade tenta mantê-la o mais estável possível sem grandes movimentos e a sua postura corporal melhorou, posicionando agora a cabeça centrada e não inclinada para a esquerda. O último exercício representa sempre um desafio para o aluno, mas por essa mesma razão foi escolhido pelo professor estagiário. Na peça, foi necessário ajudar o aluno em passagens mais exigência em termos de dedilhação e corrigir certas articulações e dinâmicas principalmente.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 14/02/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 14
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 exercício de respiração. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de articulação. <input type="checkbox"/> Digitação: First Study do livro “Technical Studies de Gordon Clarke. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. O primeiro exercício consiste em inspirar em 2 tempos e soprar em 4 tempos. Repetido 10x. O segundo exercício consiste em inspirar o máximo de ar possível e soprar o máximo de ar possível para dentro do instrumento. Repetido 10x. Depois com o bocal, o aluno fez a escala de Sib Maior e Dó Maior em <i>buzzing</i>. 2. Técnica de base: Exercícios de flexibilidade. O primeiro exercício é flexibilidade de 3 sons. O segundo exercício de 4 sons. O terceiro exercício de 6 sons. Para ajudar o aluno a desenvolver a técnica de digitação escolhi colocar o First Study do livro Technical Studies na planificação da aula. A uma velocidade de semínima a 80. O aluno não mostrou dificuldades no geral. 3. Kopprasch, C. “Sixty Selected Studies for Trombone”, estudo nº 23. Devido à exigência do estudo, o aluno ainda cometeu muitos erros de notas trocadas. 		
Observações/Comentários: O estudo dedicado à digitação foi pensado para que o aluno facilmente o compreendesse visto que se baseia em escalas cromáticas, mas devido ao ritmo ser sextinas e a um tempo já elevado para o aluno, mostrou em certos exercícios como o nº15 ou o 16 que ainda precisa de melhorar principalmente a velocidade do terceiro dedo. No estudo do livro de Kopprasch o aluno precisa de mais estudo lento e tem de ouvir os saltos intervalares. Este estudo mostra-se um desafio técnico para o aluno e vai precisar de lhe dedicar muito tempo de estudo. A aula baseou-se em ajudar o aluno a estudar.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 14/03/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 17
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Flexibilidade: Exercícios nº7, 8 e 9 do livro “Lip flexibilities” de Bai Lin. <input type="checkbox"/> Articulação: Exercício “Tonguing and Technique” de George Palton. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. O 1º exercício consistia em vários mini exercícios. Primeiramente, o aluno inspira 4 tempos e sopra 8 tempos (repetir 10x). Depois, o aluno inspira 3 tempos e sopra 8 tempos (repetir 10x). Em seguida, inspira 2 tempos e sopra 8 tempos (repetir 10x). E por fim, inspira 1 tempo e sopra 8 tempos (repetir 10x). Seguindo com o aquecimento, agora o professor estagiário toca a escala de Réb Maior enquanto o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. Agora com o instrumento, o aluno toca a mesma escala em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de Base: Acabado o aquecimento, prosseguimos a aula para técnica de base. Começamos com flexibilidade e desta vez foi escolhido 4 exercícios do livro Lip Flexibilities de Bai Lin. O aluno tocou os exercícios e não houve reparos a fazer, somente uma lembrança da sua postura e da embocadura. No exercício de articulação foi possível perceber a dificuldade do aluno em executar articulação dupla e tripla. 3. Estudo: O aluno apresentou o estudo VIII. <i>Allegretto</i> do livro “Solo Etudes” de David Uber. Houve alguns reparos a fazer em termos de articulação e nas notas erradas devido à tonalidade do estudo. 		
Observações/Comentários: O aluno correspondeu bem aos desafios desta aula. Os exercícios retirados de métodos eram desconhecidos para ele, mas depois do professor estagiário exemplificar e explicar o que consistia cada exercício, o aluno foi capaz de os realizar sem grandes dificuldades. No estudo apresentado pelo aluno foi necessário corrigir algumas notas trocadas, principalmente no registo agudo. Em relação à articulação foi-lhe aconselhado (em concordância com o professor cooperante) a não ser tão agressivo e tentar fazer música, não só tocar nota a nota.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 18/04/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 20
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Flexibilidade: Exercícios nº5, 7, 9 e 10 do livro “Lip flexibilities” de Bai Lin. <input type="checkbox"/> Digitação: Second Study do livro “Technical Studies” de Gordon Clarke. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. O 1º exercício consistia em vários mini exercícios. Primeiramente, o aluno inspira 4 tempos e sopra 8 tempos (repetir 10x). Depois, o aluno inspira 3 tempos e sopra 8 tempos (repetir 10x). Em seguida, inspira 2 tempos e sopra 8 tempos (repetir 10x). E por fim, inspira 1 tempo e sopra 8 tempos (repetir 10x). Agora com o instrumento, o aluno toca a escala de Mib Maior em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de base: Acabado o aquecimento, prosseguimos para a técnica de base. O exercício nº5 do Lip Flexibilities serviu como aquecimento para os músculos faciais e assim não causar um impacto muito grande devido à rapidez dos próximos exercícios e assim permitir ao aluno focar-se no som e não nos saltos entre harmónicos e fazer demasiadas mudanças na embocadura. Nos exercícios 7, 9 e 10 foi necessário lembrar o aluno para não mexer demasiado a embocadura e para pensar sempre em tocar com o melhor som possível. Para desenvolver a digitação do aluno, foi escolhido o Second Study do livro “Technical Studies”. Com um tempo de mínima a 72, os exercícios nº29, 31, 38 e 43 foram mais difíceis para o aluno devido às tonalidades requeridas. 3. Peça: O aluno escolhe tocar a peça “Fantasia” de Gordon Jacob. Devido a ser uma peça nova para o aluno e ainda não teve muito tempo para a estudar, foi necessário corrigir ritmos, tempo e notas trocadas. O aluno mostra-se pouco à vontade com a peça e não tem ideias do que pretende transmitir. Então criou-se um debate de ideias que poderia usar para os andamentos. Nos últimos 15 minutos da aula utilizamos a aplicação <i>Youtube</i> para ouvir diferentes interpretações do 1º andamento da obra. 		
Observações/Comentários: O aluno mostra sempre muita vontade de aprender e de evoluir no instrumento. Durante o debate de ideias foi possível observar esta vontade e sempre aberto a opiniões. A peça representa um desafio técnico e melódico para o aluno. Foi necessário retirar tempo de aula para o debate e assim não foi possível focarmo-nos no estudo da peça com o instrumento. Mesmo assim, foi possível corrigir notas e ritmos trocados e ajustar dinâmicas. Também foi necessário utilizar o telemóvel para podermos ouvir diferentes interpretações e assim permitir ao aluno entender o melhor caminho a tomar para tocar a obra.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: A	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 23/05/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 24
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 2 exercícios de articulação. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com <i>buzzing</i>. Enquanto o professor estagiário toca a escala de Mib Maior, o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. Com o instrumento, o aluno toca a mesma escala em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. A aula foi interrompida e não se sucedeu como planeado. O aluno propôs ao professor estagiário, como era a última aula lecionada que deixasse o aluno tocar as 2 obras a apresentar no Concurso Internacional de Oliveira de Azeméis, como se se tratasse de uma prova. Depois de tocar as obras, primeiramente foi partilhada as opiniões do professor estagiário e do professor cooperante. Depois retomamos a aula e fomos corrigir pequenos pormenores em ambas as peças “Vai-te embora, ó Papão” de Álvaro Silva e “Fantasia” de Gordon Jacob. 		
Observações/Comentários: Devido ao pedido especial do aluno, a aula não correu como tinha sido planeada. O professor estagiário teve de suprimir a Técnica de base e ouvir o aluno como se estivesse numa prova.		

Aluno B

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira	
Aluno: B		Ano/Grau: 7º Grau	
Data: 15/11/2022		Horário: 09:15 – 10:05	
		Disciplina: Tuba	
		Nº de Aula: 3	
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Escala: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Escala de Mib Maior. <input type="checkbox"/> Arpejo da escala maior. <input type="checkbox"/> Relativas menores natural, harmónica e melódica. <input type="checkbox"/> Escala cromática da escala maior. 3. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 1 exercício de articulação. 4. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.	
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. No 1º exercício o aluno tem de inspirar durante 2 tempos e soprar 8 tempos. Repetir 10x. O 2º exercício é igual ao 1º, só que o aluno sopra para dentro do instrumento. Repetir 10x. De seguida, enquanto o professor estagiário toca a escala de Mib Maior o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. Depois o aluno toca a escala no instrumento em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Escala: Depois do aquecimento, o aluno começa a tocar a escala de Mib Maior, 1 tempo cada nota. Depois o arpejo, em 2 oitavas igual. O professor estagiário pede ao aluno para tocar as relativas menores natural, harmónica e melódica. O aluno enganou-se na melódica, mas ao voltar a tocar corrige o erro. A escala cromática foi realizada só numa oitava. 3. Técnica de base: A aula foi interrompida pelo professor acompanhador para realizarem ensaio com piano. 4. Peça: O aluno escolhe tocar a peça “Stupendo” de N. K. Brahms. O aluno ainda tem alguma dificuldade em tocar a cadência como lhe foi pedido nas aulas anteriores, por isso o professor estagiário pediu para imaginar um pendulo a baloiçar de um lado para o outro, quando chega a uma ponta começa a abrandar depois cair com velocidade e abranda na outra ponta. O professor cooperante gostou da ideia e o aluno percebeu o pedido. Ao longo da peça é necessário corrigir notas trocadas e dinâmicas. 			
Observações/Comentários: O aluno ainda não respira corretamente, aproveita pouco ar e sopra pouco, o que o leva a utilizar força contra o bocal enquanto toca. Ao longo da peça é preciso lembrar o aluno para respirar melhor e soprar mais ar para o instrumento. Foi necessário ajustar a planificação da aula devido à presença do professor acompanhador. Não foi possível fazer exercícios de técnica de base.			

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 03/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 8
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 1 exercício de articulação. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com exercícios de respiração. No 1º exercício o aluno tem de inspirar durante 2 tempos e soprar 8 tempos. Repetir 10x. O 2º exercício é igual ao 1º, só que o aluno sopra para dentro do instrumento. Repetir 10x. De seguida, enquanto o professor estagiário toca a escala de Láb Maior o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. Depois o aluno toca a escala no instrumento em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de base: A aula foi interrompida pelo professor acompanhador para realizarem ensaio com piano. Depois de retomada a aula, foi possível aproveitar algum tempo para retomar a planificação da aula. Seguindo com a aula, o professor estagiário pede ao aluno para tocar 3 exercícios de flexibilidade, o 1º exercício de 2 sons, 2º exercício de 3 sons e por último de 4 sons. O aluno ainda tem alguma dificuldade na flexibilidade devido à força que faz contra o bocal e ao pouco apoio de ar. Depois o professor estagiário pega na mesma escala utilizada no aquecimento e pede ao aluno para tocar em 2 oitavas, semicolcheias. Houve alguns erros que foram necessários corrigir, mas na segunda tentativa não apareceram. 3. Estudo: O aluno escolhe tocar o estudo nº27 do livro “40 Progressive Studies for Trombone” de S. Hering. O aluno mostrou pouco estudo e foi necessário passar o restante tempo da aula a ajudar o aluno a estudar. 		
Observações/Comentários: O aluno estudou pouco durante a semana. O estudo nº27 vinha com muitos erros de notas trocadas, articulações erradas e foi necessário passar o tempo de aula a ajudar o aluno a estudar e a corrigir os erros cometidos pelo mesmo. Nesta planificação de aula não foi colocado escala porque o professor estagiário precaveu-se devido às interrupções dos ensaios com piano.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 10/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 9
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Escalas: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Escala de Láb Maior. <input type="checkbox"/> Arpejo da escala maior. <input type="checkbox"/> Relativas menores harmónica e melódica. <input type="checkbox"/> Escala cromática da escala maior. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com <i>buzzing</i>. Enquanto o professor estagiário toca a escala de Láb Maior o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. Depois o aluno toca a escala no instrumento em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Escalas: O professor estagiário pede ao aluno para tocar a escala em colcheias, 1 oitava. De seguida o aluno toca o arpejo. Sem qualquer problema. O professor pede ao aluno para tocar a relativa menor harmónica e depois a relativa menor melódica. Por fim, o aluno toca a escala cromática em articulado e depois ligado. O professor acompanhador entra na sala para realizar ensaio com piano. 3. Peça: O aluno escolhe tocar a peça “Thema con Variazioni” de J. Haydn. O aluno apresenta a peça e de imediato o professor estagiário pergunta-lhe o que pretende mostrar, depois de explicar o professor estagiário sugere-lhe mudar a articulação pois estava demasiado <i>marcato</i>. Foi também pedido ao aluno para que retirasse o bocal e soprasse para o instrumento enquanto imaginava tocar a obra. O resto da aula é passada a corrigir dinâmicas e notas trocadas. 		
Observações/Comentários: O aluno mostrou pouco estudo semanal. Cometeu erros na peça de notas trocadas e soprava pouco para o instrumento por isso o professor estagiário pediu ao aluno para fazer um exercício de respiração com o instrumento o que resultou no aluno ficar zozzo. Depois voltou a tocar e notou-se alguma diferença, mas foi preciso ir relembrando o aluno a respirar bem e a soprar para o instrumento.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 17/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 10
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de Base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com <i>buzzing</i>. Enquanto o professor estagiário toca a escala de Ré Maior o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. Depois o aluno toca a escala de Ré Maior no instrumento em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. A aula é interrompida pelo professor acompanhador e realiza-se o ensaio com piano. 2. Técnica de Base: Depois do ensaio com piano, o professor estagiário pede ao aluno para tocar 3 exercícios de flexibilidade, o 1º exercício de 2 sons, 2º exercício de 3 sons e por último de 4 sons. O aluno ainda continua com dificuldade em realizar os exercícios e o professor pede-lhe para começar a fazê-los na sua rotina de estudo. 3. Peça: O aluno escolheu tocar a peça “The Wizard” de Bertrand Moren. O aluno começa a tocar, mas sem respeitar as dinâmicas ou as ligaduras que estão presentes na 1º secção da obra. O professor estagiário pede ao aluno para voltar a repetir, mas desta vez para tocar corretamente, como pedido na partitura. O professor estagiário passa o resto da aula a corrigir notas trocadas, ritmos trocados e dinâmicas. 		
Observações/Comentários: O aluno não mostra consistência no seu estudo e nota-se que a sua rotina de estudo ainda não está definida. No ensaio com piano o professor estagiário teve de tocar com o aluno para que ele entende-se os ritmos e as frases musicais.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 31/01/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 12
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de Base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com respiração. O professor estagiário pede ao aluno para respirar em 2 tempos e soprar em 4 tempos. Repetir 10x. Depois o professor estagiário pede ao aluno para repetir o exercício, mas desta vez a soprar para o instrumento. Repetir 10x. De seguida, o aquecimento para para o <i>buzzing</i>, enquanto o professor estagiário toca a escala de Sol Maior o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. Depois o aluno toca a escala no instrumento em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. A aula é interrompida pelo professor acompanhador e realiza-se o ensaio com piano. 2. Técnica de Base: Depois do ensaio com piano, o professor estagiário pede ao aluno para tocar 3 exercícios de flexibilidade, o 1º exercício de 2 sons, 2º exercício de 3 sons e por último de 4 sons. O professor estagiário primeiro exemplifica os exercícios e depois toca juntamente com o aluno. 3. Peça: O aluno escolheu tocar a peça “Thema com Variazioni”. O aluno mostra muita falta de estudo na peça e comete muitos erros de notas trocadas principalmente. O professor estagiário ajudou o aluno a estudar, mas no final claramente que era necessário trabalho de casa então o aluno apresentou o estudo nº27 do livro “40 Progressive Studies”. O estudo correu melhor, mas ainda foi preciso corrigir notas, articulações e dinâmicas. 		
Observações/Comentários: O aluno mostrou falta de estudo na peça. Como estratégia de aula foi-lhe pedido para que apresentasse o estudo e assim não perder todo o tempo de aula a estudar a peça.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 14/02/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 12
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de Base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 1 exercício de articulação. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com <i>buzzing</i>. Enquanto o professor estagiário toca a escala de Mi Maior o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. Depois o aluno toca a escala de Mi Maior no instrumento em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de Base: Depois do ensaio com piano, o professor estagiário pede ao aluno para tocar 3 exercícios de flexibilidade, o 1º exercício de 2 sons, 2º exercício de 3 sons e por último de 4 sons. De seguida o professor pede ao aluno para tocar o exercício “Tonguing and Technique” de George Palton, em todas as tonalidades maiores. 3. Peça: O aluno escolheu tocar a peça “The Wizard” de Bertrand Moren. O aluno começa a tocar e é possível notar uma melhoria no seu estudo e evolução na peça. Ainda que não respeite as dinâmicas F (forte), as articulações estão corretas e não há notas trocadas. O professor estagiário pede ao aluno para começar a fazer música com as frases que estão na peça e não tocar só notas. 		
Observações/Comentários: O estudo do aluno melhorou. A aula foi mais interessante e foram discutidas ideias musicais sobre o que fazer com as frases melódicas. Foi necessário lembrar o aluno a respirar melhor e soprar mais para o instrumento. Esta semana não houve ensaio com piano porque o professor acompanhador faltou por estar doente.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 14/03/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 14
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Escalas: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Escala Lá Maior. <input type="checkbox"/> Arpejo da escala maior. <input type="checkbox"/> Relativas menor harmónica e melódica. <input type="checkbox"/> Escala cromática da escala maior. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com notas longas. O professor estagiário pede ao aluno para tocar a escala de Lá Maior no instrumento em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Escalas: O professor pede ao aluno para repetir a escala em 2 oitavas, em colcheias. Depois o arpejo da escala maior, também em 2 oitavas. O professor pede ao aluno para tocar as relativas menor harmónica e melódica. O aluno hesitou antes de tocar, mas depois de pensar, não cometeu nenhum erro. Por fim, o aluno toca a escala cromática, 1º vez articulada, 2º vez ligada. O professor acompanhador entra na sala, espera que o aluno acabe de tocar a escala cromática e depois realiza-se o ensaio. 3. Peça: O aluno escolheu tocar o estudo nº 27 do livro “40 Progressive Studies”. O aluno ainda apresentou alguns erros de notas trocadas e articulações erradas, por isso foi necessário passar a aula a corrigir esses erros. Também foi necessário fazer 1 exercício de respiração. Consistia em imaginar que tocava o estudo enquanto soprava para o instrumento, sem bocal. 		
Observações/Comentários: A aula correu bem, foi possível cumprir com os conteúdos planeados. O professor estagiário teve de se impor, pois o aluno estava muito falador e foi necessário pedir-lhe para que se concentrasse na aula.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 18/04/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 20
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de Base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5 exercícios de flexibilidade. <input type="checkbox"/> 1 exercício de articulação. 3. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa exercícios de respiração. O primeiro exercício consiste em inspirar em 4 tempos e soprar em 10 tempos. Repetir 10x. O segundo exercício consistia em inspirar 2 tempos e soprar 12 tempos. Repetir 10x. E por fim, o último exercício era inspirar 4 tempos, segurar 4 tempos e soprar 10 tempos. Repetir 10x. Depois o professor estagiário pediu ao aluno para fazer a escala de Ré Maior em <i>buzzing</i> enquanto o professor tocava no piano. Depois com o instrumento o aluno tocou a mesma escala em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de Base: O 1º exercício era flexibilidade de 2 sons em mínimas. Depois o 2º exercício era de 3 sons em semínimas. O 4º exercício era flexibilidade de 4 sons em colcheias e por fim o 5º exercício era de 4 sons em semicolcheias. O aluno teve dificuldade em executar os últimos 2 exercícios devido ao registo e depois à velocidade. Para a articulação o professor estagiário pediu ao aluno para tocar o exercício “Tonguing and Technique” de George Palton. 3. Peça: Ainda foi possível o aluno apresentar o 1º andamento da peça “Quatro Peças” de Ricardo Matosinhos. O professor estagiário ainda conseguiu corrigir articulações e dinâmicas. 		
Observações/Comentários: Devido às férias da Páscoa, esta aula foi planeada para que o aluno retomasse a sua forma antes da paragem letiva. O aluno confirmou que não estudou muito durante as férias e então apresentou-se na aula em baixo de forma. Como era a primeira aula do período, o professor acompanhador não apareceu para ensaio. Foi necessário fazer pequenas pausas entre os exercícios de respiração porque o aluno ficava tonto e necessitava de se sentar.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: B	Ano/Grau: 7º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 23/05/2023	Horário: 09:15 – 10:05	Nº de Aula: 24
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Peças/Estudos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À escolha do aluno. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com <i>buzzing</i>. Enquanto o professor estagiário toca a escala de Ré Maior o aluno acompanha em <i>buzzing</i>. Depois o aluno toca a escala de Ré Maior no instrumento em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. O professor acompanhador entra na sala para se realizar ensaio com as 2 obras. 2. Peças: O aluno apresenta a obra “Quatro Peças” de Ricardo Matosinhos. Depois de tocar os 3 andamentos requisitados para o Concurso Internacional de Oliveira de Azeméis, o professor estagiário dá a sua opinião do que se poderá melhorar e depois de tocar as partes que o professor estagiário salientou, o aluno apresenta a obra “The Wizard” de Bertrand Moren. O professor estagiário dá a sua opinião e corrigem algumas dinâmicas, articulações e interpretações de algumas frases melódicas. 		
Observações/Comentários: Para esta aula foi planeado focar-se na preparação para o Concurso Internacional de Oliveira de Azeméis. A aula correu bem e o aluno mostrou muito entusiasmo e interesse.		

Aluno C

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 15/11/2022	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 3
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 Exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i> 2. Escala de Fá Maior. 3. Peça/Estudo. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: para iniciar a aula, foram escolhidos dois exercícios de respiração. O primeiro consiste em inspirar durante 2 tempos e expirar em 4 tempos. Repetindo 10x. O segundo exercício consiste em inspirar durante 1 tempo e expirar durante 8 tempos. Repetindo 10x. De seguida o aluno pega no bocal e, em <i>buzzing</i>, fazemos a escala de Fá Maior, 4 tempos cada nota. 2. Escala de Fá Maior: primeiramente o aluno toca a escala, em 2 oitavas, 4 tempos cada nota. Depois volta a repetir a escala, mas desta vez com 2 tempos cada nota. A professora acompanhadora entra para fazer ensaio com piano. 3. Peça: O aluno escolhe tocar a peça “Toreador’s Sons” de Hannickel. 		
Observações/Comentários: O aluno continua com um comportamento irrequieto e desatento. É preciso repetir várias vezes o mesmo para que ele consiga fazer corretamente. Durante o ensaio com piano foi necessário cantar enquanto o aluno tocava para que este não se perdesse.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 03/01/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 8
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 exercício de respiração. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exercício de articulação 3. Peça/estudo. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: a aula começa com 1 exercício de respiração. Consiste em inspirar 4 tempos, expirar 10 tempos. Repetindo 10x. De seguida, pegando a escala de Lá Maior, o aluno toca 4 tempos por nota, 1 oitava. 2. Técnica de base: Exercício de articulação. Continuando com a mesma escala, o aluno toca 8 semicolcheias por cada nota. Faz-se ensaio com piano. 3. Estudo: O aluno escolhe tocar o estudo nº8 do livro “40 Progressive Studies for Trombone” de S. Hering. 		
Observações/Comentários: O aluno mostra-se pouco interessado nas aulas de instrumento e veio mal preparado para a aula. Devido ao seu problema de articulação, a aula foi pensada para o ajudar. Foi criado um exercício de articulação simples para que o aluno conseguisse executar, mas foi preciso repetir imensas vezes até o fazer bem.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 10/01/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 9
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exercícios de articulação. 3. Peça/Estudo. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: Não houve aquecimento. 2. Técnica de base: Exercícios de articulação. Não houve tempo para o fazer. 3. Peça/Estudo: Primeiramente foi feito ensaio com piano. Depois continuamos a aula com a peça “Au fond des bois”. 		
Observações/Comentários: O aluno chegou atrasado à aula. Depois de uma pequena conversa com o mesmo, a professora de acompanhamento entrou na sala e procedeu-se ao ensaio com piano. O aluno mostrou falta com pontualidade e compromisso. Foi necessário retirar o ponto 1 e 2 do conteúdo planeado.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 17/01/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 10
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exercício de respiração. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de Flexibilidade. 3. Naulais, J. “Au fond des bois”. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com um exercício de respiração. O aluno inspira em 4 tempos e expira em 10 tempos. Repetindo 10x. Depois, o aluno toca a escala de Fá Maior, em 2 oitavas, 8 tempos cada nota. 2. Técnica de base: Flexibilidade. O primeiro exercício de flexibilidade consiste em tocar mínimas com os primeiros 2 harmônicos. Depois em semínimas e aumenta 1 harmónico. Por fim, colcheias com 4 harmônicos. Ensaio com piano. 3. Peça: o aluno escolhe tocar a peça. Foi preciso corrigir muitas notas trocadas, dinâmicas e articulações. 		
Observações/Comentários: O aluno mostrou-se mais atento, mas ainda assim ia tendo episódios de distração. O ensaio não correu muito bem. Foi preciso perder muito tempo de aula a corrigir notas trocadas, articulações e dinâmicas. Continua a mostrar pouco estudo.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 31/01/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 12
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Articulação. 3. Peça/Estudo. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: a aula começa com <i>buzzing</i>. Com a escala de Fá Maior, o aluno toca a escala no bocal, 4 tempos cada nota. De seguida pega no instrumento e faz exatamente o mesmo. 2. Técnica de base: Articulação. Utilizando mesma escala e antes de fazer qualquer tipo de exercício no bocal. O aluno teve de fazer semínima a cantar com a sílaba TU. Depois em colcheias. De seguida faz o mesmo exercício com o instrumento. 3. Estudo: O aluno escolhe tocar o estudo nº8 do livro “40 Progressive Studies”. É preciso corrigir notas e ritmos. 		
Observações/Comentários: A professora de acompanhamento não apareceu na sala devido a doença. O aluno continua irrequieto na sala de aula e pouco interessado no instrumento. Com o exercício de articulação sem instrumento foi possível melhorar um pouco a sua articulação no instrumento, mas é necessário que continue o trabalho fora da sala de aula. O estudo continua com muito erros de notas trocadas, dinâmicas e articulações.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 14/02/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 14
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Buzzing</i>. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Flexibilidade. 3. Peça/Estudo. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula inicia com <i>Buzzing</i> utilizando a escala de Láb Maior. Depois com o instrumento em notas longas (4 tempos). 2. Técnica de Base: Flexibilidade de 2 sons em mínimas e em seguida flexibilidade de 3 sons em semínimas e por fim 4 sons em colcheias. Ensaio com piano. 3. Peça: O aluno escolher tocar a peça. O aluno continua a usar articulação de garganta em vez de usar a língua para articular. 		
Observações/Comentários: Foi necessário falar com o aluno de forma mais assertiva para que ele se acalmasse. A aula correu melhor do que as anteriores. É sempre necessário corrigir notas trocadas e pedir ao aluno para parar de tocar e deixar-me explicar o que se pretende tanto dos exercícios como da peça.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 14/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 17
Conteúdos planeados: 1. Aquecimento: <input type="checkbox"/> Exercício de respiração. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Simulação de prova.		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: 1. Aquecimento: A aula começa com respiração. O aluno inspira em 4 tempos e expira em 12 tempos. Repetindo 10x. Depois toca a escala de Sol Maior em 8 tempos cada nota. Ensaio com piano. 2. Simulação de prova: o aluno toca o material para a prova trimestral.		
Observações/Comentários: A pedido do professor cooperante, foi feita uma simulação de prova para o aluno. Assim ele sabia o que trabalhar melhor na aula antes da prova. O aluno mostrou muitos erros tanto no estudo como na peça. No final da simulação foi aprovado o tempo restante da aula para os tentar corrigir.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 18/04/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 20
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 exercícios de respiração. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de Base. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Flexibilidade – 5 Exercícios retirado do livro de Bai Lin. <input type="checkbox"/> Articulação – 5 Exercícios retirados do livro de Arban. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: a aula começa com exercícios de respiração. O primeiro exercício consiste em inspirar 4 tempos, expirar 4 tempos. Repetindo 10x. O segundo exercício, inspirar 2 tempos, expirar 6 tempos. Repetindo 10x. O terceiro exercício, inspirar 1 tempo, expirar 8 tempos. Depois o aluno pega no instrumento e toca a escala de Ré Maior, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de base: Flexibilidade. Exercícios nº1, 2, 3, 4 e 5 do Bai Lin. Articulação. Exercícios nº 18, 19, 20, 21, 22 e 23 do Arban. 		
Observações/Comentários: Por ser a última aula, foi pensado em desenvolvimento técnico. Para isso foram retirados exercícios de flexibilidade e articulações. O aluno apresentou diversas dificuldades que foram sendo tratadas individualmente e o melhor possível, sempre a tentar captar o máximo de atenção possível do aluno.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: C	Ano/Grau: 2º Grau	Disciplina: Tuba
Data: 23/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 24
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exercício de respiração. <input type="checkbox"/> Notas longas. 2. Técnica de base: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Articulação. 3. Peça/Estudo. 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento: A aula começa com respiração. Inspirar 2 tempos, expirar 8 tempos. Repetindo 10x. De seguida o aluno toca no instrumento, a escala de Ré Maior, 4 tempos cada nota. 2. Técnica de base: Articulação. Utilizando a mesma escala, o aluno toca 8 semicholcheias por cada nota. Ensaio com piano. 3. Estudo: O aluno decide toca o estudo nº9 do livro “40 Progressive Studies”. É preciso trabalhar por partes para corrigir notas, articulações e dinâmicas. 		
Observações/Comentários: O aluno mostra pouco estudo para a aula. Não fez a preparação indicada e mostra muitos erros durante todo o estudo. É preciso corrigir bastantes notas trocadas, articulações e dinâmicas.		

Aluno D

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 15/11/2022	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 3
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none">1. <i>Buzzing</i>.2. Escala de Sib Maior.3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº6		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none">1. Buzzing: O aluno faz buzzing utilizando a escala de Sib Maior.2. Escala: De seguida toca a escala de Sib Maior.3. Lição nº6: O aluno toca os exercícios da lição nº6 sem acompanhamento. Depois de corrigir algumas coisas, o aluno volta a tocar, mas desta vez com playalong.		
Observações/Comentários: A aula correu bem, o aluno mostra-se interessado e demonstra capacidades para o instrumento.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 03/01/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 8
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Buzzing</i>. 2. Escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº7 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno faz <i>buzzing</i> utilizando a escala de Sib Maior. 2. De seguida toca a escala de Sib Maior, primeiramente em mínimas e depois semínimas. 3. Lição nº7: Sendo esta a primeira aula com a lição, foi preciso corrigir pequenos erros de harmónicos trocados e dinâmicas. Depois de corrigido, o aluno toca com <i>playalong</i>. 		
Observações/Comentários: A aula correu bem, sem percalços. Não foi possível fazer todos os exercícios da lição, mas foi uma aula positiva visto que foi a primeira com esta lição.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 10/01/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 9
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none">1. <i>Buzzing</i>.2. Escala de Dó Maior.3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº7		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none">1. O aluno faz buzzing com a escala de Dó Maior.2. Escala de Dó Maior: o aluno aprendeu a escala de dó Maior.3. Lição nº 7: o aluno toca primeiramente sem playalongs e de seguida com playalongs. Foi só preciso corrigir dinâmicas e voltar a tocar.		
Observações/Comentários: Nada a apontar.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 17/01/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 10
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none">1. <i>Buzzing</i>.2. Escala de Dó Maior.3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº8		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none">1. O aluno faz buzzing com a escala de Dó Maior.2. O aluno toca a escala de Dó Maior.3. Lição nº8: O aluno toca o primeiro exercício da lição e foi preciso corrigir alguns harmónicos trocados e dinâmicas. Volta a tocar e sem grandes dificuldades. Por fim, toca com playalongs.		
Observações/Comentários: A aula correu bem, sem percalços. O aluno mostra-se muito interessado e sempre pronto para todos os desafios.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 31/01/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 12
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Buzzing</i>. 2. Escala de Sib Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº8 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno faz buzzing utilizando a escala de Sib Maior. 2. Escala: o aluno toca a escala de Sib Maior, primeiro em mínimas e depois em semínimas. 3. Lição nº8: O aluno toca, mas sem energia. Então pedi para retirar o bocal e soprar para o instrumento enquanto faz as posições das notas, acompanhado pelo playalong. Depois volta a tocar e corre melhor. 		
Observações/Comentários: Esta semana, o aluno mostrou pouco estudo. Foi preciso perder tempo com a Lição da semana passada.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 14/02/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 14
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none">1. <i>Buzzing</i>.2. Escala de Dó Maior.3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº9		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none">1. O aluno faz buzzing utilizando a escala de Dó Maior.2. Escala: o aluno toca a escala.3. Lição nº9: o aluno toca os exercícios e mostra uma evolução comparado com a aula anterior (nº13). Confirmou que solfejou e tocou em casa durante a semana. Depois canta os exercícios com playalongs e para acabar, faz o mesmo, mas com instrumento.		
Observações/Comentários: A aula correu muito melhor. O aluno mostrou estudo e veio com a lição preparada.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 14/03/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 17
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none">1. <i>Buzzing</i>.2. Escalas de Sib Maior e Dó Maior.3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº10		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none">1. O aluno faz buzzing utilizando as escalas de Sib e Dó Maiores.2. Escalas: O aluno toca as escalas.3. Lição nº10: O aluno toca os exercícios da lição sem dificuldades. Depois, a meu pedido, canta os exercícios com playalongs e por fim, toca-os.		
Observações/Comentários: A aula correu muito bem. O aluno estudou durante a semana e não mostrou dificuldades durante os exercícios.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 18/04/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 20
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Buzzing</i>. 2. Escala de Ré Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº12 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno faz buzzing utilizando a escala de Ré Maior. 2. O aluno toca a escala. 3. Lição nº12: O aluno toca o primeiro exercício e mostra algumas dificuldades. Foi preciso trabalhar aos poucos e cantar várias vezes para podermos corrigir notas e dinâmicas. O aluno toca o exercício com playalong. 		
Observações/Comentários: A aula correu bem, mas perdeu-se um pouco de tempo a mais devido ao grau de dificuldade da lição para o aluno.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Vítor Vieira
Aluno: D	Ano/Grau: Iniciação II	Disciplina: Tuba
Data: 23/05/2023	Horário: 16:40 – 17:05	Nº de Aula: 24
Conteúdos planeados: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Buzzing</i>. 2. Escalas de Sib Maior, Dó Maior e Ré Maior. 3. Pereira, R. “Iniciando o Eufónio” – Lição nº13 		Materiais: Instrumentos. Bocal. Partituras. Estante.
Resumo da aula: <ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno faz buzzing utilizando a escala de Ré Maior. 2. O alunos toca as escalas de Sib, Dó e Ré Maiores. 3. Lição nº13: O aluno toca a lição e não apresenta dificuldades nos exercícios. Depois o aluno canta os exercícios com playalongs e por fim toca-os. 		
Observações/Comentários: A aula correu muito bem. O aluno estudou e mostrou-se muito entusiasmado durante todo o ano letivo. Mostra muito interesse e capacidades para com o instrumento.		

Anexos IV –Registo das Aulas Lecionadas de Classe de Conjunto

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 04/01/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 3
Conteúdos planeados: 1. Cheetham, J. “Scherzo”.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. A aula começa com o grupo a tocar a obra Scherzo. O grupo não conseguiu acabar a performance. Foi necessário trabalhar por secções, assim permitiu acertar aspetos como articulações, ritmos e dinâmicas.		
Observações/Comentários: No geral a aula correu bem. O professor cooperante substituiu-me para continuarmos com a formação. Como foi a primeira aula com esta obra, foi necessário repetir várias vezes as mesmas secções e insistir nas alterações que fui sugerindo e alterando.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro	
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau		Disciplina: Música de Câmara
Data: 08/02/2023	Horário: 15:35 – 16:25		Nº de Aula: 8
Conteúdos planeados: 1. Cheetham, J. Scherzo.			Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. A aula começa com o professor cooperante a falar sobre o projeto Eco-Escolas e se o grupo poderia participar numa apresentação que será realizado neste ano letivo, ainda sem data. Depois o grupo toca a obra Scherzo. No geral não foi preciso grandes alterações, só alguns apontamentos de articulações.			
Observações/Comentários: A aula correu bem, o grupo respondeu rapidamente aos meus apontamentos. O professor cooperante aprovou todos as alterações que fui recomendando.			

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro	
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau		Disciplina: Música de Câmara
Data: 15/02/2023	Horário: 15:35 – 16:25		Nº de Aula: 9
Conteúdos planeados: 1. Calvert, M. “Suite from the Monterey Hills” – 1º e 2º andamentos.			Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. A aula começa com o grupo a tocar o 1º e 2º andamentos da Suite. No primeiro andamento foi preciso relembrar algumas alterações que o professor cooperante já tinha realizado e fazer alguns apontamentos em relação à afinação. No 2º andamento foi necessário trabalhar afinação e condução de frase.			
Observações/Comentários: O grupo correspondeu bem às minhas instruções. O professor cooperante pediu para que eu transmitisse a energia que queria que o grupo tocasse através dos meus gestos enquanto dirigia o grupo.			

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 22/02/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 10
Conteúdos planeados: 1. Calvert, M. “Suite from the Monterey Hills” – 1º e 2º andamentos.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. O foco da aula volta a ser a peça Suite. Os mesmos andamentos da semana passada. Quis relembrar todo o trabalho feito durante a semana passada e trabalhar alguns aspetos ainda necessários. No final foi possível reservar um tempo extra para o grupo tocar a suite completa.		
Observações/Comentários: A aula correu bem. Desta vez tive mais atenção ao tipo de energia que queria transmitir para o grupo através dos meus gestos. O professor cooperante diz que sente melhorias nos meus gestos e nas minhas intenções enquanto dirigo o grupo.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 29/03/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 15
Conteúdos planeados: 1. Simulação de prova.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. Para ajudar o grupo a preparar a prova trimestral, esta aula foi focada na performance. No final da performance, tanto eu como o professor cooperante partilhamos as nossas opiniões com o grupo e depois reservei o resto da aula para o grupo debater os aspetos a melhorar.		
Observações/Comentários: Nesta aula, em vez de dirigir, toquei com o grupo já que também estaria presente na prova. Fui tirando pequenos apontamentos no final de cada obra e andamento para poder partilhar a minha opinião com o grupo.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 03/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 18
Conteúdos planeados: 1. Albéniz, I. “Mallorca” arr. Fernando Ribeiro		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. O grupo toca a obra. Depois seleciono pequenas secções para podermos trabalhar articulações, dinâmicas, fraseados, entregas de frases e afinação.		
Observações/Comentários: O grupo responde bem e existe um bom ambiente na sala de aula. O professor cooperante congratula a minha postura e atitude em aula.		

Professor Estagiário: Bruno Ribeiro		Professor Cooperante: Fernando Ribeiro
Formação: Quinteto de Metais	Ano/Grau: 8º Grau	Disciplina: Música de Câmara
Data: 31/05/2023	Horário: 15:35 – 16:25	Nº de Aula: 22
Conteúdos planeados: 1. Simulação de prova.		Materiais: Instrumentos. Bocais. Partituras. Estantes.
Resumo da aula: 1. Novamente, esta aula foi focada na performance. No final da performance, tanto eu como o professor cooperante partilhamos as nossas opiniões com o grupo e depois reservei o resto da aula para o grupo debater os aspetos a melhorar.		
Observações/Comentários: Nesta aula, volto a tocar com o grupo pois também estarei no grupo durante a prova. Sente-se uma boa evolução ao longo de todo o ano letivo. O grupo mostra-se com um bom nível performativo e pronto para a prova trimestral.		

Anexos V – Documento de Apoio

ESMAE ESCOLA SUPERIOR
DE MÚSICA E ARTES
DO ESPETÁCULO

Visualização Mental no estudo do Eufónio

ALUNO:

Elaborado por Bruno Ribeiro

Índice

Introdução	3
Sessão de Visualização nº1.....	5
Sessão de Visualização nº2.....	6
Sessão de Visualização nº3.....	7
Sessão de Visualização nº4.....	8
Sessão de Visualização nº5.....	9
Sessão de Visualização nº6.....	10
Sessão de Visualização nº7.....	11
Sessão de Visualização nº8.....	12
Sessão de Visualização nº9.....	13
Sessão de Visualização nº10.....	14
Sessão de Visualização nº11.....	15
Sessão de Visualização nº12.....	16
Sessão de Visualização nº13.....	17
Sessão de Visualização nº14.....	18
Sessão de Visualização nº15.....	19

Introdução

Este documento de apoio visa auxiliar a prática da Visualização Mental durante o “período de intervenção”. O “período de intervenção” inclui 15 sessões (uma sessão por dia até ao final do período), e este documento contém tabelas de orientação para cada sessão.

Estas sessões foram desenvolvidas por mim, e tiveram como base a tese de mestrado de João Novais (2018), intitulada “A influência do Treino Mental no ensino da Percussão”, e no artigo “Visualization techniques in sports” de Predoiu et al (2016).

Cada sessão inclui duas tabelas: na primeira tabela são descritos os 4 passos a executar na sessão de visualização; a segunda tabela é uma tabela de preenchimento para monitorizar a realização da tarefa e escrever qualquer observação existente sobre aquela sessão.

As primeiras 7 sessões focam-se na motivação do aluno, e as últimas 8 focam-se na ansiedade em palco, visto as provas referentes ao Concurso Internacional de Oliveira de Azeméis decorrerem no final do período de intervenção.

Sessão de Visualização nº1

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório, em frente ao público. Começa por imaginar que estás a tocar a peça e a tua performance decorre da maneira que tu desejas. Foca-te no som que pretendes e, mais importante, no prazer que retiras enquanto tocas. No final da performance visualiza o público de pé a bater palmas, a mostrar o quanto adorou a tua performance.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: "Eu consigo superar todos os obstáculos apesar de todas as dificuldades".

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº2

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo assim a um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório, em frente ao público. Começa por imaginar que estás a tocar a peça e a tua performance decorre da maneira que tu desejas. Foca-te no som que pretendes e o mais importante no prazer que retiras enquanto tocas. No final da performance visualiza o público de pé a bater palmas, a mostrar o quanto adorou a tua performance.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: "Eu consigo superar todos os obstáculos apesar de todas as dificuldades".

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº3

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo assim a um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório, em frente ao público. Começa por imaginar que estás a tocar a peça e a tua performance decorre da maneira que tu desejas. Foca-te no som que pretendes e o mais importante no prazer que retiras enquanto tocas. No final da performance visualiza o público de pé a bater palmas, a mostrar o quanto adorou a tua performance.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: "Eu consigo superar todos os obstáculos apesar de todas as dificuldades".

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº4

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo assim a um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório, em frente ao público. Começa por imaginar que estás a tocar a peça e a tua performance decorre da maneira que tu desejas. Foca-te no som que pretendes e o mais importante no prazer que retiras enquanto tocas. No final da performance visualiza o público de pé a bater palmas, a mostrar o quanto adorou a tua performance.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: “Eu consigo superar todos os obstáculos apesar de todas as dificuldades”.

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº5

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo assim a um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório, em frente ao público. Começa por imaginar que estás a tocar a peça e a tua performance decorre da maneira que tu desejas. Foca-te no som que pretendes e o mais importante no prazer que retiras enquanto tocas. No final da performance visualiza o público de pé a bater palmas, a mostrar o quanto adorou a tua performance.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: "Eu consigo superar todos os obstáculos apesar de todas as dificuldades".

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº6

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo assim a um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório, em frente ao público. Começa por imaginar que estás a tocar a peça e a tua performance decorre da maneira que tu desejas. Foca-te no som que pretendes e o mais importante no prazer que retiras enquanto tocas. No final da performance visualiza o público de pé a bater palmas, a mostrar o quanto adorou a tua performance.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: "Eu consigo superar todos os obstáculos apesar de todas as dificuldades".

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº7

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo assim a um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório, em frente ao público. Começa por imaginar que estás a tocar a peça e a tua performance decorre da maneira que tu desejas. Foca-te no som que pretendes e o mais importante no prazer que retiras enquanto tocas. No final da performance visualiza o público de pé a bater palmas, a mostrar o quanto adorou a tua performance.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: “Eu consigo superar todos os obstáculos apesar de todas as dificuldades”.

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº8

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório onde vai decorrer a prova, em frente aos júris. Antes de começares a tocar começa a respirar profunda e lentamente. Sente todas as emoções negativas, principalmente a ansiedade e nervosismo, a desaparecerem com o ar que expiras e começa a tua prova. Foca-te nas emoções positivas que sentes a tocar e no prazer que isso te dá. No final da tua prova acaba com um sorriso pelo bom trabalho que acabaste de realizar.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: “Eu consigo superar todos os obstáculos, apesar de todas as dificuldades”.

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização n^o9

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório onde vai decorrer a prova, em frente aos júris. Antes de começares a tocar começa a respirar profunda e lentamente. Sente todas as emoções negativas, principalmente a ansiedade e nervosismo, a desaparecerem com o ar que expiras e começa a tua prova. Foca-te nas emoções positivas que sentes a tocar e no prazer que isso te dá. No final da tua prova acaba com um sorriso pelo bom trabalho que acabaste de realizar.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: “Eu consigo superar todos os obstáculos, apesar de todas as dificuldades”.

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº10

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório onde vai decorrer a prova, em frente aos júris. Antes de começares a tocar começa a respirar profunda e lentamente. Sente todas as emoções negativas, principalmente a ansiedade e nervosismo, a desaparecerem com o ar que expiras e começa a tua prova. Foca-te nas emoções positivas que sentes a tocar e no prazer que isso te dá. No final da tua prova acaba com um sorriso pelo bom trabalho que acabaste de realizar.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: “Eu consigo superar todos os obstáculos, apesar de todas as dificuldades”.

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº11

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório onde vai decorrer a prova, em frente aos júris. Antes de começares a tocar começa a respirar profunda e lentamente. Sente todas as emoções negativas, principalmente a ansiedade e nervosismo, a desaparecerem com o ar que expiras e começa a tua prova. Foca-te nas emoções positivas que sentes a tocar e no prazer que isso te dá. No final da tua prova acaba com um sorriso pelo bom trabalho que acabaste de realizar.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: "Eu consigo superar todos os obstáculos, apesar de todas as dificuldades".

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº12

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório onde vai decorrer a prova, em frente aos júris. Antes de começares a tocar começa a respirar profunda e lentamente. Sente todas as emoções negativas, principalmente a ansiedade e nervosismo, a desaparecerem com o ar que expiras e começa a tua prova. Foca-te nas emoções positivas que sentes a tocar e no prazer que isso te dá. No final da tua prova acaba com um sorriso pelo bom trabalho que acabaste de realizar.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: “Eu consigo superar todos os obstáculos, apesar de todas as dificuldades”.

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº13

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório onde vai decorrer a prova, em frente aos júris. Antes de começares a tocar começa a respirar profunda e lentamente. Sente todas as emoções negativas, principalmente a ansiedade e nervosismo, a desaparecerem com o ar que expiras e começa a tua prova. Foca-te nas emoções positivas que sentes a tocar e no prazer que isso te dá. No final da tua prova acaba com um sorriso pelo bom trabalho que acabaste de realizar.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: "Eu consigo superar todos os obstáculos, apesar de todas as dificuldades".

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº14

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório onde vai decorrer a prova, em frente aos júris. Antes de começares a tocar começa a respirar profunda e lentamente. Sente todas as emoções negativas, principalmente a ansiedade e nervosismo, a desaparecerem com o ar que expiras e começa a tua prova. Foca-te nas emoções positivas que sentes a tocar e no prazer que isso te dá. No final da tua prova acaba com um sorriso pelo bom trabalho que acabaste de realizar.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: “Eu consigo superar todos os obstáculos, apesar de todas as dificuldades”.

Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

Sessão de Visualização nº15

Duração da sessão	5 minutos
--------------------------	-----------

1º passo	2º passo	3º passo	4º passo
Antes de Começar	Pronto para começar	Durante a sessão	Depois da sessão
Coloca-te numa posição confortável onde possas permanecer imóvel durante a realização da sessão de visualização.	Durante 30 segundos procura relaxar todos os músculos do teu corpo e abrandar a respiração, induzindo um estado de total relaxamento.	Imagina-te no palco do auditório onde vai decorrer a prova, em frente aos júris. Antes de começares a tocar começa a respirar profunda e lentamente. Sente todas as emoções negativas, principalmente a ansiedade e nervosismo, a desaparecerem com o ar que expiras e começa a tua prova. Foca-te nas emoções positivas que sentes a tocar e no prazer que isso te dá. No final da tua prova acaba com um sorriso pelo bom trabalho que acabaste de realizar.	No final da sessão, repete 5 vezes para ti mesmo a seguinte frase: "Eu consigo superar todos os obstáculos, apesar de todas as dificuldades".

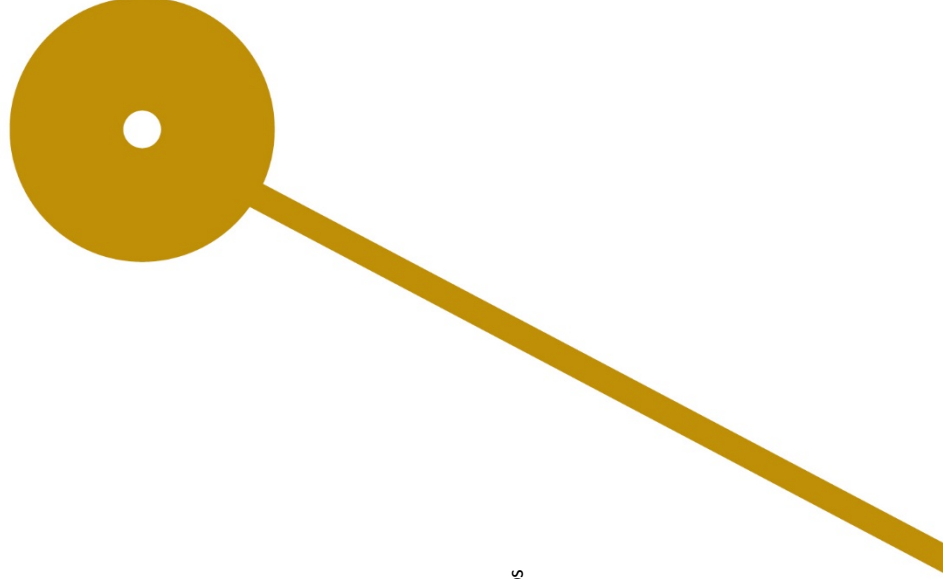
Tarefa Concluída:	Sim () Não ()
Observações:	
Data:	

—
ESCOLA
SUPERIOR
DE MÚSICA
E ARTES
DO ESPETÁCULO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

M

—
MESTRADO
MÚSICA - INTERPRETAÇÃO ARTÍSTICA
TUBA



Visualização Mental – um recurso para a preparação de concursos
Bruno Rafael Maia Ribeiro