



Universidade de Aveiro Departamento de Comunicação e Arte
Ano 2017

BRUNO FILIPE
BOUÇAS GUIA
DA SILVA

ANÁLISE POSTURAL DURANTE A PRÁTICA
DE CAIXA: A HIPERLORDOSE LOMBAR



Universidade de Aveiro Departamento de Comunicação e Arte
Ano 2017

BRUNO FILIPE
BOUÇAS GUIA
DA SILVA

ANÁLISE POSTURAL DURANTE A PRÁTICA
DE CAIXA: A HIPERLORDOSE LOMBAR

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para
cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de
Mestre em Ensino da Música, realizada sob a orientação científica
do Dr. Mário Jorge Peixoto Teixeira, professor auxiliar do
Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

o júri

Presidente

Professora Doutora Maria de Fátima Teixeira Pombo
Professora Associada C/ Agregação, Universidade de Aveiro

Vogal – Arguente Principal

Professor Doutor Nuno Mendes Moreira Aroso
Professor Convidado, Universidade do Minho

Vogal – Orientador

Professor Doutor Mário Jorge Peixoto Teixeira
Professor Auxiliar, Universidade de Aveiro

agradecimentos

Aos professores Doutor Mário Jorge Peixoto Teixeira e ao Prof. Pedro Miguel Belo Dias pela disponibilidade e incansável apoio durante o processo de elaboração desta dissertação.

À Nádia, ao José Luís e ao meu primo Paulo Maca pela paciência para me ouvir e pelo apoio técnico prestado durante a captação das fotografias.

palavras-chave

Caixa; Lesões músculo-esqueléticas; Prevenção;
Hiperlordose lombar; Postura

resumo

O presente trabalho pretende analisar as posturas mais comuns durante a prática de caixa (de pé e sentado) e relacioná-las com a contração da hiperlordose lombar.

É realizada uma revisão da literatura relativamente às lesões músculo-esqueléticas contraídas pelos músicos, e mais particularmente as lesões contraídas na região lombar das costas.

Neste sentido, recorrendo ao Estado da Arte é proposta uma postura correta em cada uma das posições, assim como são apontados os possíveis erros posturais que podem conduzir à adoção de maus hábitos posturais e conseqüentemente à contração de lesões músculo-esqueléticas.

Pretende-se também encontrar soluções que possam ajudar a diminuir possíveis erros posturais, e como complemento à problemática levantada, são sugeridos alongamentos da zona lombar, numa perspetiva de correção postural e prevenção da hiperlordose lombar.

Keywords

Snare Drum; Musculoskeletal Disorders; Prevention;
Lumbar Hyperlordosis; Posture;

Abstract

The following paper intends to analyse the most common types of posture during snare drum practice (standing up and sitting) and relate them with the contraction of lumbar hyperlordosis.

It is made a literature revision about musculoskeletal injuries contracted by musicians, and more specifically the injuries contracted in the lumbar back area.

In this way, consulting the State of the Art it is proposed a correct posture in each of the positions, such as possible posture errors that can lead to acquiring bad postural habits and consequently the contraction of musculoskeletal injuries.

It is also intended to find solutions that can help to diagnose and diminish these possible posture errors, and as a supplement to the issue raised, stretching exercises of the lower back are introduced, in a perspective of posture correction and prevention of lumbar hyperlordosis.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO	1
1. Introdução.....	3
1.1. Problemáticas e objetivos da investigação	3
1.2. Motivação para o estudo	5
1.3. Revisão da literatura	7
CAPÍTULO 2 – CONTEXTUALIZAÇÃO	11
2. Contextualização	13
2.1. Lesões músculo-esqueléticas	13
2.2. Fatores de risco em músicos	14
2.3. Lesões em músicos nas costas	15
2.3.1. Hiperlordose lombar	16
2.4. Prevenção de lesões músculo-esqueléticas	19
2.4.1. Aquecimento.....	20
2.4.2. Alongamentos.....	21
2.4.3. Postura.....	22
CAPÍTULO 3 – POSIÇÃO CORRETA DE TOCAR CAIXA	24
3. Posição correta de tocar caixa em pé e sentado	25
3.1. A caixa	25

3.2. Posição de pé	27
3.4. Posição sentado	29
CAPÍTULO 4 – ALONGAMENTOS	32
4. Alongamentos para correção postural e prevenção da hiperlordose	33
4.1. Retificar a coluna.....	33
4.2. Alongamento do joelho ao peito	34
4.3. Elevar e empurrar.....	36
4.4. Abdominais.....	38
5. Conclusão	40
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
RELATÓRIO DE ESTÁGIO.....	46
DESCRIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO	47
Instalações e Recursos	48
Descrição do meio sociocultural envolvente	48
OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS NO ÂMBITO DA DISCIPLINA DE PERCUSSÃO	49
Objetivos Gerais do Curso Básico de Instrumento (1º - 3º CBI)	49
Objetivos Sócio Performativas do Curso Básico.....	50
Objetivos específicos de Percussão (1ºCBI).....	51

Objetivos Gerais do Curso de Instrumento (1º - 3º CISP)	52
Objetivos específicos de Percussão (1ºCISP).....	54
Objetivos específicos de Percussão (3ºCISP).....	55
PROGRAMA DA DISCIPLINA DE PERCUSSÃO	56
Curso Básico de instrumento (1ºCBI)	56
Curso de Instrumento (1ºCISP)	57
Curso de Instrumento (3ºCISP)	59
PROVAS DE AVALIAÇÃO.....	61
1ºCBI	61
1ºCISP	62
3ºCISP	63
ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES.....	64
<i>Untime</i> , duo de Percussão	64
Momentos musicais – interação compositor/performer	64
<i>Open days</i>	65
CARACTERIZAÇÃO DOS INTERVENIENTES EDUCATIVOS.....	65
Estagiário	65
Orientador cooperante	66
Alunos.....	67

RESULTADOS DAS AVALIAÇÕES TRIMESTRAIS.....	69
Curso Básico de Instrumento	69
Curso de instrumento	69
RELATÓRIO DAS AULAS.....	70
ANEXOS.....	148
Cartaz dos Open Days	149

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Problemas músculo-esqueléticos na zona lombar da coluna (retirado de Sandel, Fryfman e Chesky, 2009)	8
Tabela 2 - Problemas músculo-esqueléticos na zona lombar da coluna (retirado de Mishra, 2013)	10
Tabela 3 - Progresso ou evolução dos sinais que podem ser sintomáticos de lesões músculo-esqueléticas em músicos (adaptado de Robinson Dan and Research, 2002).....	13

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Exemplo de coluna com lordose normal e coluna com hiperlordose lombar (retirado de Barnes, 2016)	16
Figura 2 - Parâmetros pélvicos sagitais (retirado de Barbosa et al., 2011)	17
Figura 3 - Lordose lombar medida no RX de perfil em ortostatismo pelo método de Cobb (retirado de Barbosa et al., 2011)	18
Figura 4 – Foto de criança (retirado de Teixeira., 2013)	22
Figura 5 – Curvaturas naturais da coluna vertebral	23
Figura 6 – Side Drum (retirado de Blades., 2017)	25
Figura 7 – Tambor medieval (retirado de Blades., 2017)	25
Figura 8 – Exemplo de tipos de baquetas que podem ser utilizados para tocar caixa	26
Figura 9 – Matched Grip	26
Figura 10 - Comparação entre a postura correta de pé, num ambiente de escritório e a tocar caixa	27
Figura 11 - Comparação entre a postura correta sentado, num ambiente de escritório e a tocar caixa	29
Figura 12 - - Sentar com a bacia e os joelhos a 90º (direita) aumenta a curvatura da coluna, contrai o peito e o diafragma, o que dificulta a respiração. (retirado de Norris., 2011).....	30
Figura 13 - Efeito que cadeira escandinava surte na lombar	30
Figura 14 - Postura correta de sentar; Erro postural relacionado com o relaxamento das costas (retirado de Norris, 2011)	31
Figura 15 – Demonstração de execução do alongamento (retificar a coluna).....	33
Figura 16 – Demonstração de execução do alongamento (retificar a coluna).....	34
Figura 17 – Demonstração de execução do alongamento (retificar a coluna).....	34
Figura 18 – Demonstração de execução do alongamento (joelho ao peito).....	35

Figura 19 – Demonstração de execução do alongamento (joelho ao peito).....	35
Figura 20 – Demonstração de execução do alongamento (joelho ao peito).....	36
Figura 21 – Demonstração de execução do alongamento (elevar e empurrar).....	36
Figura 22 – Demonstração de execução do alongamento (elevar e empurrar).....	37
Figura 23 – Demonstração de execução do alongamento (elevar e empurrar).....	37
Figura 24 – Demonstração de execução do alongamento (abdominais).....	38
Figura 25 – Demonstração de execução do alongamento (abdominais).....	38
Figura 26 – Demonstração de execução do alongamento (abdominais).....	39

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

1.1. INTRODUÇÃO

1.1.1. Problemática e objetivos da investigação

Os músicos sofrem de dores ou lesões nas costas e no pescoço, não só devido às exigências posturais relacionadas com a prática dos seus instrumentos, mas também por terem que permanecer sentados por longos períodos de tempo, muitas das vezes em cadeiras não adequadas à atividade que estão a desenvolver (Robinson Dan & Research, 2002, p. 95).

A problemática deste estudo assenta nas lesões músculo-esqueléticas, mais precisamente as da região lombar, que são comumente contraídas por percussionistas durante a prática dos seus instrumentos, e que são resultantes na maioria dos casos da adoção de hábitos posturais menos corretos.

Pode definir-se de forma generalizada uma lesão músculo-esquelética como uma lesão em estruturas orgânicas tais como músculos, articulações, tendões, ligamentos, nervos e ossos, e que são causadas ou agravadas não só pela atividade profissional da pessoa, mas também por fatores de ordem pessoal (como idade, género, stress etc.), ou problemas relacionados com o local onde a atividade é exercida (tipo de equipamento utilizado, condições de iluminação, temperatura, etc.) (Papandreou & Vervainioti, 2010, p. 116; Robinson Dan & Research, 2002, pp. 10, 11).

Uma das lesões músculo-esqueléticas mais associadas à região lombar é o agravamento da curvatura da convexidade anterior que caracteriza a região lombar da coluna, que é uma síndrome postural, e que se dá pelo nome de hiperlordose lombar. Este agravamento pode ser provocado por alterações orgânicas adquiridas ou deformações congénitas, porém na maioria dos casos constitui um problema funcional (Barbosa, Filipe, Marques, & Sancho, 2011, pp. 38, 39). A dor resultante da hiperlordose é agravada por se estar em pé ou sentado por longos períodos de tempo, especialmente quando inclinado para a frente, e pode originar em última instância dores na parte superior das costas ou até mesmo no pescoço. (Barnes, 2016).

No estudo de Sandell, Frykman, and Chesky (2009) é possível concluir que há uma ligeira diferença (aproximadamente 2%) na percentagem de lesões contraídas por percussionistas na zona lombar, na prática de instrumentos de percussão que exijam estar de pé ou sentados. Desta forma, e recorrendo à literatura disponível relacionada com lesões músculo-esqueléticas, é possível afirmar que tocar de pé ou sentado não é por si só um fator de relevância relativamente à contração de lesões músculo-esqueléticas na zona lombar, mas sim a prática e manutenção de bons hábitos posturais.

Neste sentido, o principal objetivo desta investigação será analisar as posturas corretas de tocar caixa, em pé e sentado, no sentido de procurar perceber quais são os principais erros posturais que se cometem em cada uma das posturas, e que podem ser um fator relevante para a contração de lesões.

Como complemento a esta análise, o autor pretende enumerar uma série de exercícios de aquecimento/alongamento lombar recomendados pelo Prof. Belo Dias que podem ser utilizados para correção postural (caso seja necessário) ou prevenção de contração de lesões músculo-esqueléticas.

É pretendido também perceber se a utilização de alguns acessórios que normalmente não são utilizados por parte dos percussionistas durante as suas sessões de estudo, pode ter influência na manutenção de bons hábitos posturais, e conseqüentemente minorar o esforço realizado na zona lombar da coluna.

No estudo de Cuden et al. (2015), as razões apontadas como possíveis causadoras de lesões músculo-esqueléticas na zona lombar estão relacionadas com a má distribuição dos instrumentos (no caso da bateria), mas principalmente com o ajuste inapropriado da altura dos instrumentos (Cuden et al., 2015, p. 4).

Assim, para a realização desta investigação foi necessário definir duas posições padrão ergonomicamente corretas para se tocar caixa em pé e sentado. Assim sendo, foi tido como base a pesquisa feita relativamente ao desenho do ambiente de escritório (Selby, Nancy; Triano, 2006; Chandra, Chandna, Deswal, & Kumar, 2009 ; Woo, White, & Lai, 2015), dos quais é extraído o conhecimento relativo às posturas ergonomicamente corretas da pessoa na posição de pé e sentado, conhecimento esse que pode ser aplicado da mesma maneira à prática de caixa por partilhar das mesmas posturas e princípios ergonómicos.

Como objetivo final, mas não menos importante, esta investigação pretende despertar a sensibilidade de todos os intervenientes educativos sobre a importância do cuidado/estima a ter com o corpo, não só por parte de percussionistas, mas por parte dos músicos em geral.

1.2. Motivação para o estudo

“A música é considerada uma atividade segura, mas tal como noutras profissões os músicos experienciam uma grande variedade de problemas de saúde relacionados com as elevadas exigências físicas e psicológicas inerentes à sua profissão” (Kaur & Singh, 2016, p. 14).¹

Distúrbios músculo-esqueléticos relacionados com o trabalho tem sido amplamente estudados ao longo das últimas décadas. A causa destes distúrbios tem sido atribuída a vários fatores, como a repetição dos mesmos movimentos, esforço excessivo ou maus hábitos posturais (Sandell et al., 2009, p. 175).

A prática musical, em particular a prática de Percussão é uma atividade que exige esforço físico intenso, assim como a repetição continuada e sistemática dos mesmos movimentos, pelo que a falta de cuidado com o corpo durante as sessões de prática e performance pode levar a lesões músculo-esqueléticas que podem tornar-se, em última instância, proibitivas do músico exercer a sua profissão (Kaur & Singh, 2016, p. 14).

Ao longo do seu percurso enquanto estudante, o autor desta dissertação foi-se apercebendo da importância da prática de bons hábitos posturais, principalmente durante as sessões de prática ou estudo, e foi registando queixas de outros colegas, também eles percussionistas. Muitas destas queixas estavam relacionadas com dores ou distúrbios localizados nas costas, mais concretamente na zona lombar das mesmas.

No decorrer desse percurso, acabou por contrair lesões músculo-esquelética na coluna (zona lombar e contraturas musculares nos romboides), resultado dos maus hábitos posturais adotados nos primeiros anos de estudo, assim como a falta de cuidado na execução de algumas atividades adjacentes à percussão, como o transporte ou carga de instrumentos de percussão bastante pesados (tímpanos ou sinos tubulares, por exemplo).

¹ Tradução do autor; texto original “Music, though, considered as a safe occupation but like other professions musicians too can experience variety of health problems due to high physical and psychological demands inherent to their profession”.

“As zonas inferior e superior das costas foram também alvo de queixas por parte dos participantes, e isso está particularmente relacionado com o transporte de material pesado” (Hawkins, 2015, p. 31).²

O contato que foi estabelecendo com fisioterapeutas ao longo desses anos no sentido de resolver as lesões músculo-esqueléticas ou distúrbios que o afetaram, aliado à prática (de forma lúdica) de atividades como o Tai Chi, o Yoga ou a Natação, fez-lhe adquirir especial interesse pela temática da postura, os seus bons e maus hábitos, e a importância que a mesma pode ter relativamente à prevenção ou contração de lesões músculo-esqueléticas durante as sessões de estudo.

O autor pôde também notar, e de uma forma geral, a falta de sensibilização e importância dada ao tema por parte dos professores em geral, assim como a escassez de estudos realizados com percussionistas ou relacionados com percussão, pelo que lhe pareceu pertinente e importante a realização desta investigação.

A informação ou investigação existente até à data, e embora nos últimos anos tenha vindo a aumentar, carece de precisão ou validação científica uma vez que é baseada em questionários, e no caso particular da percussão é demasiado abrangente pois os estudos realizados até então não tem como foco um instrumento de percussão em específico, nem uma zona do corpo em particular.

Esta investigação pretende dar uma definição e analisar as posturas corretas de tocar caixa, de pé e sentado, assim como ser um guia para estudantes no início da sua aprendizagem enquanto músicos, de forma a que estes possam evitar a contração de lesões ou distúrbios músculo-esqueléticos que afetaram o autor desta dissertação durante o seu percurso académico e profissional.

A escolha da caixa para a realização desta investigação prende-se com o facto de ser esta o instrumento base onde se inicia a aprendizagem em percussão, o que permite que desde muito cedo os alunos possam ser sensibilizados para a importância da prática de bons hábitos posturais, assim como os malefícios que possam advir da má prática destes mesmos hábitos.

Nesta investigação é pretendido investigar sobre uma lesão em particular: a hiperlordose lombar. A escolha desta lesão em particular está relacionada com o facto de ter sido uma lesão sofrida pelo autor durante o seu percurso académico, e por estar localizada numa

² Tradução do autor; texto original “The lower and upper back areas were also areas of complaint within this participant pool, particularly as it relates to carrying heavy gear”.

das zonas (lombar) que mais afeta os percussionistas. Será feita uma revisão de literatura acerca desta temática no subcapítulo seguinte

À data do aparecimento desta lesão (hiperlordose), o autor recorreu a ajuda médica especializada, mais concretamente do coorientador desta investigação e fisioterapeuta, o Prof. Pedro Belo Dias, que lhe recomendou uma sequência de exercícios para correção da hiperlordose lombar, assim como exercícios de prevenção de lesões músculo-esqueléticas na zona lombar da coluna vertebral. Nesse sentido, esta dissertação pretende também sugerir, com a orientação do Prof. Pedro Belo Dias, uma série de exercícios de aquecimento/alongamento lombar, assim como de correção postural, pretendendo com isso ajudar a corrigir ou prevenir o aparecimento de lesões músculo-esquelética como a hiperlordose lombar.

1.3. Revisão da literatura

Muitos artigos têm sido publicados desde o desenvolvimento da medicina relacionada com as artes performativas que ocorreu nos anos oitenta, onde se incluem estudos que referem músicos clássicos profissionais (Fry, 1986; Zaza et al., 1998, etc.) e estudantes de música (Fry, 1987; Brandfonbrener, 2009, etc.).

Ao longo dos anos os percussionistas têm sido referenciados em alguns desses estudos (Fry 1986, 1987; Lederman, 2003; Kreutz, Ginsborg, and Williamon, 2008), mas só mais recentemente é que alguns foram dedicados especificamente a percussionistas (Sandell, Frykman e Chesky, 2009; Papandreou e Vervainioti, 2010; Mishra et al., 2013; Hawkins, 2015). Apesar de não se focarem num instrumento de percussão em particular, estes estudos fornecem uma base de investigação para estudos mais específicos como o meu, na procura de encontrar respostas mais concretas sobre as lesões músculo-esqueléticas que afetam os percussionistas.

O estudo de Sandell, Frykman e Chesky (2009) foca-se na existência de lesões músculo-esqueléticas e problemas de saúde relacionados com o stress, que atingem profissionais e amadores.

“Distúrbios músculo-esqueléticos relacionados com o trabalho tem sido amplamente estudados ao longo das últimas décadas. A causa destes distúrbios tem sido atribuída a vários fatores, como a repetição dos mesmos movimentos, esforço excessivo ou maus hábitos posturais. Tem também sido associado a stress psicológico relacionado com o ambiente no trabalho” (Sandell et al., 2009, p. 175).³

	Membranophone Percussion		Auxiliary and Other Percussion		Keyboard Percussion		Total Group	
	Left	Right	Left	Right	Left	Right	Left	Right
Hand	46.4	44.6	50.0	57.6	55.6	51.1	48.7	48.7
Elbow/forearm	24.4	29.8	16.7	28.8	13.3	20.0	20.8	28.0
Neck/shoulder	16.1	25.6	19.7	27.3	17.8	24.4	17.2	25.8
Thoracic back	16.1	20.8	13.6	16.7	26.7	28.9	17.2	21.1
Low back	38.7	39.3	27.3	31.8	35.6	37.8	35.5	37.3
Hip/knee	14.9	13.7	6.1	9.1	13.3	17.8	12.5	13.3
Calf/foot	15.5	18.5	10.6	10.6	13.3	15.6	14.0	16.1

Tabela 1 - tabela do estudo de Sandell, Frykman e Chesky que relata os problemas músculo-esqueléticos na zona lombar da coluna.

Através de uma recolha de voluntários feita através da internet, foi possível recolher informação de 279 músicos. No entanto, o estudo contempla no mesmo resultado caixa e tímpanos (“*membranofone percussion*”), o que torna a investigação menos precisa, uma vez que são instrumentos diferentes e que ambos podem ser tocados de pé ou sentado. Ainda assim, através deste estudo é possível concluir que 73,8% dos músicos analisados são afetados por lesões, e que as zonas mais afetadas são as mãos, assim como a zona lombar da coluna. Ainda no mesmo estudo e através da análise de aspetos relacionados com o stress como a fadiga, a depressão, ansiedade ou distúrbios no sono, foi possível concluir que aproximadamente 75% dos inquiridos referem sofrer de moderados ou altos níveis de stress. (consultar tabela 1)

Papandreou e Vervainioti (2010) seguem o mesmo modelo de pesquisa do estudo de Sandell (2009), com a diferença de que este estudo é focado em percussionistas na Grécia, o que faz com que o estudo tenha uma base mais restrita.

Em comparação com os estudos de Sandell, Frykman e Chesky (2009), os resultados obtidos por Papandreou e Vervainioti (2010) estão em concordância em muitos aspetos, como as zonas em que são relatadas o maior número de lesões (mãos e zona lombar). Porém, estes

³ Tradutor do autor; texto original “Work-related musculoskeletal disorders have been widely studied over the past several decades. These disorders have been attributed to several factors, such as sustained repetition, excessive force, static muscle load, and awkward positioning. Musculoskeletal disorders also have often been associated with psychological stress due to work environment”

últimos relatam ainda mais algumas lesões, como por exemplo tremores, nevralgia ou dores de cabeça:

Um outro artigo realizado por Mishra (2013) investigou a existência de lesões músculo-esqueléticas em 84 profissionais de Tabla. Nestes estudos foi possível concluir que a zona mais afetada por lesões era também a zona lombar, com a incidência de 72,94%, seguindo-se o ombro direito (60%) e o pescoço (54,12%):

“A tabela 3 mostra as áreas anatómicas onde os desconfortos músculo-esqueléticos foram reportados, através do NMQ (Questionário Nórdico Músculo-esquelético). A lombar (72,94%), ombro direito (60%), pescoço (54,12%), ombro esquerdo (50,51%), cervical (44,71%), joelho direito (44,71%), e joelho esquerdo (45,88%) foram as áreas mais reportadas” (Mishra 2013, p. 107).⁴ (consultar tabela 2)

Os três estudos possuem análise estatística, mas o estudo de Mishra (2013) utiliza o mesmo método de pesquisa do estudo de Hawkins (2015), realizado na Austrália.

Ao contribuir com informações sobre os hábitos dos percussionistas/bateristas, informação sobre lesões, histórico de lesões e seu tratamento, zonas mais afetadas, fatores de pressão interna e externa, saúde em geral e distúrbios relacionados com o stress, o estudo de Hawkins (2015) é o mais completo de todos, porque abrange o maior número de temas estudados. Porém, o reduzido número de colaboradores do estudo (38) não atribui universalidade aos resultados. O estudo de Hawkins (2015) é uma fonte importante em termos de resultados, pois ao fazer a distinção entre bateristas e percussionistas, proporciona uma base alargada de informação sobre a prática de percussão sentado:

“Os bateristas tocam sempre sentados com os quatro membros constantemente a trabalhar, ao passo que os percussionistas assumem uma variedade de posições, muitas das vezes alternando entre estar de pé ou sentado em função do instrumento ou set que tenham que tocar” (Hawkins, 2015, p. 3).⁵

⁴ Tradução do autor; texto original “Table 3 shows the anatomical areas with self-reported musculoskeletal discomforts collected through the NMQ. Low back (72.94%), right shoulder (60%), neck (54.12%), left shoulder (50.51%), upper back (44.71%), right knee (44.71%), and left knee (45.88%) were the most commonly involved areas.”

⁵ Tradução do autor; texto original “drum kit players are always playing in a seated position with all four limbs constantly working whereas percussionists assume a variety of positions, often alternating between seated and standing positions depending on the instrument or musical setting”

Body Parts	No. of Positive Responses	% of Positive Responses
Neck	46	54.12
Shoulder (r)	51	60.00
Shoulder (l)	43	50.59
Upper back	38	44.71
Mid back	20	23.53
Lower back	62	72.94
Upper arm (r)	20	23.53
Upper arm (l)	17	20.00
Elbow (r)	13	15.29
Elbow (l)	14	16.47
Forearm (r)	29	34.12
Forearm (l)	23	27.06
Wrist (r)	22	25.88
Wrist (l)	18	21.18
Fingers (r)	8	9.41
Fingers (l)	6	7.06
Thigh (r)	9	10.59
Thigh (l)	8	9.41
Knee (r)	38	44.71
Knee (l)	39	45.88
Calf (r)	13	15.29
Calf (l)	14	16.47
Ankle (r)	13	15.29
Ankle (l)	13	15.29
Foot (r)	5	5.88
Foot (l)	5	5.88

Tabela 2 - tabela 3 do estudo de Mishra que relata os problemas músculo-esqueléticos na zona lombar da coluna.

Embora haja alguns estudos que refiram percussionistas de uma forma generalizada (Fry 1986, 1987; Lederman, 2003; Kreutz, Ginsborg e Williamon, 2008), e outros mais recentes que focam o seu estudo num determinado instrumento e/ou país (Papandreou e Vervainioti, 2010; Mishra , 2013; Hawkins, 2015), é possível afirmar que há ainda muito pouco trabalho de pesquisa realizado em cada um dos instrumentos de percussão em específico.

Esta investigação pretende-se focar numa lesão específica, a

híperlordose, contraída por percussionistas numa determinada parte do corpo (zona lombar) durante a prática de percussão, mais precisamente durante a prática de caixa.

CAPÍTULO 2 – CONTEXTUALIZAÇÃO

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

2.1. Lesões músculo-esqueléticas

Pode definir-se uma lesão músculo-esquelética como uma lesão em estruturas orgânicas tais como músculos, articulações, tendões, ligamentos, nervos, ossos, veias sanguíneas, ou até nos tecidos moles (Robinson Dan & Research, 2002, p. 8). Pode também aparecer sob a forma de luxação, entorse ou inflamação, causada ou agravada por determinada atividade que a pessoa realize, mas também por fatores de ordem pessoal (como idade, género, stress etc.); ou problemas relacionados com o local onde a atividade é exercida (tipo de equipamento utilizado, condições de iluminação, temperatura, etc.) (Papandreou and Vervainioti 2010, p. 116; Chong et al. 1989, p. 2341).

As exigências do dia-a-dia, seja num contexto profissional ou fora dele leva muitas vezes ao desenvolvimento e ocorrência de lesões músculo-esqueléticas.

Nível	Sinais e sintomas
I	A dor ocorre depois da aula, sessão de estudo, ensaio ou performance, mas o músico consegue tocar normalmente.
II	A dor ocorre durante a aula, sessão de estudo, ensaio ou performance, mas o músico não sofre limitações a tocar.
III	A dor ocorre durante a aula, sessão de estudo, ensaio ou performance, e começa a afetar algumas situações da vida diária. O indivíduo deve corrigir os aspetos que causam a dor ou reduzir o tempo de prática.
IV	A dor ocorre logo no início das aulas, sessões de estudo, ensaio ou performance e é demasiado grave para que o músico consiga tocar. Afeta atividades do dia-a-dia.
V	A dor é contínua em todas a atividade do dia-a-dia, o que impossibilita o músico de participar em aulas, sessões de estudo, ensaios ou performances.

Tabela 3 - Progresso ou evolução dos sinais que podem ser sintomáticos de lesões músculo-esqueléticas em músicos

O aparecimento de inchaços, manchas vermelhas ou dificuldade em mexer algumas articulações pode ser indicador do princípio de uma lesão músculo-esquelética. Outros sintomas estão associados a este tipo de lesões como dormência, formigueiro, ou dor em determinada parte do corpo. Estes sinais podem aparecer repentinamente ou ir aparecendo gradualmente durante um período que pode ser de meses ou até anos. Não têm que ser sentidos durante a realização da atividade que os está a causar, podendo também fazer-se sentir depois da realização da atividade ou mesmo durante o período de descanso, ou sono.

A severidade ou nível da lesão é classificada por Robinson Dan and Research (2002) através de uma tabela que representa o progresso da lesão, que pode ir desde

o nível I ao nível V. (tabela 3). O reconhecimento precoce destes sinais ou sintomas são essenciais para que o tratamento e os efeitos negativos na saúde sejam minimizados, de forma a garantir o normal funcionamento do corpo e a realização das tarefas do dia-a-dia sem limitações.

A dor sentida e que pode ser um sinal de lesão músculo-esquelética é particular de cada indivíduo. A tolerância à dor por parte dos músicos é por norma bastante elevada e até considerada como normal, por ser um tipo de atividade que exige muito esforço físico em determinadas partes do corpo (Dommerholt, 2010b, p. 312). No entanto, é necessário compreender que a dor é um mecanismo de defesa do corpo que pretende alertar (no sentido de proteger e preservar o corpo) para algo que não está bem com o mesmo. Assim, no caso da ocorrência de dor é importante ter em atenção quando é que esta ocorre, a duração da mesma, e se esta se manifesta e interfere durante a prática instrumental ou em tarefas do dia-a-dia (Robinson Dan & Research, 2002, p. 12).

A tabela 3 pode ajudar a diferenciar uma dor que ocorre ocasionalmente resultado do esforço realizado numa determinada atividade, ou uma dor que pode indicar a existência de uma lesão músculo-esquelética.

2.2. Fatores de risco em músicos

Muitos músicos passam grande parte do seu tempo a estudar, a ensaiar ou a tocar, e as exigências físicas, profissionais e artísticas de tais atividades podem levar a um aumento do stress no corpo, e por consequência ao aparecimento ou agravamento de lesões (Fragelli, Carvalho e Pinho 2008, p. 306).

Estas lesões podem limitar as atividades dos músicos, que em casos extremos pode conduzir ao término de carreira enquanto *performer*, o que pode provocar efeitos devastadores no bem-estar físico, mental e financeiro do indivíduo (Robinson Dan and Research 2002, p. 5; Chong et al. 1989, p. 2341).

Os fatores que estão associados ao desenvolvimento de lesões músculo-esqueléticas ocupacionais podem ser divididos em fatores intrínsecos e extrínsecos (Chong et al., 1989, p. 2346). Os fatores intrínsecos são características sobre as quais os músicos têm pouco ou nenhum controlo (sexo, tamanho, força ou flexibilidade). Os fatores extrínsecos são variáveis sobre as quais os músicos podem exercer algum tipo de controlo, que podem incluir por exemplo, a frequência de repetição dos mesmos movimentos, intensidade a tocar (força), tempo de estudo

sem qualquer tipo de pausa, eficiência do movimento (técnica), ergonomia, postura e escolha/dificuldade do repertório executado (Chong et al., 1989, p. 2346; Fragelli et al., 2008, p. 308).

Outros fatores de risco associados a lesões músculo-esqueléticas e pontos importantes durante a avaliação clínica dos fatores de risco são: 1) mudança na técnica ou instrumento; 2) preparação intensa para uma performance; 3) dificuldade do repertório; 4) tempo prolongado de prática sem descanso. Estas mudanças podem levar a um aumento da força despendida durante a prática, repetições dos mesmos movimentos e tempo de estudo, o que pode resultar num aumento do stress aplicado na unidade músculo-tendão, nervos e ligamentos (Chong et al., 1989, p. 2341; Guptill & Zaza, 2010, pp. 4, 5; Kenny & Ackermann, 2008, p. 391).

2.3. Lesões músculo-esqueléticas em músicos nas costas

As costas constituem a estrutura central do corpo humano, funcionando como suporte para músculos, tendões, ligamentos e nervos. É essencial para o funcionamento e movimento de todo o sistema músculo-esquelético. Segundo Robinson Dan and Research 2002, os problemas nas costas em músicos tem uma grande variedade de manifestações e pode ocorrer tanto na zona superior como inferior da coluna; podem ser problemas ou dores temporais ou crónicas; e pode ser de origem muscular, ligamentar ou neurológica. Estão relacionados ou são causadas muitas das vezes devido a exigências de determinadas posturas aquando da prática instrumental, fraca condição física dos músculos das costas e da zona abdominal, tensão física e mental, mas também porque em alguns casos, os músicos permanecem sentados em cadeiras não adequadas por um longo período de tempo, seja em sessões de estudo, ensaios de orquestra, etc. (Fry 1986, 51; Chong et al. 1989, 1342). Esta postura comprime a curva lombar da coluna vertebral, aumentando a pressão nos discos intervertebrais, o que coloca os ligamentos posteriores e os pequenos músculos das costas em tensão (Robinson Dan & Research, 2002, p. 23).

Uma cadeira adequada à prática instrumental não dispensa um cuidado com o corpo e com a condição física do músico. Este aspeto é muitas vezes negligenciado pela generalidade dos músicos (Norris, 2011, p. 31).

Os músicos que tem que permanecer sentados por longos períodos de tempo durante a prática do instrumento, devem tentar manter uma postura correta enquanto sentados, com os pés bem assentes no chão e a coluna reta (Guptill & Zaza, 2010, p. 10; Robinson Dan &

Research, 2002, p. 100). A cadeira onde estes se sentam deve ser provida de apoio lombar que dê suporte a esta zona das costas em particular (Robinson Dan & Research, 2002, p. 100). Outra estratégia para evitar a sobrecarga e pressão sobre a zona lombar poderá passar por efetuar pausas regulares no estudo, aproveitando este período de pausa para efetuar alongamentos (Guptill & Zaza, 2010, p. 4).

A prática de desporto com regularidade (desde a natação, tai-chi, yoga, técnica de Alexander, etc.), assim como a consulta com um fisioterapeuta é recomendável no sentido de evitar ou tratar problemas relacionados com dores nas costas. (Robinson Dan & Research, 2002, p. 101).

2.3.1. A hiperlordose lombar

A lordose lombar é uma curva no plano sagital da coluna lombar com vértice anterior, que pode ser medida na radiografia de perfil, utilizando o método de Cobb. A Scoliosis Research Society (SRS) estipulou como ângulos fisiológicos o intervalo entre 31º e 79º. (Barbosa et al., 2011, p. 37)

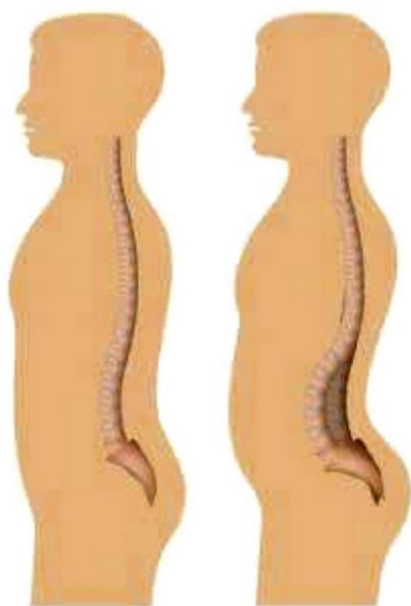


Figura 1 - Exemplo de coluna com lordose normal (à esq.) e coluna com hiperlordose lombar (à dir.).

A Hiperlordose lombar pode ser definida como uma curvatura excessiva, localizada nas zonas lombar e cervical da coluna vertebral. Estas duas regiões (lombar e cervical) tem um curvatura natural e quando esta se torna exagerada na zona lombar, podemos estar perante um caso de hiperlordose lombar (Barnes, 2016; Morrison, 2016). É uma condição reversível (Morrison, 2016).

O diagnóstico de hiperlordose lombar é feito quando se identifica uma curva com um ângulo superior ao fisiológico (Barbosa et al., 2011, p. 37).

A coluna adapta-se à morfologia pélvica pela lordose lombar, que constitui uma vantagem mecânica para a estabilidade e flexibilidade. O ângulo de lordose lombar pode ser medido pelo método de Cobb (Barbosa et al., 2011, p. 38).

A lordose lombar é influenciada pela incidência pélvica, inclinação pélvica e ângulo sacrado.

A incidência pélvica é o ângulo entre a linha que une o meio da plataforma superior de S1 ao meio do eixo da anca (linha que une os dois eixos dos cabeças femorais) e a perpendicular à tangencial da plataforma superior de S1. É uma característica essencial da bacia e um dado anatómico constitucional específico de cada pessoa, aumentando até ao final do crescimento, a partir do qual se mantém constante. Não é um parâmetro posicional, pelo que não varia com a postura e a posição. Não é um parâmetro posicional, pelo que não varia com a postura e a posição. Este ângulo é a soma aritmética do ângulo de inclinação pélvica (orientação espacial da pélvis) e do ângulo sacrado (orientação espacial do sacro)(Barbosa et al., 2011, p. 38) (fig.2)

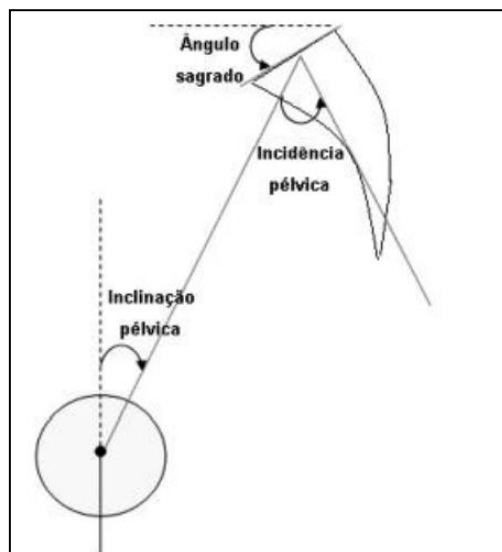


Figura 2 - Parâmetros pélvicos sagitais. A morfologia sagital da pélvis (incidência pélvica) é a soma aritmética da orientação espacial da pélvis (inclinação pélvica) com a orientação espacial do sacro (ângulo sacrado). Estes parâmetros têm uma influência direta no ângulo de lordose lombar.

A inclinação pélvica (maior em adultos do que em crianças) é o ângulo entre o eixo vertical de referência e a linha do meio da plataforma superior de S1 ao meio do eixo da anca. O seu valor é positivo ou negativo quando o eixo da anca fica à frente ou atrás, respetivamente, do meio da plataforma superior de S1. É um parâmetro posicional.

O ângulo sacrado (igual em adultos e crianças), é o angulo entre o eixo horizontal de referência e a linha tangencial à plataforma superior de S1. Varia com a posição. (Barbosa et al., 2011, p. 38).

O aumento da incidência pélvica e ângulo sacrado e a inclinação pélvica anterior (anteversão da bacia) determinam o aumento da lordose lombar. Esta influencia a cifose torácica e a posição das ancas e joelhos (Barbosa et al., 2011, p. 39).

Segundo Barbosa et al., (2011, p. 39), Barnes (2016) e Morrison (2016), os estudos realizados associam o aumento da lordose lombar ao género feminino, raça negra, ortostatismo, aumento do índice de massa corporal (IMC), diminuição da atividade física e movimento de extensão da coluna lombar. A diminuição da lordose lombar está associada à idade avançada, género masculino, sedestação, diminuição do IMC, aumento da atividade física e movimento de flexão da coluna lombar.

O aumento do ângulo de lordose lombar é provocado pelo aumento da força e retração dos flexores da anca (psoas-ilíaco) e paravertebrais lombares (extensores da coluna lombar), pela diminuição da força dos extensores da anca (grande glúteo) e abdominais (flexores da coluna lombar) e pela retração dos isquiotibiais (Barbosa et al., 2011, p. 39).

O diagnóstico é efetuado no exame objetivo em ortostatismo e no RX de perfil utilizando o método de Cobb, ao se identificar uma curva com um ângulo superior ao fisiológico. Esta curva pode ser harmoniosa ou não, flexível ou rígida, isolada ou associada a outro desvio. Na maioria dos casos é assintomática. Pode causar dor, diminuição da flexibilidade ou, raramente, compromisso neurológico (Barbosa et al., 2011, p. 39).

A classificação da hiperlordose lombar, de acordo com a Scoliosis Research Society, engloba as formas postural, congénita, pós-laminectomia, neuromuscular, secundária a contractura em flexão da anca e associada a outras causas. Vários autores incluíram as formas associadas a espondilólise e espondilolistese (Barbosa et al., 2011, p. 39). Para este trabalho em particular, interessa desenvolver a hiperlordose lombar postural.

A hiperlordose lombar postural é o tipo mais frequente de hiperlordose lombar (Barbosa et al., 2011, p. 39). Pode ter duas formas: constitucional e atitude hiperlordótica. A forma constitucional está associada a um morfotipo familiar; verifica-se um aumento da incidência pélvica e do ângulo sagrado. Na atitude hiperlordótica, a hiperlordose lombar é flexível, redutível e melhora com a reeducação postural; pode ter várias causas: obesidade, gravidez, deambulação com saltos altos, decúbito ventral prolongado, sedestação em cadeiras sem apoio, hipotonia abdominal e síndrome de hiper mobilidade articular (Barbosa et al., 2011, p. 39; Barnes, 2016).

A maioria dos casos de hiperlordose não exige cuidados médicos especiais. O doente que padeça de hiperlordose lombar pode corrigir a sua postura por si próprio (Morrison, 2016). As medidas gerais de tratamento consistem em evitar o ortostatismo prolongado e a atividade física que envolva hiperextensão lombar, controlar o peso e, em caso de lombalgia, utilizar

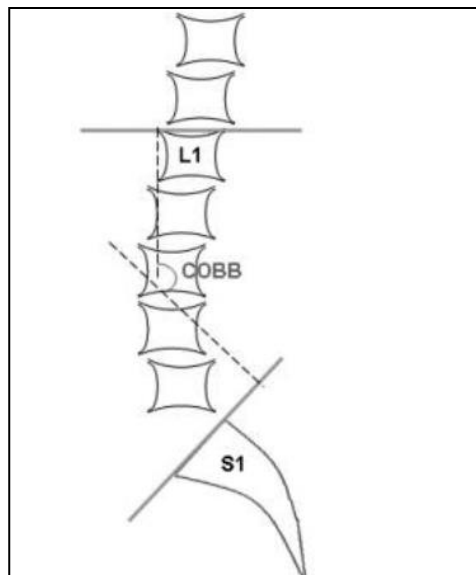


Figura 3 - Lordose lombar medida no RX de perfil em ortostatismo pelo método de Cobb. São traçadas tangenciais às plataformas superiores das vértebras limite L1 e S1. De acordo com princípios geométricos, o ângulo entre as duas vértebras (ângulo de Cobb) que corresponde à lordose lombar é o ângulo da intersecção das linhas perpendiculares às tangenciais traçadas.

agentes físicos e/ou medicação sintomática (efeito de alívio de sintomas associados à inflamação) (Barbosa et al., 2011, p. 39; Barnes, 2016).

Como forma de prevenção da hiperlordose, Morrison, (2016) aconselha a prática regular de alongamentos a indivíduos que passem longos períodos sentados. Deve o indivíduo manter os pés assentes no chão enquanto está sentado, assim como colocar uma almofada na cadeira, que se situe entre as costas e o apoio lombar da cadeira, de forma a suportar a parte inferior das costas. Se o caso for a contrário (passar longos períodos de pé), deve-se procurar ir movendo e distribuir o peso do corpo de um pé para o outro, ou mesmo alternar entre as pontas dos pés e os calcanhares. Nestes casos, o indivíduo deve ter cuidado com a escolha do calçado, optando por calçado confortável e com pouco salto (Morrison, 2016).

2.4. Prevenção de lesões músculo-esqueléticas

“A prevenção é melhor forma de controlar as lesões ocupacionais relacionada com o esforço excessivo” (Kenny & Ackermann, 2008, p. 398).⁶

Muitos dos fatores que contribuem para o aparecimento de lesões músculo-esqueléticas está relacionado com aspetos comportamentais, aspetos esses que podem ser alterados no sentido de evitar tais lesões. Deve por isso ser ensinado aos alunos bons hábitos de estudo que os ajude a prevenir a contração de lesões (Guptill & Zaza, 2010, p. 5).

Neste sentido, fatores chave para a prevenção de lesões músculo-esqueléticas incluem o cuidado com a postura, técnica e aspetos biomecânicos que envolvem características próprias de cada instrumento, assim como manter uma boa condição física que se consegue através de uma bom aquecimento, alongamentos, e treinos de força e resistência (Kenny & Ackermann, 2008, p. 4). Robinson Dan & Research, 2002, (p. 15) refere que é essencial fazer um balanço entre as exigências físicas e psicológicas de acordo com as características pessoais de cada indivíduo (conhecer os próprios limites).

Robinson Dan & Research, (2002; p. 27) sugere o desenvolvimento de boas práticas de estudo como uma das estratégias para prevenção de lesões músculo-esqueléticas. A falta de boas práticas de estudo como a falta de aquecimento, descanso inadequado, repetição

⁶ Tradução do autor; texto original “*Prevention is the best form of management for occupational over-use injuries*”

excessiva e as mudanças abruptas de rotinas de estudo, são considerados pelo autor como hábitos de estudo que contribuem para o aparecimento de lesões.

Desta forma, e no âmbito deste estudo, será desenvolvido os fatores do aquecimento, alongamento e postura, como fatores que podem ajudar a prevenir a contração de lesões músculo-esqueléticas.

2.4.1. Aquecimento

“Os músicos que possuam estratégias de aquecimento instrumental, podem estar a proteger-se contra o desenvolvimento de lesões associadas à performance musical” (Zaza & Farewell, 1997, p. 298).⁷

O aquecimento é muitas vezes negligenciado por parte dos músicos, este é um aspeto importante na preparação do corpo para a performance musical (Guptill & Zaza, 2010, p. 6; Norris, 2011, p. 8). Os autores defendem que deve ser realizado um aquecimento físico pré-performance. Segundo Norris, (2011, p. 8), o aquecimento deve incluir as zonas do pescoço, braços, ombros e partes superior e inferior das costas.

O aquecimento tem como objetivo estimular a circulação sanguínea e aquecer fisicamente os músculos e articulações a que o músico recorre aquando da sua prática musical (Norris, 2011, p. 59). Este deve conter a aplicação de exercícios leves, movimentos suaves durante alguns minutos. Um aquecimento no princípio de cada sessão de estudo, ensaio, ou concerto, deve incluir notas em movimentos lentos, com o objetivo de fazer aumentar o fluxo sanguíneo nas áreas do corpo que serão futuramente utilizadas em tais atividades (Robinson Dan & Research, 2002, p. 28). Depois de realizado o aquecimento pré-estudo ou performance, os músicos devem partir para a execução de pequenas peças que não requeiram muita exigência ou esforço técnico (Guptill & Zaza, 2010, p. 6).

O mesmo autor defende que para todos os instrumentos, os professores devem não só alertar, mas também demonstrar aos alunos como efetuar o alongamento. Devem ainda incentivar os alunos a fazer o alongamento durante as aulas, assim como em casa (Guptill & Zaza, 2010, p. 6).

⁷ Tradução do autor; texto original “Players using instrumental warm-up strategies may protect themselves against the development of a playing-related injury”

2.4.2. Alongamentos

A prática de alongamentos como prevenção de lesões músculo esqueléticas é uma questão controversa. Embora amplamente considerada como benéfica para o corpo, esta prática ainda não foi comprovada cientificamente como trazendo benefícios para os músicos (Robinson Dan & Research, 2002, p. 28). Desta forma, a literatura científica relacionada com alongamentos em músicos é ainda inconclusiva (Guptill & Zaza, 2010, p. 6).

Kenny & Ackermann (2008, p. 393) e Merlino (2014, p. 4), afirmam que alongar aumenta a flexibilidade dos músculos, e que o músico beneficia caso estabeleça um programa de alongamentos. Acrescenta ainda que o alongamento deve ser realizado regularmente de forma a manter a preparação adequada às exigências da performance musical, e que o alongamento efetuado apenas antes da performance pode não ser suficiente para prevenir o aparecimento de lesões músculo-esqueléticas.

Segundo Guptill & Zaza (2010, p. 6), é seguro afirmar que o alongamento balístico (movimentos rápidos que forcem os músculos) deve ser evitado, e que por seu turno, o alongamento dinâmico (movimentos que alongam os músculo sem os levar ao limite) produz grandes benefícios como preparação para movimentos rápidos. No entanto, ainda não existem evidências científicas que comprovem que os efeitos produzidos pelos alongamentos tenham o mesmo efeito em músicos. É, porém, amplamente aceite que alongar pode reduzir as sensações de músculos doridos e rigidez muscular aquando da realização de novas tarefas.

A forma mais segura de realizar o alongamento é efetuá-lo de forma gentil e lenta, de forma a evitar qualquer tipo de sensação de dor. É importante ter consciência que não é o quanto esticamos um músculo que importa, mas sim o tempo que o mantemos alongado. É importante referir que alguns músicos sofrem lesões por alongar os músculos de forma forçada, porque erroneamente assumem que quanto mais alongarem melhor é para o músculo (Guptill & Zaza, 2010, p. 7; Merlino, 2014, p. 20; Norris, 2011, p. 59)

Para Robinson Dan & Research (2002, p. 28) o alongamento deve dividir-se em duas fases: mobilização articular e aquecimento aeróbio.

1. Mobilização articular – A mobilização deve ter uma amplitude confortável, não forçando até amplitudes desconfortáveis, possibilitando o início da lubrificação articular e a preparação do corpo para a atividade que se pretende realizar;

2. Aquecimento aeróbio – Realizar uma atividade aeróbia que dure cerca de 5 minutos (ex: andar depressa, jogging, ou mesmo saltar ou pular) (Robinson Dan & Research, 2002, p. 28).

2.4.3. Postura

Uma postura correta minimiza o stress aplicado a cada um dos ligamentos. Má postura, definida como “relação defeituosa dos vários segmentos do corpo, que produz e aumenta o stress sobre as estruturas de suporte do corpo humano” (Aarås, Horgen, Bjørset, Ro, & Walsøe, 2001), é um dos fatores de risco de contração de lesão mais influentes, uma vez que os músicos tem muitas vezes que manter posições antifisiológicas, posturas estáticas durante longos períodos de tempo (Kenny & Ackermann, 2008, p. 392). A combinação de hábitos posturais errados e repetição de movimentos revelou-se particularmente problemática, podendo contribuir para a degradação muscular e dos nervos, assim como o aparecimento de tendinites (Dommerholt, 2010a, p. 66; Zaza & Farewell, 1997, p. 293).



Figura 4 - Foto de criança.

Um bom exemplo de postura correta em pé poderá ser encontrado no exemplo dado pelas crianças (fig.4). Teixeira (2013) refere que:

“As crianças são, sem dúvida, os melhores modelos, pois por si só têm uma postura perfeita. Com o crescimento, ao longo da vida, o ser humano é sujeito a uma série de influências externas que alienam a sua postura natural.” (Teixeira, 2013, p. 20).

O mesmo autor acrescenta ainda que:

“A criança desprovida de preconceitos tem uma postura natural perfeita (ver fig. 4). Tem o ventre protuberante, não por excesso de gorduras acumuladas, mas sim porque efetua um processo respiratório perfeito, empurrando o diafragma para baixo e enchendo os pulmões na sua base, onde estes têm uma maior capacidade de expansão. Desta maneira pode conseguir-se uma melhor oxigenação do sangue, com todas as vantagens que daí advêm.” (Teixeira, 2013, p. 21).

Os músicos devem manter a sua postura dentro daquilo que são os seus limites fisiológicos, com um bom suporte muscular e distribuição do peso do corpo de forma a evitar

lesões e permitir um melhor controlo dos movimentos exigidos durante a performance (Kenny & Ackermann, 2008, p. 392; Merlino, 2014, p. 23).

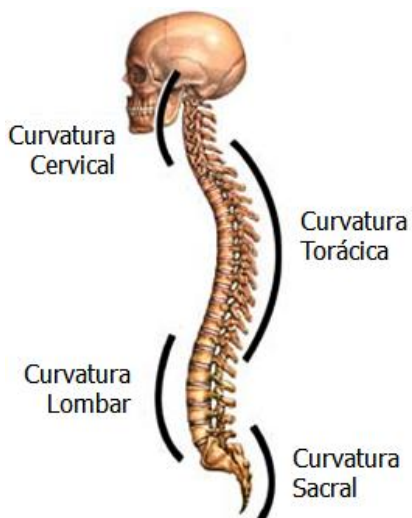


Figura 5 - Curvaturas naturais da coluna vertebral.

Os instrumentistas deveriam conhecer e ter em atenção a curvatura natural da coluna vertebral (fig.5), e mante-la enquanto estão sentados ou de pé. A postura não deve ser estática e os instrumentistas devem sempre que possível mover-se, não só em função da música, mas também de forma a poder tocar na posição ergonomicamente mais correta. O tamanho do instrumento deve ser adaptado ao corpo do instrumentista e, por exemplo, a altura da estante pode influenciar uma boa ou má postura, sendo que deve estar

(sempre que possível) ao nível dos olhos (Guptill & Zaza, 2010, p. 9).

Concluído esta capítulo onde foi introduzida a problemática das lesões músculo-esqueléticas, os fatores de risco que contribuem para a contração deste tipo de lesões em músicos, a hiperlordose lombar e os hábitos comportamentais que podem ser alterados no sentido de prevenir o aparecimento de lesões, pretende-se no capítulo seguinte realizar uma análise postural durante a prática de caixa, de pé e sentado.

Desta forma, pretende-se apresentar a caixa (instrumento que serve de base a este estudo), assim como analisar as posturas mais comuns durante a prática de caixa. Pretende-se ainda nomear as vantagens e desvantagens de cada uma das posições baseado na literatura existente, assim como comparar os hábitos posturais corretos em ambiente de escritório (segundo Selby, Nancy; Triano, (2006)), e apresentar soluções que permitam corrigir possíveis hábitos posturais menos corretos.

CAPÍTULO 3 – POSTURA CORRETA DE TOCAR CAIXA EM PÉ E SENTADO

3. Postura correta de tocar caixa em pé e sentado

Este capítulo tem como base a pesquisa realizada nos últimos anos relativamente ao desenho do ambiente de escritório (Selby, Nancy; Triano, 2006; Chandra, Chandna, Deswal, & Kumar, 2009 ; Woo, White, & Lai, 2015), dos quais é extraído o conhecimento relativo às posturas ergonomicamente corretas da pessoa na posição de pé e sentado, conhecimento esse que pode ser aplicado de igual forma à prática de caixa por partilhar das mesmas posturas e princípios ergonómicos (Fernández, 2011, p. 7).

Assim, neste capítulo pretende-se estabelecer e identificar as vantagens e desvantagens de cada uma das posições (de pé ou sentado), assim como encontrar soluções que permitam corrigir possíveis maus hábitos posturais.

De seguida será elaborada uma pequena apresentação do instrumento que serve como base a este estudo: a caixa.

3.1. A Caixa

A caixa, em inglês *snare drum*, é um instrumento de percussão que produz um som direto quando percutido por uma baqueta. É utilizada com frequência em orquestras, bandas filarmónicas, fanfarras, etc., e originalmente era conhecida como *side drum* (fig.5), devido à sua utilização como instrumento militar que pendurado através de uma cinta, ficava de lado em relação ao corpo do músico permitindo assim marchar durante a execução musical. É também um dos componentes essenciais duma bateria, utilizada num grande número de estilos musicais.



Figura 6 - Side Drum.



Figura 7 - Tambor medieval.

A caixa mais antiga conhecida data do século XIII e consiste num tambor medieval (fig.6) com bordões que servia como instrumento de acompanhamento da flauta. Não tinha uma forma definida e o seu diâmetro podia variar, assim como a sua profundidade. Tinha duas peles (em cima e outra em baixo) e estas estavam seguras por uma corda que passava entre elas (Blades, 2017).

Hoje em dia, o que normalmente chamamos por caixa consiste num instrumento de forma cilíndrica, tradicionalmente de

madeira ou metal, com uma pele em cada uma das extremidades, podendo estas ser de plástico ou pele natural. As peles estão seguras na estrutura através de parafusos que podem ser mais ou menos apertados em função da altura tímbrica (*pitch*) desejada. A caixa é tocada na pele de cima, e na pele de baixo estão colocados uns bordões (*snares*), que podem ou não ser ligados, e que lhe confere o seu timbre característico. Os bordões soam devido à vibração que ocorre entre as duas peles, e faz com que a caixa, aquando da sua execução com os bordões ligados soe uma oitava acima do que é normal. Hoje em dia as caixas possuem um mecanismo que permite colocar os bordões mais ou menos apertados, assim como ligá-los ou desligá-los com relativa rapidez e facilidade. A profundidade da caixa varia normalmente entre 10 e 40 cm, de acordo com o propósito da sua utilização (Blades, 2017).



Figura 8 - Exemplo de tipos de baquetas que podem ser utilizados para tocar caixa.

A caixa é um instrumento com uma amplitude dinâmica alargada, sendo possível tocar ritmos muito claros partindo de dinâmicas extremamente suaves, até dinâmicas muito fortes e extremas. Consoante a dinâmica pretendida é comum tocar em duas zonas da caixa distintas: para dinâmicas mais piano utiliza-se a extremidade da pele, e por outro lado, para dinâmicas mais fortes toca-se numa zona perto do centro da pele. Ordinariamente é tocada com baquetas de madeira (feitas de ébano, noqueira, pau-rosa, etc.) que variam no tamanho e no peso de acordo com a preferência do músico, mas com frequência são tocadas com vassouras, mãos ou



Figura 9 - Matched Grip.

outros tipos de baquetas, de forma a conseguir extrair diferentes timbres e sonoridades do instrumento. (fig.7)

Existem essencialmente duas formas de pegar nas baquetas: o *matched grip* (fig.8) e a pega tradicional. Ambas as pegas têm prós e contras, mas no caso deste estudo a pega utilizada é o *matched grip*, por ser a forma de pega das baquetas utilizada pela maioria dos percussionistas em Portugal e por ser também a que permite maior simetria entre os dois lados do corpo.

Atualmente, e na maioria das situações, a caixa é colocada num tripé cuja altura e ângulo é ajustável em função da altura do músico.

3.2. Posição de pé

Na fig.10 encontra-se um exemplo de postura correta em pé (Selby, Nancy; Triano, 2006; Lawrence, 2014, p. 1) num ambiente de escritório, e a sua adaptação à prática de caixa. Substitui-se o teclado pela caixa e o monitor pela estante de música.

Manter a curvatura natural da coluna quando nos encontramos em pé promove a manutenção de uma boa postura (Selby, Nancy; Triano, 2006).

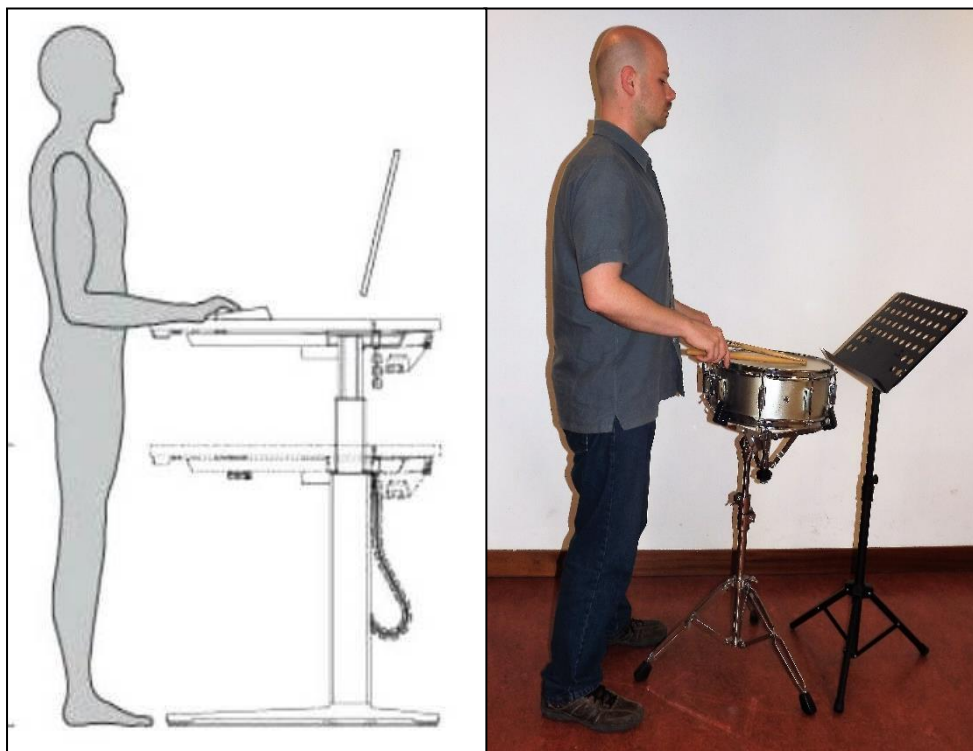


Figura 10 - Comparação entre a postura correta de pé, num ambiente de escritório (à esq.) e a tocar caixa (à dir.).

Uma das diferenças notadas entre as duas imagens é a posição do pescoço. Esta diferença existe por ser necessário ao percussionista manter contacto visual com a caixa. Desta forma, não é possível a estante estar ao nível dos olhos, caso contrário perderia este contacto. A estante e a caixa ficam dentro de ângulo visual de 60°, ângulo que um olho normal consegue cobrir ou abranger (Fernández, 2011, p. 7). O músico deverá fazer um esforço por manter este contacto com a estante e a caixa olhando para baixo, em vez de simplesmente baixar a cabeça (Robinson Dan & Research, 2002, p. 28).

O percussionista que toque com *matched grip* deve ter a caixa montada de forma a que o seu antebraço esteja ligeiramente acima da altura da caixa, formando um ângulo inclinado

entre 10º a 15º (Meyer, 2011, p. 6). A palma da mão deve estar paralela em relação ao chão e os ombros deverão estar relaxados, com os cotovelos ligeiramente afastados do tronco.

Uma forma comum de se atingir esta postura passa por manter todo o corpo relaxado, dobrando os cotovelos até à altura desejada e mantendo os ombros e braços relaxados (Meyer, 2011, p. 6).

Esta é uma boa postura caso a conheçamos e tenhamos consciência dos pontos de tensão, assim como a forma de os reduzir, conseguindo assim relaxar. Assim, é importante referir que os pontos onde se acumula maior tensão quando estamos de pé são as articulações da parte inferior do corpo tais como a anca, os joelhos e os tornozelos (Fernández, 2011, p. 8).

Em pé, há por um lado, a vantagem de esta ser uma posição natural para qualquer ser humano, em que a anca e os tornozelos são usados de forma não forçada (Fernández, 2011, p. 8). Princípios ergonómicos dizem-nos que as posturas em que são utilizadas as articulações de uma forma mais natural ou neutra, são desejáveis para um funcionamento correto dos músculos, minimizando com isso o risco de contração de lesão (Guptill & Zaza, 2010, p. 11).

Por outro lado, há o risco de incorrer em alguns erros posturais ou fazer determinados gestos sem que nos apercebamos, passando assim a ser considerados normais.

O erro mais comum é nos joelhos, pois quando se está parado em pé, comumente esticamos as pernas “trancando” as articulações dos joelhos, o que faz com que o peso do corpo fique centrado na coluna e não nas pernas, como é preferível. Uma forma de evitar ou corrigir esta possível má postura é dobrar os joelhos, e passar o peso do corpo para as pernas e reduzindo o centro de gravidade (Fernández, 2011, p. 8; Guptill & Zaza, 2010, p. 11).

Como postura geral em pé, e se se pensar na estrutura do corpo humano, uma forma de pensar a postura do corpo será pensar que as costas devem permanecer num plano perpendicular relativamente ao chão, a zona lombar e anca devem descer, e a cabeça e o pescoço devem manter-se erguidos (Fernández, 2011, p. 8).

Outro problema desta postura situa-se na zona lombar da coluna. Há a tendência para forçar esta zona das costas ao deixar que se forme uma curvatura acentuada na coluna vertebral, e que pode ter consequências também ao nível do pescoço e da zona abdominal. Não existe uma postura contrária que contraponha este exemplo de má postura, no entanto é recomendável que haja a consciência que o suporte da postura deve ser realizado pela zona abdominal, libertando as costas desse esforço (Fernández, 2011, p. 8).

Habitualmente nesta posição há uma inclinação natural para um dos lados em particular, dependendo da simetria de cada corpo, o que faz com que automaticamente seja colocada maior peso ou pressão numa das pernas do que na outra. Dobrar os joelhos (como foi

referido anteriormente) ajudará a equilibrar e minorar este problema, distribuindo melhor o peso do corpo pelas duas pernas (Fernández, 2011, p. 8).

3.3. Posição Sentado

Na fig.11 encontra-se um exemplo de postura correta sentado (Selby, Nancy; Triano, 2006; (Lawrence, 2014, p. 2) num ambiente de escritório e a sua adaptação à prática de caixa, seguindo as recomendações posturais de Norris, (2011) e Guptill & Zaza, (2010). Substitui-se o teclado pela caixa e o monitor pela estante de música.

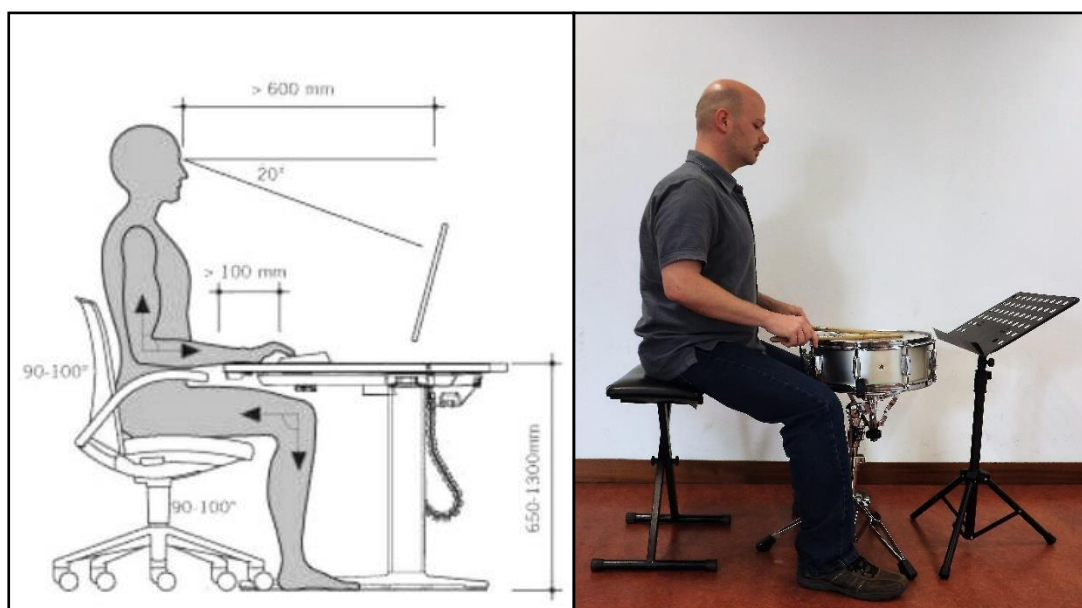


Figura 11 - Comparação entre a postura correta sentado, num ambiente de escritório (à esq.) e a tocar caixa (à dir.).

Fernández (2011, p. 9), afirma que nesta posição, as articulações encontram-se com um ângulo de 90 graus, e que esta é considerada genericamente como a melhor e mais eficiente postura para descansar. Por seu turno, Norris, (2011, p. 31) e Guptill & Zaza (2010, p. 10) contrapõe esta ideia ao afirmar que esta mesma posição causa stress na região lombar das costas, e que o corpo humano não está preparado para estar sentado nessa posição. Explica Norris (2011, p. 31) que com os quadris fletidos a 90º o fémur pode rodar apenas 60º, sendo que o que resta de rotação (30º) é feita pela rotação da pélvis. O autor defende que esta posição aumenta a curvatura (lordose) da coluna vertebral e esforço realizado pela coluna, pois dessa forma o centro de gravidade do tronco passa a estar aproximadamente três polegadas atrás dos ossos que tem a função de suportar o peso do tronco quando estamos sentados. Para contrapor estas forças de forma a conseguirmos manter a coluna recta, o abdominal, o extensor das costas, e os músculos flexores da anca têm que contrair continuamente. Este facto faz com que

diminua o fluxo sanguíneo nestes músculos, e, por conseguinte, um aumento dos metabólitos (desperdício de energia resultante do trabalho muscular) (Robinson Dan & Research, 2002, p. 21). A acumulação deste metabólitos causa dor e espasmos musculares, num ciclo vicioso que vai aumentando (Norris, 2011, p. 32).

Em comparação com a posição de pé, é uma posição mais relaxada, no sentido em que o peso do corpo encontra-se apoiado sobre um objeto (cadeira ou banco, por exemplo), o que permite um maior descanso, em comparação com a posição de pé.

A construção ou desenho da cadeira ou apoio utilizado para suportar o peso do corpo nesta posição é de uma grande importância. O banco ideal para tocar é um banco liso em que seja

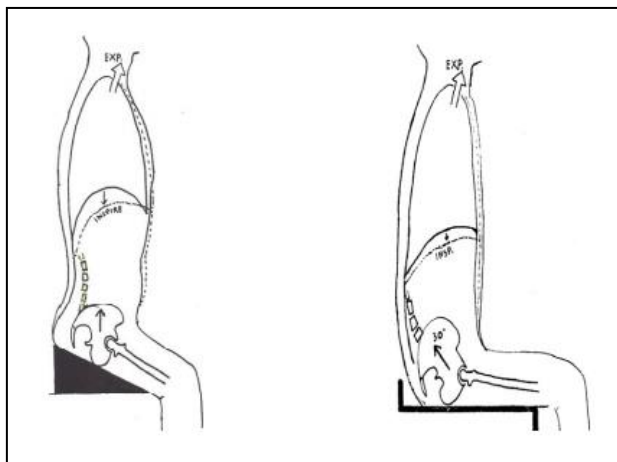


Figura 12- Sentar com a bacia e os joelhos a 90º (direita) aumenta a curvatura da coluna, contrai o peito e o diafragma, o que dificulta a respiração.

possível obter e controlar a inclinação do mesmo, e se possível regular a altura, de forma a poder ajustar ao tamanho de cada pessoa (Fernández, 2011, p. 9). Norris (2011, p. 32) refere o mesmo que Fernández (2011), mas acrescenta que a ideia de inclinar a cadeira para que se mantenha uma postura correta enquanto sentados pode ser visto em pinturas históricas desde o tempo do Antigo Egipto até ao século XIX, mas que por alguma razão este princípio tem sido “esquecido” pelos designers modernos, até à invenção das cadeiras escandinavas (*scandinavian kneeling chair*) (fig.13), que tem ganho aceitação entre trabalhadores que permaneçam sentados longos períodos de tempos no seu trabalho. Apresenta como desvantagens deste tipo de cadeira o fato de terem um custo elevado, não serem facilmente transportadas (partindo do princípio que um músico muda frequentemente de local de ensaio ou performance), e que



Figura 13 - Efeito que cadeira escandinava surte na lombar (à dir.).

suporta o peso do corpo nos joelhos. O mesmo autor sugere como alternativa o uso de uma almofada que molde a base de qualquer cadeira comum, almofada essa que pode transportar facilmente entre locais de ensaio ou performance. (Norris, 2011, p. 32).

Guptill & Zaza (2010, pp. 10, 11) e Robinson Dan & Research (2002, p. 28) salientam a importância de manter os pés e as nádegas bem assentes de forma a permitir estabilidade e mobilidade às partes

de cima do corpo. Recomendam ainda que caso seja necessário seja usado um calço (lista telefónica, por exemplo) de forma a que o músico tenha sempre os pés bem assentes (Woo et al., 2015, p. 6).

O principal problema com esta posição para tocar caixa tem que ver com o relaxamento a que a própria posição pode levar. Nesta posição acontece o oposto da posição de pé: é comum relaxarmos as costas e começar a dobrá-las (fig.14). Como resultado deste relaxamento há um aumento da pressão na zona baixa e zona média das costas, resultado de a curvatura da coluna vertical se encontrar numa posição oposta àquela que seria natural existir. Uma forma de reduzir ou atenuar este efeito de relaxamento é tentar sentar na extremidade da cadeira, deixando o peso do corpo incidir sobre os arcos púbicos e o ísquio, ossos preparados para essa mesma função (Fernández, 2011, p. 9).

Outro problema em tocar sentado, mas menos comum, é que algumas pessoas que possuam um grande desenvolvimento dos músculos das pernas (quadríceps e os bíceps femorais) não se podem sentar nesta posição pois corta a circulação sanguínea das pernas e conseqüentemente os membros inferiores ficam dormentes. Neste caso é aconselhável um ajuste da altura da cadeira de forma a garantir uma normal circulação do sangue (Fernández, 2011, p. 9; Norris, 2011, p. 31).

Neste capítulo foi apresentada a caixa (instrumento que serve de base a este estudo), assim como a análise das posturas mais comuns durante a prática de caixa. Apresentaram-se as vantagens e desvantagens de cada uma das posições baseado na literatura existente, foi realizada uma comparação com os hábitos posturais corretos em ambiente de escritório (segundo Selby, Nancy; Triano, (2006)), assim como apresentadas soluções que permitam corrigir possíveis maus hábitos posturais.

No capítulo seguinte, serão apresentados por imagens e descritos de forma detalhada os exercícios para correção postural e que podem ajudar na prevenção da hiperlordose lombar. Este capítulo tem por base o livro “*The Percussionist Guide to Injury Treatment and Prevention*” de Darin Workman (2007) e as recomendações do Prof. Belo Dias.

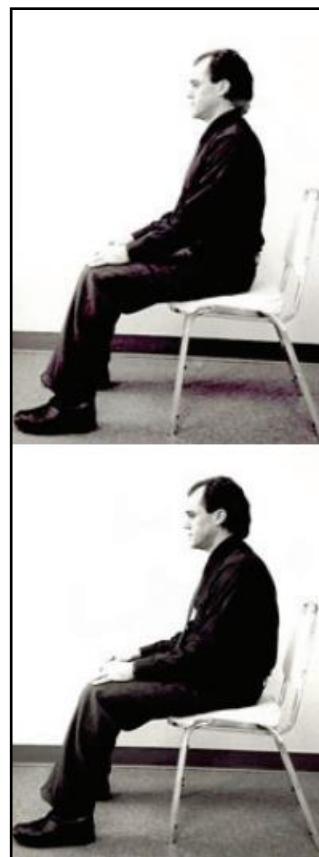


Figura 14- Postura correta de sentar (em cima); Erro postural relacionado com o relaxamento das costas (em baixo).

CAPÍTULO 4 – ALONGAMENTOS

4. Alongamentos para correção postural e prevenção da hiperlordose

O presente capítulo pretende enumerar uma série de exercícios que tem por objetivo fortalecer e alongar a zona lombar e abdominal. Foram exercícios recomendados pelo coorientador desta investigação, o Prof. Belo Dias. Inclui também exercícios do livro “Percussionists’ Guide to Injury Treatment and Prevention” de Darin Workman.

Será explicado cada um dos exercícios de forma generalizada, e posteriormente através de imagens e uma pequena descrição serão dadas indicações mais específicas sobre cada um dos exercícios propostos.

Algumas considerações relativamente aos exercícios: 1) devem ser executados lentamente e de forma consistente; 2) para quem sofre de alguma lesão na zona lombar, não é recomendada a execução destes exercícios de forma agressiva ou exagerada; 3) se a dor aumentar no dia seguinte a ter executado os exercícios, pode significar que o alongamento foi efetuado de forma excessiva; 4) devem ser executados diariamente, de forma a evitar dor;

1) Retificar a coluna

Este alongamento é constituído por duas partes. Primeiro, deitados no chão de decúbito dorsal (costas para baixo), permite-se que os músculos da lombar mantenham o arco natural da coluna e relaxem. De seguida deve-se forçar os músculos de forma que as costas fiquem coladas ao chão, aliviando a pressão da lombar. Com este exercício são exercitados músculos que ajudam a retirar a pressão da coluna vertebral.



Figura 15 – Para começar, deite-se no chão de decúbito dorsal numa posição relaxada por alguns minutos, de forma a permitir que os músculos alonguem naturalmente.



Figura 16 – De decúbito dorsal, alongar a lombar de forma a ficar com a coluna retificada. Manter esta posição durante 20-30 segundos.



Figura 17 - Retornar à posição original, relaxar durante 30 segundos e repetir todo o processo entre 5 a 10 vezes.

2) Alongamento do joelho ao peito

Durante este alongamento, partir da posição de decúbito dorsal, relaxar e puxar o joelho de forma a aproximá-lo do peito. Se o alongamento for executado de forma forçada, as costas protegerão a lombar, não permitindo que esta alongue.



Figura 18 - Iniciar o alongamento em decúbito dorsal e com as mãos elevar um dos membros inferiores. O outro membro deve permanecer com o joelho ligeiramente fletido.

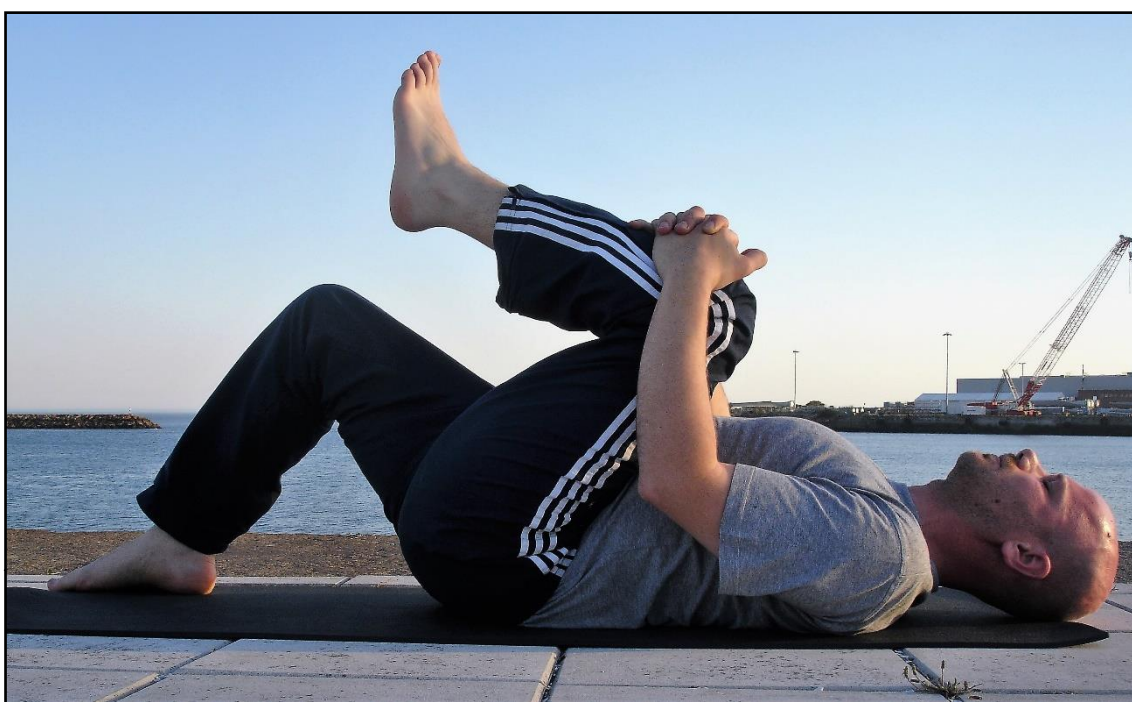


Figura 19 – Em decúbito dorsal, trazer o joelho ao peito, sentindo os músculos da lombar a alongar. Quando atingir uma amplitude de movimentos correspondente ao alongamento, manter a posição durante 20 segundos.



Figura 20 – Em decúbito dorsal e com os pés no chão, relaxar a lombar e os membros inferiores durante 30 segundos. Repetir o alongamento entre 5 a 10 vezes para cada um dos membros inferiores.

3) Elevar e empurrar

Para executar este alongamento deve partir de uma posição de decúbito ventral (barriga para baixo), erguer e puxar o tronco para a frente. Os membros inferiores devem permanecer imobilizados e a bacia deve arrastar no chão. Isto ajudará a alongar a última vértebra da coluna, retirando também pressão dos discos que a constituem.



Figura 21 – Iniciar o alongamento em decúbito ventral com as palmas das mãos junto ao peito e coladas ao chão.



Figura 22 – Em decúbito ventral, levantar o tronco e puxá-lo para a frente, mantendo a bacia e os membros inferiores junto ao chão. Deve-se manter os cotovelos no chão à distância dos ombros e permanecer na postura durante 30 segundos.

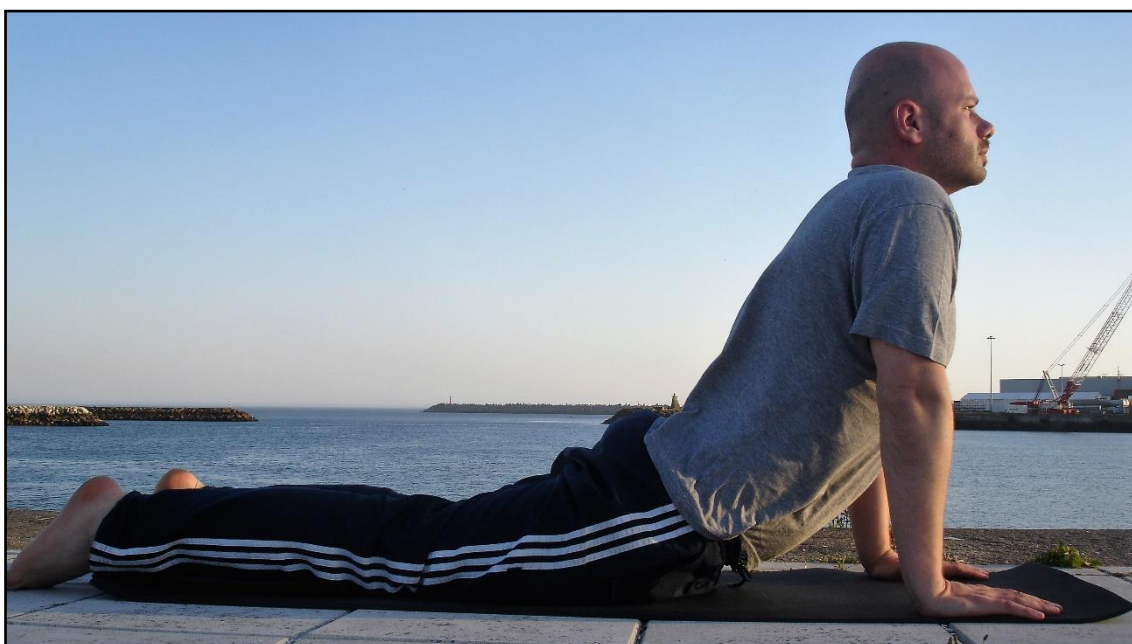


Figura 23 – Por fim, esticar os braços de forma a levantar ainda mais o tronco, mantendo o pescoço como indicado na figura. No final, voltar à posição inicial e repetir este alongamento entre 5 a 10 vezes.

4) Abdominais

Este é um exercício para exercitar não só o abdómen, mas também alongar a lombar. À medida que se deprime a parte inferior das costelas, exercita-se os músculos do abdómen, e a lombar é alongada como forma de auxílio ao movimento.



Figura 24 – Deitar no chão em decúbito dorsal, com as mãos entrelaçadas na zona occipital da cabeça.



Figura 25 – Em decúbito dorsal, trazer a parte inferior das costelas em direção à anca relaxando os músculos da lombar. Não forçar a cervical, de forma a completar o movimento, usando apenas o abdómen. As mãos têm apenas a função de auxiliar o movimento da cabeça. Manter a posição alongada durante 1 segundo.

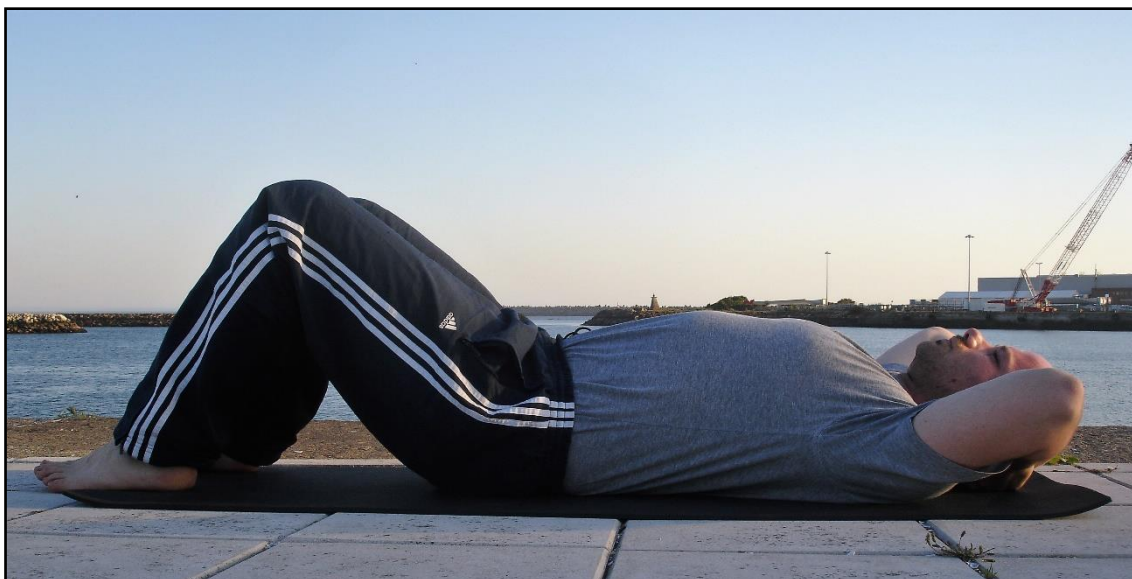


Figura 26 – Voltar à posição inicial e repetir o passo anterior entre 15 a 30 vezes. Repetir a série o número de vezes necessárias até sentir a zona abdominal a ser exercitada.

No capítulo que agora se conclui, foram enumerados uma série de exercícios que tem por objetivo fortalecer e alongar a zona lombar e abdominal, baseado nas recomendações do Prof. Belo Dias e no livro “Percussionists’ Guide to Injury Treatment and Prevention” de Darin Workman. Com o objetivo de ajudar a sua execução, foi elaborada uma descrição detalhada para cada um dos exercícios, assim como através do recurso a imagens, foi exemplificado cada um dos exercícios propostos.

No seguinte capítulo, encontra-se a conclusão deste trabalho, no qual se pretende dar resposta às questões levantadas e aos objetivos propostos na introdução.

CAPÍTULO 5 - CONCLUSÃO

5. CONCLUSÃO

Terminada esta pesquisa feita no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada, posso concluir que os objetivos a que me propus foram atingidos.

Relativamente às lesões músculo-esqueléticas, e embora já tivesse consciência da existência desse tipo de problema, pude alargar ainda mais o meu conhecimento sobre esta matéria. Foi para mim revelador e até surpreendente constatar que este tipo de lesões afeta muito mais músicos do que eu estaria à espera, em particular as lesões relacionadas com a lombar. Ainda dentro da temática das lesões músculo-esqueléticas, pude concluir que de uma forma generalizada há ainda pouca consciência ou atenção dada por parte dos músicos para esta problemática e para a importância do cuidado/estima a ter com o corpo (não só físico, mas também mental).

A análise de posturas, permitiu-me confirmar algumas ideias para as quais já me tinham despertado a atenção, tais como não bloquear os joelhos e a influência que a altura da caixa poderia ter na minha postura. No entanto, durante o processo de obtenção de fotografias da postura de pé pude verificar que o que eu achava ser uma boa altura para colocar a caixa, estava afinal incorreta, na medida em que os meus braços ficavam demasiado para baixo, pois situava a caixa num plano baixo em comparação com o recomendado para uma postura correta. Na análise da postura sentado, concluí que não há consenso sobre qual a postura a adotar. Uns autores defendem que devemos ter os joelhos e a anca a formar um ângulo de 90º, ao passo que outros defendem que esta posição não é a ideal, dando outro exemplo de postura na qual a anca se situa acima da linha dos joelhos, formando um ângulo de 60º com a linha do tronco. Segundo os autores, esta posição permite também uma posição natural do diafragma, o que facilita a respiração. Foi ainda importante conhecer alternativas sugeridas por autores para problemas recorrentes nos músicos, e que tem a haver com a não adequação da ergonomia das cadeiras. Assim, estes autores sugerem alternativas práticas para resolver este problema, como o uso de uma almofada que permita ajustar e melhorar a postura e aliviar a pressão lombar, sentar na ponta da cadeira ou colocar uma toalha como apoio lombar. Fiquei ainda a conhecer a existência das cadeiras escandinavas com apoio nos joelhos, que por um lado aliviam a pressão da lombar, mas por outro retiram estabilidade durante a prática de caixa, uma vez que para a prática deste instrumento é necessário e recomendado realizar um movimento para a frente e para trás com o tronco, em função da zona da caixa onde se deseja tocar.

O último capítulo, dos alongamentos recomendados, revelou-se para mim como um complemento fundamental deste estudo, pois apresenta uma possível solução para os problemas anteriormente levantados, independentemente da postura mais ou menos correta

que os músicos adotem durante a prática de caixa. Desta forma, surge como um guia que pretende não só procurar uma solução para os problemas, mas também servir como forma de diagnóstico e prevenção da hiperlordose lombar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aarås, A., Horgen, G., Bjørset, H. H., Ro, O., & Walsøe, H. (2001). *Musculoskeletal, visual and psychosocial stress in VDU operators before and after multidisciplinary ergonomic interventions. A 6 years prospective study - Part II. Applied Ergonomics*, 32(6), 559–571. Disponível em [https://doi.org/10.1016/S0003-6870\(01\)00030-8](https://doi.org/10.1016/S0003-6870(01)00030-8).
- Barbosa, J., Filipe, F., Marques, E., & Sancho, J. (2011). *Hiperlordose Lombar. Revista Da Sociedade Portuguesa de Medicina Física E de Reabilitação*, 20(3), 36–42.
- Barnes, M. (2016). *Could Hyperlordosis be Causing you Low Back Pain?* Acedido a 8 de Maio de 2016, em <http://telespine.com/could-hyperlordosis-be-causing-you-low-back-pain>.
- Blades, J. et al. (2017). *Drum. Grove Music Online*. Oxford University Press. Acedido a 25 de Março de 2017, em <http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/51410#S51410.2.2>
- Chandra, A., Chandna, P., Deswal, S., & Kumar, R. (2009). *Ergonomics in the Office Environment: A Review. Proceedings of International Conference on Energy and Environment*, (Agosto, 2016), 913–919. Disponível em https://www.researchgate.net/profile/Surinder_Deswal/publication/270888471_Ergonomics_in_the_Office_Environment_A_Review/links/54b7c0960cf2bd04be33c6d8.pdf
- Chong, J., Lynden, M., Harvey, D., & Peebles, M. (1989). *Occupational health problems of musicians. Canadian Family Physician Médecin de Famille Canadien*, 35(C), 2341–8. Disponível em <https://doi.org/10.1145/358413.358432>.
- Cuden, R. V., League, V. T., Portus, A. J., & Miguel, C. A. S. S. (2015). *An Ergonomic Evaluation on the Set-up of the Modern Drum Kit for Filipino Drummers. Procedia Manufacturing*, 3(Ahfe), 4440–4447. Disponível em <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.454>.
- Dommerholt, J. (2010a). *Performing arts medicine – Instrumentalist musicians, Part II – Examination. Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14(1), 65–72. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2009.02.004>.
- Dommerholt, J. (2010b). *Performing arts medicine e Instrumentalist musicians Part I e General considerations. Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14(2), 127–138. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2009.02.005>.
- Fernández, A. (2011). *Ergonomics for the Orchestral Percussion Instruments*. University of Gothenburg, Academy of Music and Drama.

- Fragelli, T. B. O., Carvalho, G. A., & Pinho, D. L. M. (2008). *Lesões em músicos: Quando a dor supera a arte*. *Revista Neurociências*, 16(4), 303–309.
- Fry, H. J. (1986). *Incidence of overuse syndrome in the symphony orchestra*. *Medical Problems of Performing Artists*, 1(2), 51-55.
- Fry, H. J. (1987). *Prevalence of overuse (injury) syndrome in Australian music schools*. *British Journal of Industrial Medicine*, 44 (Julho, 1985), 35–40. Disponível em <https://doi.org/10.1136/oem.44.1.35>.
- Guptill, C., & Zaza, C. (2010). *Injury Prevention: What Music Teachers Can Do*. *Music Educators Journal*, 96(4), 28–34. Disponível em <https://doi.org/10.1177/0027432110370736>.
- Hawkins, L. (2015). *Investigating Musculoskeletal Pain Among Current Tertiary Drum Kit Players in Australia : A Mixed-Method Study Exploring Injury Risk Factors , Management and Prevention* Lachlan Hawkins BMus Queensland Conservatorium Arts , Education and Law Submitted.
- Kaur, J., & Singh, S. (2016). *Neuromusculoskeletal Problems of Upper Extremities in Musicians-a Literature Review*. *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research*, 5(2), 14. Disponível em <https://doi.org/10.5455/ijtrr.000000120>.
- Kenny, D. T., & Ackermann, B. (2008). *Optimizing physical and psychological health in performing musicians*. *The Oxford Handbook of Music Psychology*, (Março, 2017). Disponível em <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199298457.013.0036>.
- Kreutz, G., Ginsborg, J., & Williamon, A. (2008). *Music Students' Health Problems and Health-promoting Behaviours*. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(1), 3–11.
- Lawrence, C. (2014). *The Facts about standing desks*. *Workrite Ergonomics*. Acedido a 18 de Maio de 2017, em <http://workriteergo.com/ergonomics>.
- Lederman, R. J. (2003). *Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians*. *Muscle & Nerve*, 27(5), 549–561. Disponível em <https://doi.org/10.1002/mus.10380>
- Merlino, A. J. (2014). *The Percussionist Bodybuilder : Optimizing Performance Through Exercise and Nutrition*. University of Nevada, Las Vegas.
- Meyer, B. (2011). *How Percussion Educators Can Help Students Prevent Injuries*, 201. Stephen F. Austin State University.
- Mishra, W., De, A., Gangopadhyay, S., & Chandra, A. M. (2013). *Playing-related musculoskeletal disorders among Indian tabla players*. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(2), 107–111.

- Morrison, W. (2016). *Everything You Need to Know About Hyperlordosis*. Acedido em 13 de Abril de 2017, em <http://www.healthline.com/health/hyperlordosis#overview1>.
- Norris, R. N. (2011). *The Musician's Survival Manual. A guide to preventing and treating injuries in instrumentalists*. Sant Louis, MO: MMB Music Inc. Disponível em <http://www.musiciansurvivalmanual.com>.
- Papandreou, M., & Vervainioti, A. (2010). *Work-related musculoskeletal disorders among percussionists in Greece: a pilot study*. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(3), 116–119.
- Robinson Dan, Z. J., & Research, B. C. (2002). *Preventing Musculoskeletal Injury (MSI) for Musicians and Dancers: A Resource Guide*. Vancouver, Canada: SHAPE (Safety and Health in Arts Production and Entertainment).
- Sandell, C., Frykman, M., & Chesky, K. (2009). *Playing-related musculoskeletal disorders and stress-related health problems among percussionists*. *Medical Problems of Performing Artists*, (Dezembro), 175–180.
- Selby, Nancy; Triano, J. (2006). *Office Chair, Posture, and Driving Ergonomics*. Acedido a 14 de Abril de 2017, em <http://www.spine-health.com/wellness/ergonomics/office-chair-posture-and-driving-ergonomics>.
- Teixeira, M. J. P. (2013). *O Tai Chi Chuan na Percussão*. Universidade de Aveiro.
- Woo, E. H. C., White, P., & Lai, C. W. K. (2015). *Ergonomics standards and guidelines for computer workstation design and the impact on users' health – a review*. *Ergonomics*, (Julho), 1–12. Disponível em <https://doi.org/10.1080/00140139.2015.1076528>.
- Workman, D. (2006). *The Percussionists' Guide to Injury Treatment and Prevention*. Routledge, (Junho), 31-34.
- Zaza, C., & Farewell, V. T. (1997). *Musicians' Playing-Related Musculoskeletal Disorders: An Examination of Risk Factors*. *American Journal of Industrial Medicine*, 32, 292–300.

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

DESCRIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO

A Escola Profissional de Música de Viana do Castelo (EPMVC) é uma instituição privada que integra a rede de ensino nacional, goza de autonomia pedagógica, administrativa e financeira, é tutelada pelo Ministério da Educação e tem como entidade proprietária a Fundação Átrio da Música.

A EPMVC traçou como objetivo, desde a sua criação (1991), viabilizar uma área de formação praticamente inexistente na formação de jovens proponentes a uma carreira musical.

Ao longo de 25 anos de atividade formativa, a EPMVC pode convictamente afirmar os resultados positivos obtidos, passíveis de avaliar, não só pelo elevado número de diplomados em exercício de atividade profissional como instrumentistas, docência, ou outra, mas também pela sua articulação com o plano de desenvolvimento estratégico cultural e artístico da região.

A Instituição conta com ex-alunos representados nas mais diversas áreas profissionais no plano nacional e internacional, quer como estudantes, quer como profissionais. São exemplo: Jano Lisboa (Chefe de naipe, Münchner Philharmoniker); Ricardo Carvalhoso (tuba solista, Philharmonia Zurich); Ana Pereira (concertino, Orquestra Metropolitana); Marco Pereira (violoncelo, Orquestra Gulbenkian); Filipe Queirós (tuba solista), Orquestra Sinfónica Brasileira e na Orquestra Sinfónica do Estado de S. Paulo, entre muitos outros.

A manifestação pública da sua atividade está patente no modelo de organização e de intervenção social na região, não só na criação de hábitos de consumo e desenvolvimento cultural, mas também na dinamização de projetos musicais e pedagógicos emergentes no plano nacional e internacional.

A escola ministra o Curso Básico de Instrumento (equivalente ao 9º ano de escolaridade) e os cursos de Instrumentista de Cordas e de Tecla e de Instrumentista de Sopro e Percussão (equivalentes ao 12º ano de escolaridade). Além das especialidades instrumentais a seguir indicadas, poderão funcionar outras, caso se considere pertinente, para o projeto educativo da escola, a existência de formação nessas áreas.

Especialidades:

- Violino, Viola d'Arco, Violoncelo, Contrabaixo;

- Flauta, Clarinete, Oboé, Fagote, Trompete, Trompa, Trombone, Tuba;
- Percussão;

Instalações e recursos

A partir de 2000, a Fundação Átrio da Música | Escola Profissional de Música passou a disponibilizar a toda a comunidade escolar uma nova infraestrutura que procura responder às exigências de um ensino musical de qualidade.

As instalações cofinanciadas pelo FEDER e pela Câmara Municipal de Viana do Castelo, estão situadas perto do núcleo histórico da cidade favorecendo uma presença marcante na vida cultural local.

Em 2008 foi concluída a adaptação de um terceiro edifício (situado a sul) que ampliou a capacidade de resposta da Escola às exigências colocadas pelos novos planos curriculares.

A Fundação dispõe de uma área total de 3060 m². Além dos espaços necessários para a gestão administrativa e pedagógica dispõe atualmente de 41 salas de aula (onde, de acordo com a sua tipologia, são ministradas aulas de instrumento de carácter individual, música de câmara, naipes e orquestra). Simultaneamente, e sempre que disponíveis, estas salas são utilizadas para estudo individual dos alunos.

São ainda disponibilizados os seguintes espaços complementares:

- Biblioteca;
- Reprografia;
- Sala de professores;
- Auditório (temporário);
- Bar/Refeitório;

Descrição do meio sociocultural envolvente

A EPMVC tem a sua sede em Viana do Castelo, no centro histórico da cidade.

Viana do Castelo

Viana do Castelo é uma cidade com 38 045 habitantes, sede do Distrito de Viana do Castelo, na Região Norte e integra a sub-região NUT III do Minho – Lima. A cidade é constituída,

pelas freguesias de Areosa, Meadela, Darque, Monserrate e Santa Maria Maior (dados anteriores à reorganização de freguesias de 2012 – 2013).

É sede de um município de 314,36 km² de área, 88 725 mil habitantes, distribuídos por 31.978 famílias, residentes em 40 freguesias. O concelho é limitado a norte pelo município de Caminha a leste por Ponte de Lima, a sul por Barcelos e Esposende e a oeste tem litoral no Oceano Atlântico.

OBJECTIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS NO ÂMBITO DA DISCIPLINA DE PERCUSSÃO

Objetivos Gerais do Curso Básico de Instrumento (1º - 3º CBI)

- Promover o desenvolvimento das capacidades psico-motoras:
 - Boa coordenação entre todos os membros;
 - A noção de independência e equilíbrio do corpo, braços, mãos e baquetas;
- Promover o desenvolvimento e controle das técnicas base dos instrumentos:
 - Uma correta preensão das baquetas;
 - A noção do papel do pulso e braços na execução;
 - A capacidade de avaliar os movimentos e som produzidos;
 - A capacidade de execução de todas as dinâmicas
- Promover a interiorização da pulsação e ritmo como bases da estabilidade rítmica;
- Promover o desenvolvimento da improvisação e memorização como prática habitual
- Promover o desenvolvimento de uma correta postura e equilíbrio perante os instrumentos;
- Adquirir o conhecimento de diferentes estilos musicais, adequados a este nível;
- Promover o desenvolvimento da capacidade de tocar a solo e em grupo (com ou sem diretor), mostrando a integração e participação necessárias;
- Promover o desenvolvimento da capacidade crítica e autocrítica, adquirindo autonomia para solucionar problemas que advém da prática de instrumentos;
- Fomentar a aquisição de hábitos de leitura à 1ª vista;
- Fomentar a aquisição de hábitos corretos de estudo diário;
- Fomentar a aquisição de se ouvir a si próprio;
- Fomentar a aquisição de hábitos de uso de metrónomo;

- Promover o desenvolvimento da capacidade de transpor pequenos trechos musicais;
- Classificar corretamente os instrumentos de percussão e conhecer as suas características e possibilidades sonoras;
- Fomentar o desenvolvimento da capacidade de montagem/combinção e afinação dos instrumentos;
- Fomentar o desenvolvimento da noção do correto acondicionamento e transporte dos instrumentos;

Objetivos Sócio Performativos do Curso Básico

- Promover o desenvolvimento da capacidade de tocar em público;
- Promover o desenvolvimento da capacidade de “comentar” o que vai apresentar em público;
- Promover o desenvolvimento da capacidade autocrítica;

Estratégias

Nesta fase inicial, e partindo do princípio que os alunos surgem com poucos ou nenhuns conhecimentos técnicos e musicais, sugere-se que a atenção incida essencialmente, pelo menos nos primeiros dois trimestres, na abordagem aos instrumentos. Esta deve ser realizada:

- Primeiro, através de uma contextualização histórica, sua evolução e principais aplicações; e,

- Segundo, através da apreensão das baquetas, movimentos e exercícios técnicos de base, tendo por suporte a caixa/bateria e o xilofone/marimba. Estes poderão ser aplicados e demonstrados pelo professor e confirmada a sua compreensão.

O trabalho com a bateria deve ser explorado desde o primeiro momento, pois pelo interesse que normalmente desperta nos alunos pode ser um meio privilegiado para melhor se abordar e desenvolver questões como a pulsação, independência, coordenação e improvisação. Aproveitando os instrumentos que compõe um set de bateria, poder-se-á iniciar também a realização de pequenos exercícios de multipercussão, com dois instrumentos apenas, para que o aluno desenvolva a coordenação de leitura/execução em mais que um instrumento

No 3º trimestre propõe-se introduzir o trabalho com os tímpanos e o vibrafone. Se o aluno demonstrar um bom aproveitamento a vários níveis, poder-se-á iniciar o trabalho de quatro baquetas nas lâminas, sobretudo com exercícios simples de apreensão de baquetas.

O trabalho de leitura à primeira vista (rítmica e melódica), surge como elemento essencial do processo formativo, já que favorece a flexibilidade de adaptação às características da escrita para os vários instrumentos. Meios para ajudar os alunos a melhorar esta área, podem passar por:

- No início de cada ano letivo, e como forma de promover hábitos de leitura, dispor de algum tempo das aulas a ajudar os alunos a estabelecer e desenvolver algumas regras de leitura à primeira vista;

- Uso de pequenos duos (o que os obriga a partilhar a experiência e assim consciencializar-se das suas lacunas);

Este processo deverá ser acompanhado regularmente, com vista a uma evolução que desencadeie a autonomia de trabalho constante, pois numa situação futura, a leitura à primeira vista pode ser um dos requisitos para conseguir um determinado emprego.

Os recursos a utilizar são muito diversos e numerosos, existindo já no mercado material específico para esta área.

Objetivos Específicos de Percussão (1ºCBI)

- A noção dos corretos pontos de contacto nos instrumentos;
- A noção dos movimentos como gesto para produzir som;
- A capacidade de coordenar movimentos simples (mãos separadas e alternadas) em tempos moderados, com vista a uma igualdade e regularidade nas duas mãos;
- A postura correta perante 2 timbales (posição estável e rotação corporal);
- A noção dos diferentes níveis de dinâmicas (*p*, *mf* e *f*) e capacidade de as executar;
- Noções base de leitura (rítmica e melódica);
- Noções de contagem e subdivisão simples com e sem metrónomo, tendo por base células rítmicas que incluam semicolcheias;
- A noção de tremolo (velocidade moderada) no xilofone/marimba, com 2 e 4 baquetas;
- A criatividade através da improvisação livre (rítmica e melódica), num esquema de Pergunta-Resposta (momentos curtos);
- O conhecimento das escalas maiores e menores do sistema tonal, com os respetivos arpejos e escalas cromáticas;
- A capacidade auditiva, através da imitação melódica: vocal e instrumental;
- A capacidade de coordenar movimentos regulares e equilibrados em tempos rápidos (mãos separadas e alternadas);

- O controle de exercícios da caixa (rudimentos): *flam, drag, paradiddle, double paradiddle, etc.*;
- A execução dos vários níveis de dinâmicas e símbolos/indicações de acentos, crescendo/diminuendo e ligaduras;
- Uma boa preensão de duas baquetas em cada mão, dominando os movimentos de abertura e fecho das mesmas;
- A noção do papel dos movimentos de pulso e braço, e suas aplicações;
- Noções de fraseado, respiração, acelerando e ritardando;
- A aplicação das escalas maiores e menores (e respetivos arpejos) e escalas cromáticas, em exercícios de improvisação nas lâminas (2 e 4 baquetas);
- Conhecimento de compassos de divisão binário e ternária;
- Conhecimento de intervalos de 4ª e 5ª Perfeitas, 3ª e 6ª maiores e menores (reconhecimento auditivo e entoação) e aplicação na afinação dos timbales;
- Capacidade de escolha de *stickings* nos tímpanos e multipercussão;
- O equilíbrio do corpo no uso do pedal do vibrafone;
- O controlo de polirritmias simples (2 contra 3);

Objetivos Gerais do Curso de Instrumento (1º - 3º CISP)

- Promover o desenvolvimento das capacidades psico-motoras:
 - Coordenação eficaz entre todos os membros;
 - Controle da independência e equilíbrio do corpo, braços, mãos e baquetas;
- Dominar as técnicas dos instrumentos de Percussão;
- Consolidar a interiorização da pulsação e ritmo como bases da estabilidade rítmica;
- Promover o desenvolvimento da improvisação e memorização como prática habitual;
- Classificar corretamente os instrumentos de percussão e conhecer as suas características e possibilidades sonoras;
- Apropriar uma postura e equilíbrio corretos na execução dos instrumentos;
- Executar obras de diferentes estilos musicais, adequados a este nível;
- Tocar a solo e em grupo com desenvoltura (com ou sem diretor), precisão e conhecimento geral da obra executada;
- Promover o desenvolvimento da capacidade crítica e autocrítica, utilizando com autonomia os conhecimentos adquiridos para solucionar problemas que advém da

prática dos instrumentos;

- Adquirir hábitos de leitura à primeira vista com dificuldade crescente;
- Consolidar hábitos corretos de estudo diário;
- Promover o desenvolvimento da capacidade de transpor excertos musicais;
- Fomentar o desenvolvimento da capacidade de montagem, combinação e afinação dos instrumentos;
- Fomentar o desenvolvimento da noção do correto manuseamento, acondicionamento e transporte dos instrumentos;

Objetivos Sócio Performativos do Curso de Instrumento

- Promover o desenvolvimento da capacidade de tocar em público;
- Promover o desenvolvimento da capacidade de “comentar” o que vai apresentar em público;
- Promover o desenvolvimento da capacidade autocrítica;
- Fomentar a consciência da atitude a adotar numa apresentação pública, não só do ponto de vista musical, mas também visual;

Estratégias:

Neste ciclo que agora começa e passada a fase de transmissão das bases essenciais à boa aprendizagem, à medida que os alunos evoluem o professor deve tornar-se menos interventivo, fomentando assim a cada vez mais necessária autonomia de trabalho do aluno.

É essencial promover uma maior aproximação a estilos musicais que sejam preferenciais dos alunos, pois esta medida poderá criar bases para um possível interesse futuro numa aplicação profissional. Assim, além do trabalho orquestral sugere-se a utilização dos meios possíveis para fazer chegar aos alunos a maior diversidade possível de estilos e correntes musicais.

Incentivar a participação em formações instrumentais e/ou projetos que incluam outras áreas artísticas, como a dança, o teatro ou mesmo projetos que integrem a multimédia e novas tecnologias. Para a sua concretização, por norma os meios mais acessíveis são os workshops ou cursos orientados por pessoas especializadas em determinadas áreas (estágios de orquestra, bandas, música popular, etc.). Sendo certo que por diversas vezes não possível a realização de uma ou outra atividade por falta de verbas, urge criar-se hábitos de incentivo e viabilidade para, em acordo com a escola e os alunos, desenvolver pequenos projetos que envolvam outras áreas

criativas (envolver alunos de composição, p ex.), solicitando o apoio da escola, dos professores, dos pais, das autarquias, etc., indo de encontro aos interesses formativos dos alunos. Estes projetos poderão fazer parte da avaliação dos alunos e ser apresentados dentro e fora da escola.

Objetivos Específicos de Percussão (1ºCISP)

O aluno de adquirir/desenvolver:

- Um controle crescente de diversas células rítmicas em diferentes métricas;
- Um bom controle dos rudimentos, rufo aberto e rufo fechado na caixa;
- O conhecimento geral do vocabulário, símbolos, gráficos e indicações musicais utilizadas;
- O controle dos movimentos do pulso e braço;
- O controle crescente na execução e independência de 2 e 4 baquetas;
- O controle de base do pedal e *dampening* do vibrafone;
- A capacidade de execução das escalas “tonais” e respetivos arpejos, de forma rápida e com diferentes “stickings”;
- Noções das cifras usadas no jazz;
- O controle de todos os intervalos melódicos (entoação, reconhecimento e execução)
- A capacidade de escolha das baquetas em função do instrumento, acústica, estilo musical, etc.;
- A consciência dos gestos e movimentos inúteis;
- O controle de diferentes polirritmias, aplicando diferenças dinâmicas;
- O controle das mudanças de afinação durante a execução nos tímpanos;
- A autonomia crescente para montar diferentes sets de instrumentos;
- A autonomia crescente no trabalho diário e na gestão do tempo despendido;
- A capacidade crescente de improvisar melodicamente sobre uma sucessão de acordes simples;
- A capacidade crescente de transmitir as noções elementares sobre o uso atual dos instrumentos de percussão;

Objetivos Específicos de Percussão (3ºCISP)

O aluno de adquirir/desenvolver:

- O controle das células rítmicas que integrem todas as figuras em diferentes métricas;
- A autonomia crescente perante as dificuldades técnicas e elementos musicais requeridos;
- O domínio na independência, controle e execução com duas e quatro baquetas;
- O controle de diferentes polirritmias, aplicando diferenças dinâmicas (combinação e variações de vários padrões polirrítmicos);
- A consciência e controle dos gestos e movimentos possíveis e necessários para cada situação;
- O conhecimento geral das noções de fraseado, respiração, acentuação, articulação, etc.;
- A capacidade de execução de todas as escalas de forma rápida e com diferentes “stickings”;
- O conhecimento de todos os intervalos melódicos (entoação, reconhecimento e execução);
- O controle das mudanças de afinação durante a execução nos tímpanos;
- A capacidade de escolha das baquetas e “stickings” coerentes em função do instrumento, acústica, estilo musical, etc.;
- O controle do pedal e *dampening* no vibrafone;
- A autonomia suficiente para, a partir da partitura, conceber um *setup* que possibilite uma boa execução da obra;
- A autonomia na gestão eficaz do trabalho diário;
- A capacidade crescente de improvisar melodicamente sobre uma sucessão de acordes simples;
- A capacidade crescente de transmitir noções gerais sobre história e uso atual dos instrumentos de percussão;
- A capacidade de procurar o seu próprio som nos vários instrumentos;
- A autonomia crescente que ajudará no futuro a escolher, de forma consciente o seu repertório;
- A capacidade de preparar sozinho e executar peças de dificuldade adequada a este nível;

PROGRAMA DA DISCIPLINA DE PERCUSSÃO

CURSO BÁSICO DE INSTRUMENTO

1º CBI

MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
<p>Programa mínimo obrigatório:</p> <p>Escalas: 3 maiores + arpejo fundamental</p> <p>Caixa – 2 estudos</p> <p>Tímpanos – 2 estudos</p> <p>Multipercussão – 1 estudo</p> <p>1 peça de Peles</p> <p>Vibrafone – 1 estudo e 1 peça</p> <p>Marimba – 1 estudo e 1 peça</p>	<p>Programa mínimo obrigatório:</p> <p>Escalas: 3 maiores e 3 menores + arpejo fundamental</p> <p>Caixa – 2 estudos</p> <p>Tímpanos – 2 estudos</p> <p>Multipercussão – 1 estudo</p> <p>1 peça de Peles</p> <p>Vibrafone – 1 estudo e 1 peça</p> <p>Marimba – 1 estudo e 1 peça</p>	<p>Programa mínimo obrigatório:</p> <p>Escalas: Todas até 2# e 2b + arpejo fundamental</p> <p>Caixa – 2 estudos</p> <p>Tímpanos – 2 estudos</p> <p>Multipercussão – 1 estudo</p> <p>1 peça de Peles</p> <p>Vibrafone – 1 estudo e 1 peça</p> <p>Marimba – 1 estudo e 1 peça</p>

Métodos, estudos, exercícios e peças (ou outro(a)s de dificuldade igual ou superior, ao critério do professor)

Lâminas

AUTOR	NOME	EDITORA
WHALEY, G.	<i>Primary Handbook for Mallets</i>	Meredith
HOLLIS, ERIC	<i>Tuned Percussion 1</i>	Guidhall
SÉJOURNÉ, E.	<i>19 Études musicales de Vibraphone</i>	Alfonse L.
QUARTIER, B.	<i>Profils pour vibrafone et piano</i>	H. Lemoine

Caixa

AUTOR	NOME	EDITORA
-------	------	---------

M.PETERS	<i>Elementary studies for snare drum</i>	M.Peters
JEANNINI, F.	<i>Qu'est-ce caisse</i>	Alfonse P.
RICHARDS, J. & ARNOLD, D.	<i>Snare drum – grades 1 and 2</i>	Guidhall

Tímpanos

AUTOR	NOME	EDITORA
GEOFFROY, JEAN	<i>Méthode de timbales (débutant)</i>	H. Lemoine
HOCKRAINER, R.	<i>Étude fur Timpani</i>	Doblinger

Bateria e Multipercussão

AUTOR	NOME	EDITORA
ROTHMAN, JOEL	<i>Play Rock Drums</i>	Amsco
DELP, RON	<i>Multi-pitch Rhythm Studies for Drums</i>	Berklee

CURSO DE INSTRUMENTO

1º CISP

MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
<p>Programa mínimo obrigatório:</p> <p>Escalas: Todas as escalas M-m tocadas em ordem ascendente e descendente. Escala cromática. Arpejo</p>	<p>Programa mínimo obrigatório:</p> <p>Escalas: Todas as escalas M-m tocadas em ordem ascendente e descendente. Escala cromática. Arpejo</p>	<p>Programa mínimo obrigatório:</p> <p>Escalas: Todas as escalas M-m tocadas em ordem ascendente e descendente. Escala cromática. Arpejo</p>

fundamental, 7D e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras. Caixa – 2 estudos Tímpanos – 2 estudos Multipercussão – 1 estudo 1 peça de Peles Vibrafone – 2 estudos e 2 peças Marimba – 2 estudos e 2 peças Excertos orquestrais - 2	fundamental, 7D e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras. Caixa – 2 estudos Tímpanos – 2 estudos Multipercussão – 1 estudo 1 peça de Peles Vibrafone – 2 estudos e 2 peças Marimba – 2 estudos e 2 peças Excertos orquestrais - 2	fundamental, 7D e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras. Caixa – 2 estudos Tímpanos – 2 estudos Multipercussão – 1 estudo 1 peça de Peles Vibrafone – 2 estudos e 2 peças Marimba – 2 estudos e 2 peças Excertos orquestrais - 2
--	--	--

Métodos, estudos, exercícios e peças (ou outro(a)s de dificuldade igual ou superior, ao critério do professor)

Lâminas

AUTOR	NOME	EDITORIA
CIRONE, A.	<i>Master techniques builder for Vibraphone and Marimba</i>	Belwin-M.
QUARTIER, B.	<i>Image – 20 Children’s songs for marimba</i>	Meredith
BERGAMO, J.	<i>Style studies</i>	Music for Percussion
MUSSER, C. O.	<i>Etude Op.6 nº9</i>	Studio 4
FRIEDMAN, D.	<i>Vibraphone Technique</i>	Berklee
PACHLA, W.	<i>Three studies for Vibraharp or Marimba</i>	Zimmerma
METZGER, JON	<i>The Art and Language of Jazz Vibes</i>	EPM Pub.

Caixa

AUTOR	NOME	EDITORA
M.PETERS	<i>Intermediate studies for snare drum</i>	M.Peters
CIRONE, A.	<i>Portraits in Rhythm for Snare Drum</i>	Belwin
WILCOXON, C.	<i>150 Rudimental Solos</i>	Ludwig M.

Tímpanos

AUTOR	NOME	EDITORA
WOUD, N.	<i>Musical studies for pedal Timpani</i>	Pustjens
HOCKRAINER, R.	<i>Étude fur Timpani</i>	Doblinger
DÉLÉCLUSE, J.	<i>Vingt Etudes for Timbales</i>	A. Leduc
KRUGER, F.	<i>School for Timpani</i>	Doblinger

Multipercussão

AUTOR	NOME	EDITORA
CIRONE, A.	<i>Portraits in Rhythm for Multipercussion</i>	Belwin

3º CISP

MÓDULO 7	MÓDULO 8	MÓDULO 9
<p>Programa mínimo obrigatório:</p> <p>Escalas: Todas as escalas M-m tocadas em ordem ascendente e descendente. Escala cromática. Arpejo</p>	<p>Programa mínimo obrigatório:</p> <p>Escalas: Todas as escalas M-m tocadas em ordem ascendente e descendente. Escala cromática. Arpejo</p>	<p>Programa mínimo obrigatório:</p> <p>Escalas: Todas as escalas M-m tocadas em ordem ascendente e descendente. Escala cromática. Arpejo</p>

fundamental, 7D e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras. Caixa – 2 estudos Tímpanos – 2 estudos Multipercussão – 1 estudo 1 peça de Peles Vibrafone – 2 estudos e 2 peças Marimba – 2 estudos e 2 peças Excertos orquestrais - 2	fundamental, 7D e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras. Caixa – 2 estudos Tímpanos – 2 estudos Multipercussão – 1 estudo 1 peça de Peles Vibrafone – 2 estudos e 2 peças Marimba – 2 estudos e 2 peças Excertos orquestrais - 2	fundamental, 7D e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras. Peças – Peças a apresentar no recital da PAP
--	--	---

Métodos, estudos, exercícios e peças (ou outro(a)s de dificuldade igual ou superior, ao critério do professor)

Lâminas

AUTOR	NOME	EDITORIA
CIRONE, A.	<i>Master techniques builder for Vibraphone and Marimba</i>	Belwin-M.
QUARTIER, B.	<i>Image – 20 Children’s songs for Marimba</i>	Meredith
BERGAMO, J.	<i>Style studies</i>	Music for Percussion
MUSSER, C. O.	<i>Etude Op.6 nº10</i>	Studio 4
FRIEDMAN, D.	<i>Vibraphone Technique</i>	Berklee
STOUT, G.	<i>Etude 1 for Marimba</i>	Paul Price
METZGER, JON	<i>The Art and Language of Jazz Vibes</i>	EPM Pub.

Caixa

AUTOR	NOME	EDITORIA
DÉLÉCLUSE, J.	<i>Douze Études pour Caisse-claire</i>	A. Leduc

CIRONE, A.	<i>Portraits in Rhythm for Snare Drum</i>	Belwin
WILCOXON, C.	<i>150 Rudimental Solos</i>	Ludwig M.

Tímpanos

AUTOR	NOME	EDITORIA
MACAREZ, F.	<i>Tim-top-12 Études pour Timbales</i>	A. Leduc
LEPAK, A.	<i>Thirty-two solos for Timpani</i>	Winsor M.

Multipercussão

AUTOR	NOME	EDITORIA
CIRONE, A.	<i>Portraits in Rhythm for Multipercussion</i>	Belwin

PROVAS DE AVALIAÇÃO

1º CBI

MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
<p>Programa a apresentar na prova:</p> <p>Escalas: executar 1 escala M sorteada de 2 a apresentar + arpejo fundamental.</p> <p>Estudos – Executar 1 estudo sorteado de 2 a apresentar.</p>	<p>Prova de controle técnico:</p> <p>Escalas: executar 1 escala sorteada de 2 a apresentar + arpejo fundamental.</p> <p>Estudos – Executar 1 estudo sorteado de 2 a apresentar.</p>	<p>Programa a apresentar na prova:</p> <p>Escalas: executar 1 escala M-m sorteada de entre as escalas com 1 e 2 alterações + arpejo fundamental.</p> <p>Estudos – executar 1 estudo sorteado de dois a</p>

<p>Peças – Executar 1 peça sorteada de entre 2 a apresentar.</p>		<p>apresentar + estudo obrigatório.</p> <p>Peças – executar 1 peça sorteada de 2 a apresentar</p>
---	--	--

1º CISP

MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
<p>Programa a apresentar na prova:</p> <p>Escalas: executar 1 escala maior e relativas menores sorteada de entre as escalas com 0, 2 e 4 alterações. Escala cromática, arpejo fundamental, 7D (M) e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras.</p> <p>Estudos – Executar 1 estudo sorteado de 2 a apresentar.</p> <p>Peças – Executar 1 peça sorteada de entre 2 a apresentar.</p> <p>Peça apresentada – 1 peça executada em Marimba ou Vibrafone.</p> <p>Leitura à 1ª vista</p>	<p>Prova de controle técnico:</p> <p>Escalas: executar 1 escala sorteada de 3 a apresentar + relativa menos (harmónica ou melódica) + Escala cromática, arpejo fundamental, 7D e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras</p> <p>Estudos – Executar 1 estudo sorteado de 2 a apresentar.</p> <p>Excertos orquestrais – executar 1 excerto sorteado de 2 a apresentar.</p>	<p>Programa a apresentar na prova:</p> <p>Escalas: executar 1 escala maior e relativas menores sorteada de entre as escalas com 1, 3 e 5 alterações. Escala cromática, arpejo fundamental, 7D (M) e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras.</p> <p>Estudos – Executar 1 estudo sorteado de 2 a apresentar + estudo obrigatório.</p> <p>Peças – Executar 1 peça sorteada de entre 2 a apresentar.</p> <p>Peça apresentada – 1 peça executada em Marimba ou Vibrafone.</p>

		Leitura à 1ª vista
--	--	---------------------------

3º CISP

MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
<p>Programa a apresentar na prova:</p> <p>Escalas: executar 1 escala maior e relativas menores sorteada de entre as escalas com 3, 4 e 6 alterações. Escala cromática, arpejo fundamental, 7D (M) e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras.</p> <p>Estudos – Executar 1 estudo sorteado de 2 a apresentar.</p> <p>Peças – Executar 1 peça sorteada de entre 2 a apresentar.</p> <p>Peça apresentada – 1 peça executada em Marimba ou Vibrafone.</p> <p>Leitura à 1ª vista</p>	<p>Prova de controle técnico:</p> <p>Escalas: executar 1 escala sorteada de 3 a apresentar + relativa menor (harmónica ou melódica) + Escala cromática, arpejo fundamental, 7D e inversões (3 e 4 sons). Escala por terceiras</p> <p>Estudos – Executar 1 estudo sorteado de 2 a apresentar.</p> <p>Excertos orquestrais – executar 1 excerto sorteado de 2 a apresentar.</p>	<p>Programa a apresentar na prova:</p> <p>Ver regulamento da Prova de Aptidão Profissional do Curso de Instrumento de Sopros e Percussão</p>

ACTIVIDADES EXTRA CURRICULARES

Untime, duo de percussão.

Consiste num duo de percussão que surgiu este ano letivo por sugestão/iniciativa minha, uma vez que no presente ano letivo não foi criado grupo de percussão na escola, ao contrário de anos anteriores. Assim, achei por bem propor aos alunos que criassem formações de qualquer tipo (duo, trio, etc.) e ofereci-me para os orientar em tempo extracurricular, de forma a não passarem um ano sem poder trabalhar num grupo de percussão.

No seguimento da minha sugestão surgiu o *Untime*, que é um duo de percussão formado por dois alunos que são também orientados por mim no meu estágio: o Pedro Pinto (12^º) e o Hugo Pereira (10^º).

Com ensaios e aulas semanais, este projeto revelou-se muito interessante a vários níveis. Desde logo e pelo fato de ter surgido fruto de uma sugestão minha, os alunos mostraram muito interesse e motivação não só nas aulas, como também em atividades fora do âmbito prático, como por exemplo a pesquisa de repertório.

Relativamente ao repertório trabalhado ao longo do ano

Este duo tinha como objetivo primário participar no concurso Idipumúsica, concurso interno de música de câmara. Foram um dos quatro grupos apurados na sua categoria para a final do concurso, que se realizará no dia 3 de junho, na Casa da Música. Obtiveram o 3^º prémio no concurso.

Momentos musicais – Interação compositor/performer

Durante o ano letivo propus ao professor de TAM, Prof. José Tiago Baptista, que fossem compostas pequenas peças para percussão, enquadradas nos conteúdos da disciplina de TAM, com o objetivo final de as apresentar em pequenos momentos musicais a realizar no átrio da escola. Assim, foram compostos minuetos e peças de forma livre usando técnicas composicionais de Debussy, compostas para instrumentos de percussão. serão apresentadas em dois momentos musicais distintos: 28 e 29 de junho.

Esta atividade tinha como principal objetivo promover a interação entre “compositores” e intérpretes, de forma a que tanto uns como outros partilhassem conhecimento e passassem pela experiência do trabalho em conjunto para a elaboração de um projeto e apresentação final.

Os alunos revelaram-se muito motivados na realização das tarefas, pois havia a motivação de compor e poder ouvir as suas obras tocadas (por parte dos compositores), e por outro lado, senti nos alunos de percussão um grande compromisso com esta atividade por poderem tocar obras de colegas de turma/curso.

Open Days

Os *Open Days* (dias abertos) são uma atividade realizada nas instalações da Fundação Átrio da Música, organizadas pelas EPMVC. Tem por objetivo promover e divulgar o que se faz e ensina na escola, assim como captar alunos que estejam interessados em aprender música a nível mais profissional.

Assim, durante dois dias e de forma totalmente gratuita, os “alunos” podem frequentar masterclasses, ateliers e concertos nos vários instrumentos (Violino, Viola d’arco, Violoncelo, Contrabaixo, Flauta, Oboé, Clarinete, Fagote, Saxofone, Trompete, Trompa, Trombone, Tuba e Percussão).

Tem como objetivo final a realização de uma apresentação em que todos os alunos participem (quer toquem algum instrumento ou não). Entre as várias atividades estão incluídas apresentações de dança, coro e Big Band.

Durante estes dias participei como professor orientador da Masterclasse de Percussão, orientador de Naípe da Big Band, baterista da Big Band e colaborei também numa apresentação de um quarteto de cordas constituído por professores.

Colaborei ainda em todas as tarefas relacionadas com a organização, transporte e orientação de alunos que me foram pedidas.

CARACTERIZAÇÃO DOS INTERVENIENTES EDUCATIVOS

ESTAGIÁRIO

Nome completo: Bruno Filipe Bouças Guia da Silva

Nº do C.C.: 13261587

Morada: Rua de Monserrate, nº47 R/C 4900-355 Viana do Castelo

Resumo do currículo artístico:

Nascido em dezembro de 1987, Bruno Guia iniciou os seus estudos musicais na Fundação Maestro José Pedro, em Viana do Castelo na classe de saxofone do Prof. Mário Bezerra.

Mais tarde, tem aulas particulares de bateria com Manuel Lima, prosseguindo a sua formação em Percussão na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo, onde ingressou em 2004 e onde obteve o Diploma de Mérito, na classe dos professores Pedro Oliveira, Rui Rodrigues e Nuno Aroso.

Em 2008 ingressa na Universidade de Aveiro, na classe do Prof. Mário Teixeira onde concluiu a Licenciatura em Música.

Entre 2010 e 2013 residiu em Macau, onde estudou com Scott Weatherson, timpaneiro da Orquestra de Macau.

Como concertista, tem desenvolvido uma atividade regular em diversas áreas, tendo já colaborado com algumas orquestras nacionais e internacionais (Orquestra Nacional do Porto, Orquestra Filarmonia das Beiras, Orquestra do Norte, Orquestra Aproarte, Orquestra de Macau etc.), combos de jazz, pequenos ensembles etc.

Foi solista B na Orquestra do Norte na temporada de 2015/2016.

Atualmente, frequenta o Mestrado em Ensino da Música na Universidade de Aveiro e é docente de percussão na Escola Profissional de Viana do Castelo.

ORIENTADOR COOPERANTE

César Lima iniciou os seus estudos musicais na Academia de Música de Viana. Concluiu o Curso de Instrumentista de Sopro e Percussão na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo na classe de Julio Alvarez Pereiro.

É licenciado em Ensino da Música pela Universidade de Aveiro, terminando com 19 valores o recital final. Nesta instituição pertenceu à classe de saxofone de Henk van Twillert e Fernando Ramos. Em regime de Masterclasse também estudos com Claude Delangle, Arno Bornkamp, Mário Marzi, Ed Boogard, Quarteto de Saxofones de Amesterdão, Fernando Ramos, Gerard McChrystal, Jean Denis Michat, Antonio Felipe Belijar, entre outros.

Teve a oportunidade de colaborar com várias orquestras, nomeadamente Orquestra Sinfónica EPMVC, Orquestra Filarmonia das Beiras, Orquestra Sinfonietta da ESMAE, Banda Sinfónica Minho Galaica, Orquestra de Sopros do DECA – UA, FAM Ensemble, sob a batuta dos maestros Miguel del Castillo, Javier Viceiro, Kevin Waldron, Jan Cober, Luís Carvalho, Paulo

Martins, Ernst Schell, Pedro Neves, Rafa Agulló Albors, entre outros. Paralelamente tem frequentado vários cursos de direção de orquestra com Javier Viceiro e José Rafael Pascoal Vilaplana; Workshops de Jazz com José Meneses; Workshop de Música Contemporânea co Xelo Ginel, Daniel Kientzy

É docente de Saxofone na Academia de Música de Viana do Castelo e na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo, onde os seus alunos têm conquistado variadíssimos prémios a nível nacional e internacional. Acumula as funções de Diretor de Curso de Instrumentista de Sopros e Percussão.

ALUNOS

Para a realização da Prática de Ensino Supervisionada a Escola Profissional de Música de Viana do Castelo atribui-me três alunos, todos de níveis diferentes, de forma que a prática pedagógica fosse o mais abrangente possível.

Assim, os alunos em questão vão desde um nível principiante em que estão a iniciar os estudos em percussão (Vítor Nunes), até um aluno com um nível mais avançado que tem por objetivo a conclusão do curso e garantir a entrada no ensino superior (Pedro Pinto), passando por um aluno que se encontra a um nível intermédio, a desenvolver e alargar os seus conhecimentos (Hugo Pereira).

Vítor Nunes

O Vítor é um aluno do 1ºCBI (7ºano).

É um aluno que frequentou a Academia de Música de Viana do Castelo e onde estudou clarinete durante quatro anos.

Revelou desde cedo muito interesse em aprender Percussão, assim como facilidades na aquisição dos conhecimentos, o que poderá ter sido influenciado por ter aprendido clarinete antes de ingressar no Curso Básico de Percussão da EPMVC.

É um aluno que demonstrou dificuldades próprias da idade no que toca à organização do seu estudo diário ou responsabilidade com os materiais de aula. No entanto, foi corrigindo estes aspetos e encontra-se atualmente a um nível bastante bom, cumprindo os objetivos propostos com sucesso.

A relação pedagógica estabelecida foi muito positiva. Procurei orientar o aluno na gestão do seu tempo e mostrei-me disponível para o ajudar que fosse necessário, desde ajuda com os

materiais, até às questões pessoais uma vez que o Vítor Nunes não possui um contexto familiar favorável.

Hugo Pereira

O Hugo é um aluno do 1ºCISP (10ºano).

É um aluno que frequentou a Academia de Música Fernandes Fão em Ponte de Lima na classe de Percussão do Prof. Bruno André antes de ingressar no Curso Básico de Instrumento da EPMVC. Depois de concluído este curso, transitou para o Curso de Instrumento.

Revelou desde cedo muitas facilidades na aquisição de conhecimentos, o que não será alheio ao facto de ter estudado percussão durante quatro anos, assim como ser membro de uma banda Filarmónica há vários anos. Desta forma, o Hugo tem sido um aluno exemplar no que toca a questões de dedicação, cumprimento das indicações dadas pelo professor, ou responsabilidade e autonomia na gestão do tempo de estudo.

É um aluno que demonstrou dificuldades na interpretação do gesto e da postura como parte integrante da performance, mas que se encontra agora muito mais familiarizado com essas questões, o que tem feito com que o seu nível artístico tenha aumentado significativamente.

A relação pedagógica estabelecida foi muito positiva. O aluno encontra-se completamente enquadrado com o nível pretendido, e tem já um nível de autorregulação assinalável. De notar que o acompanhamento/apoio do encarregado de educação tem sido exemplares também.

Pedro Pinto

O Pedro é um aluno do 3ºCISP (12ºano).

É um aluno que revelou desde cedo muitas facilidades na aquisição de conhecimentos, o que não será alheio ao facto de ter estudado percussão durante quatro anos na banda, assim como ser membro de uma banda filarmónica há vários anos.

É um caso muito particular, pois demonstra total autonomia na gestão do estudo diário, e em todas as questões relacionadas com o planeamento de estudo, organização e responsabilidade. Extremamente dedicado, segue todas as indicações que lhe são dadas sempre com muita humildade em aprender, mas mantendo a sua personalidade no que respeita à escolha de determinadas opções.

Foi um aluno que me permitiu trabalhar a um nível mais elevado que o normal, que já vinha a trabalhar comigo, e que tem vindo a colher frutos do trabalho que tem desenvolvido. No projeto *Untime* está apurado (juntamente com o Hugo Pereira) para a final do concurso interno, é o timpaneiro da orquestra Aproarte e recentemente foi admitido na Codarts em Roterdão, Holanda.

A relação pedagógica estabelecida foi muito positiva. O aluno encontra-se completamente enquadrado com o nível pretendido, a evoluir, e tem total autonomia na gestão do seu tempo.

RESULTADOS DAS AVALIAÇÕES TRIMESTRAIS

Os alunos são avaliados numa escala de 0 a 20 valores. A avaliação do 3º período ainda não foi realizada. Será apenas realizada no final do mês de junho.

Curso Básico de Instrumento

NOME DO ALUNO	GRAU	MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
Vítor Nunes	1ºCBI	14	12	N/A

Curso de Instrumento

NOME DO ALUNO	GRAU	MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
Hugo Pereira	1ºCISP	18	18	N/A

NOME DO ALUNO	GRAU	MÓDULO 7	MÓDULO 8	MÓDULO 9
Pedro Pinto	3ºCISP	19	19	N/A

RELATÓRIOS DAS AULAS

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Vítor Nunes, 1ºCBI</p>	<p>13 de setembro de 2016</p> <p>Hora: 10:50 Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação; • Exercícios de base na caixa (<i>single stroke, double stroke e paradiddle</i>); • Exercícios de afinação nos tímpanos; • Exercícios de base nos tímpanos; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Entoação; • Posicionamento • Postura; • Leitura; • Técnica-base; 	<p>Caixa</p> <p>Tímpanos</p> <p>Baquetas de caixa</p> <p>Baquetas de tímpanos</p> <p>Espelho</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Metrónomo</p> <p>Diapasão</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizar-se com as diferentes pegas de baquetas; • Aprender a afinar os tímpanos; • Utilizar o diapasão aquando da afinação dos tímpanos e sensibilizar o aluno para importância da utilização do mesmo; • Conhecer e aprender a postura correta; • Aprender as técnicas-base de tímpanos e caixa; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	

- O aluno irá aprender a forma correta de pegar nas baquetas estabelecendo desde logo contacto com o instrumento (caixa e tímpanos);
- Executará os exercícios de base a um tempo lento para que os compreenda melhor;
- Execução dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos;
- Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

Numa primeira fase da aula, o Vítor fez um pequeno alongamento/aquecimento em conjunto com o professor, de forma a libertar-se de qualquer inibição por ser a primeira aula.

De seguida foi-lhe ensinado o nome dos instrumentos utilizados na aula (caixa e tímpanos).

Aprendeu a forma correta de se sentar na caixa, e foi-lhe pedido que imitasse a pega das baquetas que o professor utilizara. O mesmo método foi utilizado nos tímpanos. Aprendeu e registou os exercícios de base de caixa, assim como o método ou forma de os estudar. De seguida dirigiu-se para os tímpanos, entoou a nota do diapasão e aprendeu a utilizar os pedais dos tímpanos para afinar a nota do diapasão. Tal como na caixa, aprendeu e registou os exercícios de base de tímpanos, assim como o método ou forma de os estudar. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP

14 de setembro de 2016

Hora: 10:50 Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudos I, II, IV de M. Peters p/caixa;
- Estudos 1 e 2 de C. Wilcoxon p/caixa;

CONCEITOS/CONTEÚDOS

RECURSOS

<ul style="list-style-type: none"> • Leitura; • Ritmo; • Técnica-base; • Dinâmicas; 	<p>Caixa</p> <p>Baquetas de caixa</p> <p>Espelho</p> <p>Metrónomo</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprende e compreender a importância da marcação de <i>stickings</i>; • Desenvolve a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Executa dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Atinge a maior igualdade possível entre mãos; • Compreende os movimentos de <i>up, down, tap e full stroke</i>; • Desenvolve acentuações na caixa; • Desenvolve técnica <i>Moeller</i>; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos exercícios de base a um tempo lento para que os compreenda melhor; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Na sequência do que o aluno trabalhar no ano anterior, os estudos propostos procuravam que o aluno desenvolvesse o seu gesto e a técnica de caixa não clássica. O Hugo executou sem dificuldades de maior os estudos de M. Peters, sendo-lhe pedido que os voltasse a fazer, liderando com a mão esquerda. Como complemento aos estudos de Wilcoxon, o aluno executou alguns movimentos de <i>up, down e full stroke</i> em frente ao espelho para melhor compreender o tipo de movimento pretendido. No início mostrou pouco à vontade para executar os movimentos, mas com a exemplificação e repetição dos gestos foi assimilando, acabando por conseguir um gesto muito próximo do pretendido. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na</p>	

aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	15 de setembro de 2016 Hora: 11:50 Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> O aluno faltou por se encontrar em estágio da orquestra APROARTE. 	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	21 de setembro de 2016 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> Estudos I, II, IV e 1 de M.Peters p/caixa; Estudos 1 e 2 de C. Wilcoxon p/caixa; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> Leitura; Ritmo; Técnica-base; Dinâmicas; 	Caixa Baquetas de caixa Espelho Metrônomo Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> Executa dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; 	

- Atinge a maior igualdade possível entre mãos;
- Compreende os movimentos de *up*, *down*, *tap* e *full stroke*;
- Desenvolve acentuações na caixa;
- Desenvolve técnica *Moeller*;

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS

- Execução dos exercícios de base a um tempo lento para que os compreenda melhor;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

Esta aula acontece na sequência da anterior. Trabalhou-se isoladamente os movimentos de *up*, *down* e *full stroke*, nos quais o Hugo demonstrou evolução. Repetimos o *up stroke*, por ser o movimento menos conseguido do aluno, de forma a reforçar o que era pretendido no exercício. O Hugo executou os exercícios com distinção, sendo apenas corrigido em dois compassos do estudo nº1 de M.Peters onde lhe foi pedido para diminuir mais progressivamente num dos compassos, e para utilizar o *down stroke* como preparação de um piano súbito. Foi-lhe demonstrado como executar os exercícios pedidos. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI

22 de setembro de 2016

Hora: 10:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

<ul style="list-style-type: none"> • Escalas de Sol maior, Mi menor, Ré maior e Si menor; • Estudos para leitura à 1ª vista; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Leitura; • Posicionamento; • Técnica-base; • Postura; 	<p>Marimba</p> <p>Baquetas de marimba</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Familiarizar-se com as diferentes pegas de baquetas; • Desenvolve o conhecimento do teclado da marimba; • Desenvolve a técnica a duas baquetas; • Desenvolve a leitura à primeira vista; • Compreende a diferença do som produzido em função da zona onde a lâmina é tocada; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será pedido ao aluno que solfeje a obra e que posteriormente simule que toca e solfeje simultaneamente; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Antes de passar à execução das escalas de Sol maior, Mi menor, Ré maior e Si menor, foi pedido ao Vítor que fosse ele a dizer quais eram as alterações que cada uma das escalas tinha, de forma a trabalhar a sua formação musical. Depois passou-se à execução das escalas a um tempo lento. Durante a execução das mesmas foi pedido ao Vítor que identificasse qual tinha sido o erro no momento ele que se tinha enganado, sendo depois pedido para repetir e corrigir. Foi corrigido em termos de movimento e gesto, sendo-lhe pedido para executar as escalas com um movimento mais ligado. Na parte final da aula, efetuamos leitura à 1ª vista do estudo de Dó maior de M. Peters. Foi pedido ao aluno que solfejasse o estudo três vezes, que simulasse que tocava na marimba e só depois passasse à execução da peça em si. O aluno registou bons resultados durante a leitura. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP</p>	<p>22 de setembro de 2016</p> <p>Hora: 11:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Estudos 1, 2, 3, 4 e 5 de C. Wilcoxon p/caixa; • Estudos IV de M. Peters p/caixa (em <i>paradiddle</i>); 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Postura; • Ritmo; • Técnica-base; • Coordenação de membros; 	<p>Caixa</p> <p>Metrónomo</p> <p>Baquetas de caixa</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Atinge a maior igualdade possível entre mãos; • Compreende os movimentos de up, down, <i>tap</i> e full stroke; • Desenvolve técnica Moeller; • Desenvolve acentuações na caixa; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	

RELATÓRIO DA AULA

Na sequência do que o aluno trabalhou no ano anterior, os estudos propostos procuravam que o aluno desenvolvesse a técnica de Moeller, com vista a execução da peça “Kim”, a ser tocada no seu recital final. O Pedro tocou os exercícios de C. Wilcoxon com distinção, sendo apenas pedido para subir o tempo dos exercícios, tarefa que o aluno voltou a realizar sem problemas. O exercício de paradiddles aplicado ao estudo IV de M. Peters, tinha por objetivo desenvolver independência e o reforço da segunda dupla para que o Pedro as equilibrasse. Demonstrou alguma dificuldade na execução do exercício. Tocamos a um tempo mais lento para que pudesse assimilar o objetivo do estudo. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP

28 de setembro de 2016

Hora: 10:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudo nº2 de Cirone p/multipercussão;
- Estudos 3 e 4 de C. Wilcoxon p/caixa;
- Estudos 1 e 2 de M.Peters p/caixa;
- Estudos 19 e 20 de R. Hockrainer p/tímpanos;

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Coordenação de membros;
- Dinâmicas;
- Posicionamento;
- Postura;
- Ritmo;
- Articulação;
- Afinação;

RECURSOS

Caixa
Tímpanos
Set de multipercussão
Baquetas
Diapasão
Afinador
Estante de leitura
Partituras

OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS

- Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas;
- Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a);
- Aprender e compreender a importância da marcação de *stickings*;
- Saber utilizar o diapasão aquando da afinação dos tímpanos e sensibilizar o aluno para importância da utilização do mesmo;
- Aprender as diferentes formas de abafar os tímpanos;
- Compreende as diferentes zonas da caixa onde deve tocar, em função da dinâmica desejada;
- Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão;
- Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto;

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS

- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento;
- Elaboração da análise formal da obra;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O Hugo executou os exercícios de caixa com distinção, sendo-lhe apenas pedido para executar o estudo nº2 de M. Peters sentindo a pulsação à semínima com ponto, de forma a executar o estudo com um balanço diferente, sentindo o apoio sempre no primeiro tempo. No estudo nº2 de Cirone, foi apenas corrigido a posição do bombo que não era a ideal para a execução do estudo e para apresentar o estudo numa aula seguinte a um tempo superior, uma vez que o aluno apresentou o estudo lido e não muito trabalhado. Antes da execução dos estudos de tímpanos, foi pedido ao Hugo que afinasse os tímpanos com recurso ao diapasão e explicado a importância de tal tarefa. O aluno denotou alguma dificuldade nesta tarefa, mas conseguiu depois de algum tempo entoar a notas pretendidas. Relativamente aos estudos, o aluno executou-os de forma exemplar. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	29 de setembro de 2016 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">• Progressões rítmicas base na caixa (semínima = 50);• Exercícios de base (semínima = 55);• Exercícios de base nos tímpanos;	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none">• Afinação;• Coordenação de membros;• Posicionamento;• Técnica-base;	Caixa Tímpanos Baquetas Metronomo Diapasão Afinador Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas;• Familiarizar-se com as diferentes pegas de baquetas;• Aprender a afinar os tímpanos;• Aprender a técnica-base de tímpanos;• Aprender as diferentes formas de abafar os tímpanos;• Desenvolver capacidade de rotação entre tímpanos;• Saber utilizar o diapasão aquando da afinação dos tímpanos e sensibilizar o aluno para importância da utilização do mesmo;• Atinge a maior igualdade possível entre mãos;	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	

- Execução dos exercícios de base a um tempo lento para que os compreenda melhor;
- O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

A aula começou com um curto alongamento e aquecimento. Iniciou-se a aula com os exercícios de base para caixa (*Single Stroke, double stroke e paradiddles*) a um tempo lento, de forma a realizar um aquecimento e garantir a correta execução dos exercícios por parte dos alunos. Foi pedido durante a execução das duplas para que tentasse igualá-las. Foi ligado um metrónomo com semínima=55 e pedido ao aluno que efetuasse uma progressão rítmica base de forma a trabalhar as mudanças entre colcheia, tercinas e semicolcheias. Foi feito o mesmo tipo de trabalho que tinha sido realizado na caixa nos exercícios de tímpanos, insistindo no exercício de puxar as baquetas ao peito, no qual o aluno demonstrou maior dificuldade. Todos os exercícios foram demonstrados pelo professor. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP

29 de setembro de 2016

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudos nº3 de M.Peters (advanced) p/caixa;
- Estudos 11 de R. Hockrainer p/tímpanos;
- Estudo nº4 de Cirone p/multipercussão;

CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Articulação; • Dinâmicas; • Ritmo; • Posicionamento; 	<p>Tímpanos</p> <p>Set de multipercussão</p> <p>Caixa</p> <p>Ipad</p> <p>Baquetas</p> <p>Diapasão</p> <p>Afinador</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Compreender e saber aplicar a diferença entre os movimentos <i>legato</i> e <i>stacatto</i>; • Desenvolver a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos; • Saber utilizar o diapasão aquando da afinação dos tímpanos e sensibilizar o aluno para importância da utilização do mesmo; • Desenvolve a capacidade de conduzir o texto musical com ambas as mãos; • Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Gravação em vídeo da peça para análise posterior; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>A aula começou pelos tímpanos onde o Pedro executou o estudo nº11 de Hockrainer. O aluno executou o exercício com distinção. Foi-lhe apenas pedido para que tocasse mais próximo do aro e com uma pega mais apertada durante a dinâmica de piano, de forma a articular melhor o ritmo e este</p>	

ser mais perceptível. No estudo de caixa apresentado, foi pedido ao Pedro que repetisse o exercício uma vez que em alguns pontos o ritmo não tinha sido claro. O aluno repetiu os exercícios, corrigindo o que lhe tinha sido pedido. No estudo de Cirone, foi apenas pedido ao aluno que melhorasse o seu movimento de legato e que tivesse em atenção às articulações pedidas na partitura. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	5 de outubro de 2016 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">• Não houve aula (feriado nacional)	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	6 de outubro de 2016 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	

<ul style="list-style-type: none"> • Escalas e arpejos de Dó maior, Sol maior, Ré maior e respetivas relativas menores; • Estudo em Dó maior p/marimba de M. Peters; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Leitura; • Posicionamento; • Entoação; • Ritmo; 	<p>Marimba</p> <p>Baquetas</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Familiarizar-se com as diferentes pegas de baquetas; • Desenvolve o conhecimento do teclado da marimba; • Desenvolve a técnica a duas baquetas; • Desenvolve a leitura à primeira vista; • Compreende a diferença do som produzido em função da zona onde a lâmina é tocada; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Será pedido ao aluno que solfeje a obra e que posteriormente simule que toca e solfeje simultaneamente; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Antes de passar à execução das escalas de Sol maior, Mi menor, Ré maior e Si menor, foi pedido ao Vítor que fosse ele a dizer quais eram as alterações que cada uma das escalas tinha, de forma a trabalhar a sua formação musical. Depois passou-se à execução das escalas a um tempo superior ao que tinha sido pedido na aula anterior. Durante a execução das mesmas foi pedido ao Vítor que identificasse qual tinha sido o erro no momento ele que se tinha enganado, sendo depois pedido para repetir e corrigir. Na parte final da aula, passamos à execução do estudo de Dó maior de M. Peters. Foi pedido ao aluno que solfejasse o estudo três vezes, que simulasse que tocava na marimba e só depois passasse à execução da peça em si. Como já tinha efetuado a leitura da peça numa aula transata, o aluno executou bem o estudo a um tempo lento. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP</p>	<p>6 de outubro de 2016</p> <p>Hora: 11:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Excertos da 9ª Sinfonia de Beethoven p/tímpanos; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Articulação; • Postura; • Ritmo; • Dinâmicas; • Afinação; 	<p>Tímpanos</p> <p>Diapasão</p> <p>Afinador</p> <p>Colunas</p> <p>Ipad</p> <p>Baquetas</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Desenvolve a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Sabe utilizar o diapasão aquando da afinação dos tímpanos e sensibilizar o aluno para importância da utilização do mesmo; • Compreende e sabe aplicar a diferença entre os movimentos <i>legato</i> e <i>stacatto</i>; • Compreende a contextualização e estilo da época dos excertos que interpreta; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração da análise formal da obra; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos; 	

- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;
- Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário;

RELATÓRIO DA AULA

Durante esta aula foram ouvidos os excertos da obra em estudo, e pedido ao aluno que tocasse por cima da gravação. Foi trabalhado o fraseado dos excertos, assim como um enquadramento histórico da obra. Foi pedido ao Pedro que evitasse usar braço durante a execução dos excertos e que tocasse mais próximo do aro, de forma a conseguir imitar o estilo da época. O aluno executou os exercícios sem qualquer dificuldade. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP

19 de outubro de 2016

Hora: 10:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudo nº2 de Cirone p/multipercussão;
- Estudos 20 e 21 de R. Hockrainer p/tímpanos;
- Estudos 1, 2 e 3 de M.Peters p/caixa;
- Estudos 5 e 6 de C. Wilcoxon p/caixa;

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Coordenação de membros;
- Dinâmicas;
- Posicionamento;

RECURSOS

Caixa
Tímpanos
Set de multipercussão
Baquetas

<ul style="list-style-type: none"> • Postura; • Ritmo; • Articulação; • Afinação; 	<p>Diapasão</p> <p>Afinador</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Aprender e compreender a importância da marcação de <i>stickings</i>; • Saber utilizar o diapasão aquando da afinação dos tímpanos e sensibilizar o aluno para importância da utilização do mesmo; • Aprender as diferentes formas de abafar os tímpanos; • Compreende as diferentes zonas da caixa onde deve tocar, em função da dinâmica desejada; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõem o set de multipercussão; • Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Elaboração da análise formal da obra; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>No estudo nº2 de Cirone, foi apenas corrigido em alguns ritmos em que demonstrou dificuldade, a um tempo superior. Foi-lhe pedido que isolasse os ritmos e os repetisse a um tempo inferior. O Hugo corrigiu os ritmos após algumas repetições. Na caixa o Hugo executou os exercícios com distinção. Nos estudos de tímpanos foi apenas corrigido no último compasso do estudo 21, para que conseguisse realizar diferença entre os dois tipos de acentuação. Foi-lhe pedido que tocasse a acentuação dupla com maior ataque, maior velocidade. O aluno compreendeu e executou o exercício proposto. No final</p>	

foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	20 de outubro de 2016 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">• Escalas e arpejos de Dó maior, Sol maior, Ré maior e respetivas relativas menores;• Estudo em Dó maior p/marimba de M. Peters;	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none">• Leitura;• Posicionamento;• Entoação;• Ritmo;	Marimba Baquetas Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas;• Familiarizar-se com as diferentes pegas de baquetas;• Desenvolve o conhecimento do teclado da marimba;• Desenvolve a técnica a duas baquetas;• Desenvolve a leitura à primeira vista;• Compreende a diferença do som produzido em função da zona onde a lâmina é tocada;	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Será pedido ao aluno que solfeje a obra e que posteriormente simule que toca e solfeje simultaneamente;	

- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

Antes de passar à execução das escalas de Sol maior, Mi menor, Ré maior e Si menor, foi pedido ao Vítor que fosse ele a dizer quais eram as alterações que cada uma das escalas tinha, de forma a trabalhar a sua formação musical. Depois passou-se à execução das escalas a um tempo superior ao que tinha sido pedido na aula anterior. Durante a execução das mesmas foi pedido ao Vítor que identificasse qual tinha sido o erro no momento ele que se tinha enganado, sendo depois pedido para repetir e corrigir. O aluno executou o estudo em Dó maior com distinção, sendo-lhe pedido para que subisse o tempo de execução do estudo. Repetiu o estudo 3 vezes de forma a trabalhar a memorização da peça, com vista à audição do módulo. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP

20 de outubro de 2016

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudo nº4 de Cirone p/multipercussão;
- Estudos nº4 de M. Peters (advanced) p/caixa;

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Articulação;
- Dinâmicas;
- Ritmo;

RECURSOS

Set de multipercussão

Caixa

Baquetas

Diapasão

Afinador

<ul style="list-style-type: none"> • Posicionamento; 	<p>Estante de leitura Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Compreender e saber aplicar a diferença entre os movimentos <i>legato</i> e <i>stacatto</i>; • Desenvolve a capacidade de conduzir o texto musical com ambas as mãos; • Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Gravação em vídeo da peça para análise posterior; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Pedro executou o estudo de Cirone com distinção, sendo-lhe apenas pedido que exagerasse os movimentos legato, de forma a transmitir melhor a ideia de continuidade entre as notas. Na execução do estudo 4 de M. Peters p/caixa o Pedro demonstrou apenas dificuldade em alguns ritmos que continham 3:4. Foi-lhe explicado como pensar o ritmo e depois disso o alunou conseguiu executar o exercício, ainda que sem total segurança. O exercício ficou como TPC. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA

<p>Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP</p>	<p>26 de outubro de 2016 Hora: 10:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Estudos 3 de M.Peters p/caixa; • Estudos 6 e 7 de C. Wilcoxon p/caixa; • Estudo nº2 de Cirone p/multipercussão; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação de membros; • Dinâmicas; • Posicionamento; • Postura; • Ritmo; • Articulação; 	<p style="text-align: center;">Caixa Set de multipercussão Baquetas Estante de leitura Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Aprender e compreender a importância da marcação de <i>stickings</i>; • Compreende as diferentes zonas da caixa onde deve tocar, em função da dinâmica desejada; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão; • Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Elaboração da análise formal da obra; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	

O aluno executou todos os estudos com distinção. Para completar o tempo de formação foi feita técnica base de caixa e tímpanos para reforçar esse aspeto do aluno. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	27 de outubro de 2016 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Estudo em Dó maior p/marimba; • “Musicbox”; • Dampening no vibrafone (escalas); 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Dinâmicas; • Entoação; • Leitura; • Postura; • Ritmo; • Técnica-base; 	Marimba Vibrafone Baquetas Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Desenvolve a técnica a duas baquetas; • Desenvolve o conhecimento do teclado da marimba; • Aprende a técnica de <i>dampening</i>; 	

- Desenvolve o conhecimento do teclado do vibrafone;

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS

- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior;
- Elaboração da análise formal da obra;
- Execução dos exercícios de base (dampening) a um tempo lento para que os compreenda melhor;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito
- Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento;

RELATÓRIO DA AULA

O estudo em Dó maior foi executado com distinção, sendo pedido ao Vítor que o tocasse de forma lenta, para trabalhar a sua memória tendo em vista a realização de uma audição. Fizemos leitura à 1ª vista da peça “Music Box”, onde foi pedido ao aluno que solfejasse o estudo 3 vezes, o simulasse 3 vezes na marimba, e por fim que o tocasse à 1ª vista. Foi feita uma introdução ao vibrafone e técnica dampening. O Vítor percebeu os exercícios com facilidade, sendo-lhe apenas pedido para que efetuasse o dampening de forma mais suave, que não fosse perceptível auditivamente.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP

27 de outubro de 2016

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- “Scheherazade” p/caixa (excertos);

<ul style="list-style-type: none"> Estudos nº 4 e 5 de M.Peters (advanced) p/caixa; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> Articulação; Postura; Ritmo; Dinâmicas; Afinação; 	<p>Caixa</p> <p>Baquetas</p> <p>Colunas</p> <p>Ipad</p> <p>Baquetas</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; Desenvolve a capacidade de conduzir o texto musical com ambas as mãos; Desenvolve a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); Compreende a contextualização e estilo da época dos excertos que interpreta; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Durante esta aula foram ouvidos os excertos da obra em estudo, e pedido ao aluno que tocasse por cima da gravação. Foi trabalhado o fraseado dos excertos, assim como um enquadramento histórico da obra. Foi pedido ao Pedro que utilizasse uma pega mais apertada para ajudar a que as duplas fossem mais claras. Ainda relativamente ao excerto estivemos a praticar o fraseado inicial com um ligeiro crescendo direcionado à segunda parte do compasso. O aluno executou os exercícios sem qualquer dificuldade. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	9 de novembro de 2016 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">O aluno não teve aula por estar a decorrer na sala de aula uma recuperação de módulo de outro aluno;	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	10 de outubro de 2016 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">Estudos 1 e 2 de R. Hockrainer p/tímpanos;“Music Box” de M. Peters p/marimba;	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none">Afinação;Dinâmicas;Entoação;Posicionamento;Postura;Ritmo;	Tímpanos Marimba Diapasão Afinador Baquetas Estante de leitura

<ul style="list-style-type: none">• Técnica-base;	Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a);• Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas;• Aprende as diferentes formas de abafar os tímpanos;• Desenvolve e melhora a pega das baquetas;• Saber utiliza o diapasão aquando da afinação dos tímpanos e sensibilizar o aluno para importância da utilização do mesmo;• Desenvolve a técnica a duas baquetas;	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;• Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior;• Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento;• O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos;• Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Vítor não estudou para a aula. Realizamos uma nova leitura da peça “Music Box” e fizemos leitura à 1ª vista nos tímpanos. Foi indicado como TPC o mesmo que tinha sido pedido na aula anterior. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA

<p>Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP</p>	<p>10 de outubro de 2016 Hora: 11:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> Estudos 9, 10, 11, 12 de C. Wilcoxon p/caixa; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> Ritmo; Dinâmicas; Articulação; 	<p>Caixa Metrónomo Baquetas Estante de leitura Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> Aprender e compreender a importância da marcação de <i>stickings</i>; Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; Desenvolve técnica Moeller; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior; Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário; Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Foram executados os estudos a um ritmo muito lento de forma a trabalhar os movimentos de up, down e full stroke. Repetimos isoladamente cada um dos movimentos e por fim aplicou-se os movimentos aos estudos. Houve a utilização de um espelho para que o aluno compreendesse mais facilmente o que não estava tão bem e corrigisse com maior rapidez. No final foi-lhe pedido que</p>	

recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	16 de novembro de 2016 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">• Estudos 10, 11 e 12 de C. Wilcoxon p/caixa;• Estudos 5, 6 e IV (a tempo e contratempo) de M.Peters p/caixa;	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none">• Articulação;• Coordenação de membros;• Postura;• Ritmo;• Dinâmicas;	Caixa Metrónomo Baquetas Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Atinge a maior igualdade possível entre mãos;• Desenvolve acentuações na caixa;• Desenvolve independência e coordenação;• Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a);• Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas;	

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;
RELATÓRIO DA AULA
<p>Para a execução dos estudos de M. Peters foi utilizado uns pratos-choque para que o aluno tocasse as acentuações na caixa e com a outra mão marcasse o tempo e/ou contratempo. O exercício foi executado para os dois lados. Nos estudos de C.Wilcoxon foram executados os estudos a um ritmo muito lento de forma a trabalhar os movimentos de up, down e full stroke. Repetimos isoladamente cada um dos movimentos e por fim aplicou-se os movimentos aos estudos. Houve a utilização de um espelho para que o aluno compreendesse mais facilmente o que não estava tão bem e corrigisse com maior rapidez. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma</p>

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI</p>	<p>17 de novembro de 2016</p> <p>Hora: 10:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • “Music box” de M. Peters p/marimba; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Dinâmicas; 	<p>Marimba</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Leitura; • Entoção; • Ritmo; 	<p>Baquetas Estante de leitura Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Desenvolve a técnica a duas baquetas; • Desenvolve o conhecimento do teclado da marimba; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração da análise formal da obra; • Será pedido ao aluno que solfeje a obra e que posteriormente simule que toca e solfeje simultaneamente; • Gravação em vídeo da peça para análise posterior; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Foi tocada a peça “Music Box” do início ao fim e depois corrigidas as passagens em que o Vítor demonstrou maior dificuldade. Foi-lhe pedido que as executasse a um tempo mais lento e que corrigisse as notas erradas. Foi assim pedido novamente que solfejasse a peça e refizesse o trabalho realizado nas aulas anteriores. O Vítor reforçou o seu conhecimento da peça. Na parte final da aula foram revistas as escalas do módulo, de forma a garantir uma boa preparação para a realização da frequência final, o Aluno demonstrou que não realizava as escalas com frequência e foi incentivado a trabalha-las com frequência. Foi elaborado um plano diário para o aluno incluir a prática de escalas no seu estudo diário. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	17 de novembro de 2016 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">• Estudo nº IV de M. Peters (com independência de mãos);	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none">• Polirritmia;• Ritmo;• Independência;• Independência;	Caixa Metrónomo Baquetas Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas;• Desenvolve independência e coordenação;• Desenvolve a capacidade de conduzir o texto musical com ambas as mãos;	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento;• Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;• Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Para a execução dos estudos de M. Peters foi utilizado uns pratos-choque para que o aluno tocasse as acentuações na caixa e com a outra mão marcasse o tempo e/ou contratempo. O exercício foi executado para os dois lados. O Pedro demonstrou dificuldade na execução do exercício com a marcação de contratempo com a mão esquerda. O exercício foi repetido algumas vezes a um tempo mais lento, e após a realização de várias repetições o aluno registou melhorias. Estabeleceu-se</p>	

diferentes tempos para cada uma das formas de execução do exercício. Foi ainda pedido ao aluno que tornasse o seu movimento o mais suave possível. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	30 de novembro de 2016 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">• Estudo nº2 de Cirone p/multipercussão;	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none">• Ritmo;• Postura;• Dinâmicas;• Coordenação de membros;	Set de multipercussão Baquetas Metrónomo Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none">• Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições;• Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão;• Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto;• Desenvolve independência e coordenação;	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	

- Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

Nesta aula foi tocado várias vezes o estudo, aumentando o tempo do metrónomo de forma gradual. O objetivo era que o aluno melhorasse o seu conhecimento da peça com vista a preparar a audição. Ainda relativamente à audição, foi trabalhada a entrada e agradecimento do aluno, uma vez que o Hugo ainda se mostra pouco à vontade durante as suas apresentações em público. Depois de algumas repetições o aluno melhorou a sua postura a entrar em palco, assim como o seu agradecimento, enriquecendo o seu conhecimento relativamente a expressão corporal. Foi explicada ao aluno a importância da adoção deste tipo de postura. Do ponto de vista técnico, foi trabalhado com o aluno a clareza do seu single stroke, com exercícios lento/rápido que promovesse o aumento da velocidade da execução do exercício. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI

6 de dezembro de 2016

Hora: 10:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudo nº1 de R. Delp p/multipercussão:
- Estudo nº 1 e 2 de R. Hockrainer p/tímpanos;

CONCEITOS/CONTEÚDOS

RECURSOS

Tímpanos

<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Dinâmicas; • Ritmo; 	<p>Diapasão</p> <p>Afinador</p> <p>Set de multipercussão</p> <p>Baquetas</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Vítor realizou leitura à 1ª vista no estudo nº1 de R.Delp. Foi pedido ao aluno que efetuasse a marcação de stickings na partitura e explicado a importância da marcação dos mesmos. Foi demonstrado como tomar a melhor opção de <i>sticking</i> em função do movimento pretendido.</p> <p>Nos estudos de tímpanos foi trabalhado isoladamente as várias maneiras de os abafar, repetindo várias vezes os exercícios de forma a aperfeiçoar os gestos. Durante a realização dos estudos de Hockrainer foi pedido ao aluno que corrigisse e aperfeiçoasse o tempo de abafamento do instrumento aquando da troca de tímpano. Insistiu-se no efeito pretendido entre secções com dinâmica contrastante, pedindo ao aluno para exagerar as dinâmicas piano. Foi pedido ao aluno que durante os fortes levantasse as baquetas até ao peito. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	7 de dezembro de 2016 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">Frequência de instrumento;	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	8 de dezembro de 2016 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">Feriado nacional.	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	14 de dezembro de 2016 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none">Técnica-base de tímpanos e marimba;Entrega de repertório p/ férias;	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none">Ritmo;	Tímpanos Marimba

<ul style="list-style-type: none"> • Técnica; • Polirritmia; 	<p>Baquetas</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolve capacidade de rotação entre tímpanos; • Desenvolve e melhorar a pega das baquetas; • Desenvolve e melhorar a pega das baquetas; • Desenvolve e melhorar a pega das baquetas; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Sendo a primeira aula do módulo, foram realizados exercícios técnicos de rotação e de som nos tímpanos, e exercícios de resistência e de stickings na marimba. O objetivo passava por desenvolver e reforçar a técnica individual do aluno. O Hugo teve algumas dificuldades na execução de alguns exercícios na marimba a um tempo mais rápido.</p> <p>No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP</p>	<p>11 de janeiro de 2017</p> <p>Hora: 10:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • M. Peters I, II, III, IV, V VI e XI; 	

CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Articulação; • Leitura; • Ritmo; 	<p>Caixa</p> <p>Baquetas</p> <p>Metrónomo</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Compreende a diferença entre rufo aberto e fechado; • Desenvolve a capacidade de conduzir o texto musical com ambas as mãos; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Esta aula foi uma revisão técnica com o objetivo de melhorar a técnica individual do aluno. Foi pedido ao Hugo que executasse os estudos em pianíssimo e a liderar com a mão esquerda. O Hugo realizou a tarefa sem grandes dificuldades. Foi-lhe pedido que mantivesse um som mais consistente nos pianíssimos, pois demonstrava alguma instabilidade no seu som. É uma tarefa que implica bastante estudo e o aluno apesar de melhorar o seu som na dinâmica de pianíssimo, não atingiu o objetivo final. Foi recomendado ao aluno o estudo das dinâmicas mais suaves durante o seu estudo regular diário. O estudo onde o Hugo demonstrou mais dificuldade foi o XI, devido ao elevado número de <i>flams</i> existente. O relembrado ao aluno os exercícios de up e down stroke, aplicando-os depois à execução do <i>flam</i>. O aluno melhorou a qualidade do seu <i>flam</i> e registou o exercício.</p> <p>No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP</p>	<p>22 de setembro de 2016</p> <p>Hora: 11:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • “Saeta” p/ tímpanos; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Polirritmia; • Dinâmicas; • Afinação; • Ritmo; 	<p>Tímpanos</p> <p>Baquetas</p> <p>Colunas</p> <p>Metrónomo</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Conhece e aprender a postura correta do instrumento; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos; • Análise formal da obra; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	

O Pedro tocou a peça do início ao fim, demonstrado ter efetuado uma boa leitura da mesma. Foi-lhe explicado o contexto da obra e a importância da mesma para o repertório de tímpanos. De seguida seguimos à análise da peça, onde se identificaram 3 secções distintas. Do ponto de vista técnica, foi pedido e recomendado que o Pedro estudasse a peça toda só com o ritmo geral tocado num instrumento, de forma a melhor compreender as modulações técnicas. Foram ainda abordados alguns aspetos da secção inicial, sendo explicado ao aluno os dois tipos de movimentos pretendidos na passagem. Os exercícios foram demonstrados pelo professor para que o aluno compreendesse os exercícios mais facilmente. Ainda que não dominasse os movimentos, o aluno demonstrou uma boa assimilação das ideias. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	16 de janeiro de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Estudo nº3 de Cirone p/multipercussão; • Estudos 21 e 22 de C. Wilcoxon p/caixa; • Estudos 9 e 10 M.Peters p/caixa; • Estudos 24 e 25 R. Hockrainer p/tímpanos; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Articulação; • Entoação; • Posicionamento; • Ritmo; 	Tímpanos Set de multipercussão Caixa Diapasão Afinador Estante de leitura

	Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Desenvolve capacidade de rotação entre tímpanos; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; • Desenvolve técnica Moeller; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Hugo executou os estudos de caixa com distinção, tendo mais dificuldade no estudo 10 por ser em 5/8. Foi trabalhado e repetido diferentes métricas dentro desse compasso de forma a reforçar o à vontade do aluno com compassos mistos. Foi-lhe pedido que direcionasse as frases e reforçasse os apoios dentro do compasso, assim como tecnicamente lhe foi pedido para fazer uma maior amplitude dinâmica entre o forte e o piano. Os restantes estudos foram bem executados e o aluno e demonstrou evolução no domínio da técnica de <i>Moeller</i> para caixa.</p> <p>No estudo nº3 de Cirone o aluno apresentou o estudo ainda lento. Foi apenas lembrado alguns pontos específicos que não tinham sido vem executados e pedido ao aluno para apresentar o estudo a um tempo mais rápido.</p> <p>No estudo 25 de Hockrainer o aluno foi corrigido nas quintinas da última linha do estudo. Recorreu-</p>	

se ao auxílio de um metrónomo para assegurar a correta execução dos ritmos. Após algumas repetições com o metrónomo o aluno demonstrou maior correção na execução dos ritmos. O estudo nº24 foi tocado com distinção, sendo apenas pedido ao aluno que um pouco mais em toda as dinâmicas, relativizando as dinâmicas de *p*, *pp* e *ppp*. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	17 de janeiro de 2017 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • “Saeta” p/ tímpanos; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Polirritmia; • Dinâmicas; • Afinação; • Ritmo; 	Tímpanos Baquetas Colunas Metrónomo Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Conhece e aprender a postura correta do instrumento; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos; • Análise formal da obra; 	

- Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a);

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS

- Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento;
- Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

A aula foi uma continuação da aula anterior. Os exercícios propostos na aula anterior foram revistos e reforçados. Assim, procedeu-se à repetição dos dois movimentos existentes no princípio da peça. Individualizou-se cada um dos movimentos, repetindo-os durante alguns minutos. Por fim juntou-se os dois movimentos de forma a atingir o efeito da peça. O Pedro ainda não demonstra um grande domínio dos gestos. Foi trabalhada a secção inicial, sendo pedido ao aluno que fizesse sobressair a parte da melodia, e fosse mais preciso a tocar no centro dos tímpanos.

No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP

25 de janeiro de 2017

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudo nº3 de Cirone p/multipercussão;
- Estudos 10 e 11 de M.Peters p/caixa;
- Estudos 24 e 25 de R.Hockrainer p/tímpanos;

CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Articulação; • Entoação; • Posicionamento; • Ritmo; 	<p>Tímpanos</p> <p>Set de multipercussão</p> <p>Caixa</p> <p>Diapasão</p> <p>Afinador</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Desenvolve capacidade de rotação entre tímpanos; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; • Desenvolve técnica Moeller; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Hugo executou o estudo de Cirone com distinção, sendo-lhe pedido apenas para subir o tempo de execução, e interpretar em termos de gesto os legatos assinalados na partitura. Revelou uma boa evolução relativamente à última aula.</p>	

O aluno repetiu os estudos tímpanos onde demonstrou ter corrigido os aspetos assinalados na aula anterior, como as quintinas do estudo 25. No estudo 24, fez uma maior diferença entre as dinâmicas contidas no estudo.

Na repetição do estudo nº10 de M. Peters o aluno demonstrou mais segurança durante a realização do mesmo, por comparação à aula anterior. O estudo nº11 foi executado com grande segurança, sendo pedido ao aluno para repetir o estudo ao tempo indicado na partitura. O exercício foi realizado à primeira.

No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI

26 de janeiro de 2017

Hora: 10:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- O aluno faltou à formação.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP

26 de janeiro de 2017

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> O aluno faltou à formação. 	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	1 de fevereiro de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> Prova de controle técnico interna. 	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	2 de fevereiro de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> Prova de controle técnico interna. 	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	7 de fevereiro de 2017 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> Escalas e arpejos de Ré maior, Lá maior, Fá maior e respetivas relativas menores; Estudo em Ré maior p/marimba de M. Peters; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> Leitura; 	Marimba

<ul style="list-style-type: none"> • Posicionamento; • Entoção; • Ritmo; 	<p>Baquetas Estante de leitura Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Familiarizar-se com as diferentes pegas de baquetas; • Desenvolve o conhecimento do teclado da marimba; • Desenvolve a técnica a duas baquetas; • Desenvolve a leitura à primeira vista; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Será pedido ao aluno que solfeje a obra e que posteriormente simule que toca e solfeje simultaneamente; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Antes de passar à execução das escalas de Ré maior, Lá maior, Fá maior e respetivas relativas menores, foi pedido ao Vítor que fosse ele a dizer quais eram as alterações que cada uma das escalas tinha, de forma a trabalhar a sua formação musical. Depois passou-se à execução das escalas a um tempo superior ao que tinha sido pedido na aula anterior. Foram revistas as escalas do módulo anterior. O aluno demonstrou uma boa execução das mesmas, tendo poucos erros. Durante a execução das mesmas foi pedido ao Vítor que identificasse qual tinha sido o erro no momento ele que se tinha enganado, sendo depois pedido para repetir e corrigir. O aluno executou o estudo em Ré maior, sendo-lhe pedido para que subisse o tempo de execução do estudo. Repetiu o estudo 3 vezes de forma a trabalhar a memorização da peça. Foi abordado com ao aluno a importância de uma boa movimentação ao longo da marimba, quer durante a execução do estudo, quer durante a prática de escalas. O aluno demonstrou ter percebido o exercício, executando-o após observação/demonstração por parte do professor. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP</p>	<p>8 de fevereiro de 2017</p> <p>Hora: 11:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Estudo nº1 de N. Woud p/tímpanos; • Estudos 11 e 12 de M.Peters p/caixa; • Estudos 27, 28, 29 e 30 de C. Wilcoxon p/caixa; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Articulação; • Entoação; • Posicionamento; • Ritmo; 	<p>Tímpanos</p> <p>Set de multipercussão</p> <p>Caixa</p> <p>Diapasão</p> <p>Afinador</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Desenvolve capacidade de rotação entre tímpanos; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; • Desenvolve técnica Moeller; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	

- O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O aluno executou os exercícios de Wilcoxon com distinção, sendo-lhe pedido apenas para aumentar gradualmente o tempo. Foi também pedido ao aluno que executasse os estudos na dinâmica de pianíssimo para melhorar a sua técnica nesta dinâmica. O aluno demonstrou apenas dificuldade na execução de alguns rudimentos. Foi executado o exercício a um tempo mais lento, de forma a permitir a correta execução dos mesmos. Nos estudos de M. Peters, foi apenas pedido ao aluno que executasse um rufo mais cerrado no estudo 11. O estudo voltou a ser bem realizado.

No estudo de N. Woud o aluno teve dificuldade em executar a mudança de afinação que ocorre no tímpano nº4. Foi-lhe demonstrado como fazer, alertando o aluno para a importância da preparação do pé no pedal para realizar a mudança a tempo. Do ponto de vista musical, foi pedido ao Hugo que fraseasse mais o estudo, fazendo-o perceber como identificar as frases. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI

9 de fevereiro de 2017

Hora: 10:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Prova de controle técnico Vítor Martins.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP

22 de setembro de 2016

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

“Saeta” p/ tímpanos;

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Polirritmia;
- Dinâmicas;
- Afinação;
- Ritmo;

RECURSOS

- Tímpanos
- Baquetas
- Colunas
- Metrônomo
- Estante de leitura

OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS

- Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a);
- Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- Conhece e aprender a postura correta do instrumento;
- Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos;
- Análise formal da obra;
- Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a);

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS

- Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento;
- Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior;

- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

Devido ao tempo requerido para a assimilação dos aspetos abordados nas aulas anteriores, a aula teve muitos pontos em comum com a aula anterior. Foi acrescentado a trabalho da secção inicial da terceira página, onde é pedido para se tocar com os cabos das baquetas numa dinâmica *pp*. Assim, foi demonstrado ao aluno como executar a passagem, corrigindo a zona onde este tocava nos tímpanos que não facilitava a execução das passagens. Pela falta de prática, ao aluno registou alguma dificuldade na execução da passagem, ficando registado como TPC para as aulas seguintes. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI

16 de fevereiro de 2017

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudo nº2 de R. Delp p/multipercussão.

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Coordenação de membros;
- Independência;
- Posicionamento;
- Postura;
- Ritmo;

RECURSOS

Set de multipercussão
 Metrónomo
 Estante de leitura
 Partituras

OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS

- Aprender e compreender a importância da marcação de *stickings*;
- Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições;
- Desenvolve independência e coordenação;
- Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão;
- Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas;

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS

- Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O Vítor não estudou para esta aula. Efetuou-se o estudo da peça por secções, linha a linha, subindo o tempo gradualmente, certificando sempre que o aluno só passava a uma linha seguinte quando executava outra com distinção. Acrescentou-se linha a linha, até ao final do exercício. Como o aluno não trouxe partitura, voltou a inserir os *stickings* na partitura. Demonstrou evolução relativamente à escolha dos mesmos. Ficou registado como TPC realizar um tipo de estudo semelhante ao efetuado na aula. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

22 de setembro de 2016

Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • “Kim” p/caixa. 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Leitura; • Dinâmicas; • Polirritmia; • Ritmo; 	<p style="text-align: center;">Caixa</p> <p style="text-align: center;">Baquetas</p> <p style="text-align: center;">Metronomo</p> <p style="text-align: center;">Estante de leitura</p> <p style="text-align: center;">Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; • Desenvolve independência e coordenação; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Pedro apresentou a peça bem lida, revelando apesar disso necessidade de trabalho específico. Falou-se de aspetos relacionados com a disposição dos tabuleiros, assim como das várias possibilidades sonoras da caixa. Este fato ajudou o aluno a executar algumas passagens que tornaram mais simples de executar devido à proximidade do aro ou dos tabuleiros. A peça foi revista secção a secção a tempo lento, sendo apenas pedido ao Pedro para que tocasse os ritmos com maior clareza, pois este revelou dificuldade no momento de tocar no aro da caixa. Abordou-se as várias possibilidades de executar a introdução da peça. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI</p>	<p>22 de setembro de 2016</p> <p>Hora: 11:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<p>Estudo nº2 de R. Delp p/multipercussão.</p>	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação de membros; • Independência; • Posicionamento; • Postura; • Ritmo; 	<p>Set de multipercussão</p> <p>Metrónomo</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender e compreender a importância da marcação de <i>stickings</i>; • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Desenvolve independência e coordenação; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão; • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; 	

- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O Vítor não realizou o TPC. Foi efetuado o mesmo trabalho da aula anterior. No tempo de aula restante, foram realizados exercícios técnicos nos bongós e nos tímpanos, de forma a manter a regularidade do estudo do aluno uma vez que não tinha estudado para a aula. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP

2 de março de 2017

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- “Kim” p/caixa.

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Leitura;
- Dinâmicas;
- Polirritmia;
- Ritmo;

RECURSOS

Baquetas
Metrónomo
Estante de leitura
Partituras

OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS

- Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições;
- Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a);
- Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke;
- Desenvolve independência e coordenação;

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS

- Análise formal da obra;
- Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

A aula foi uma continuação da aula anterior. Apesar do Pedro registar melhorias nos aspetos abordados na aula anterior, revela ainda necessidade de mais tempo para assimilar e conseguir executar os ritmos e os movimentos com distinção. Como complemento técnico foram revistos e relembrados alguns aspetos relacionada com a técnica Moeller. Estes aspetos foram contextualizados e relacionados com a peça estudada. Foi pedido ao Pedro que tentasse obter um som mais consistente no momento em que lhe é pedido para raspar as baquetas, uma contra a outra. Foi-lhe recomendado a utilização de um grip mais firme e a aplicação de maior pressão entre as baquetas. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP

8 de março de 2017

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Dualités p/multipercussão.

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Coordenação de membros;

RECURSOS

Set de multipercussão

<ul style="list-style-type: none"> • Independência; • Polirritmia; • Posicionamento; 	<p>Baquetas</p> <p>Metrónomo</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI</p>	<p>9 de março de 2017</p> <p>Hora: 11:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	

<ul style="list-style-type: none"> • Estudo nº3 de R. Delp. • Hockrainer 3 e 4. 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Dinâmicas; • Entoação; • Ritmo; 	<p>Tímpanos</p> <p>Set de multipercussão</p> <p>Diapasão</p> <p>Afinador</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprende a afinar os tímpanos; • Aprende a técnica-base de tímpanos; • Desenvolve independência e coordenação; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Vítor executou o estudo de R. Delp para multipercussão com distinção, sendo apenas corrigido em dois compassos: num dos compassos não estava a utilizar o <i>sticking</i> mais adequado à passagem, no outro estava a omitir uma pausa. O aluno corrigiu estes aspetos e repetiu o estudo com as devidas correções.</p> <p>Antes da execução dos estudos de tímpanos reforçamos a importância dos exercícios de abafamento dos tímpanos, praticando-os por alguns minutos. Relativamente aos estudos de tímpanos trabalhados na aula, o Vítor corrigiu e assinalou na partitura os sítios específicos onde devia abafar os tímpanos,</p>	

sendo-lhe explicado o porquê de ser tomada tal opção. No estudo nº4 de Hockrainer foi apenas pedido para exagerar as dinâmicas de *pp*, sendo ainda pedido ao aluno para tocar mais próximo do aro dos tímpanos, de forma a que o ritmo fosse o mais articulado possível. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	15 de março de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • “March Cadenza” 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Articulação; • Dinâmicas; • Polirritmia; • Ritmo; 	Caixa Baquetas Metrónomo Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Desenvolve técnica Moeller; • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; 	

- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O Hugo apresentou a peça lida. Trabalhamos na aula aspetos relacionados com a qualidade do rufo em algumas partes da obra, assim como a diferenciação de movimentos na segunda parte da mesma. Assim, foi pedido ao Hugo que executasse um movimento mais firme no acompanhamento, e que executasse um gesto mais ligado na parte da melodia. Ainda relativamente a esta passagem foi trabalhado o fraseado da mesma, dividindo partes e executando uma mão de cada vez para que o aluno percebesse os diferentes gestos individualmente. Realizamos ainda alguns exercícios relacionados com a técnica *Moeller*, como complemento essencialmente para a obra ser executada dentro do estilo suposto. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI

25 de março de 2017

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudos nº 3 e 4 de R. Hockrainer p/tímpanos.
- “Fry” p/marimba;

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Leitura;
- Entoação;
- Afinação;

RECURSOS

Marimba
Tímpanos
Diapasão
Afinador
Baquetas

	<p>Estante de leitura Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Familiarizar-se com as diferentes pegas de baquetas; • Aprende a afinar os tímpanos; • Aprende as diferentes formas de abafar os tímpanos; • Desenvolve técnica de <i>Stevens</i> a quatro baquetas; • Desenvolve o conhecimento do teclado da marimba; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior; • Será pedido ao aluno que solfeje a obra e que posteriormente simule que toca e solfeje simultaneamente; • O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>Na sequência da aula anterior, o Vítor executou os estudos de tímpanos que tinha realizado na aula anterior, corrigindo os aspetos que tinham sido abordados anteriormente. Foi apenas corrigido num dos <i>stickings</i> do estudo 4. Completamos o tempo da aula dedicado aos tímpanos com exercícios de som, de levantar as baquetas ao peito e ainda alguns exercícios de abafamento dos mesmos.</p> <p>Na peça “Fry” efetuamos leitura, uma vez que o Vítor não estudou a peça. Assim, passamos por solfejá-la primeiro, passando depois à imitação na marimba, e no final o aluno tocava cada secção na marimba. O aluno demonstrou dificuldades com a pega de <i>Stevens</i> por ser uma técnica nova com ele. Fizemos alguns exercícios de base desta técnica de forma a que o Vítor percebesse a forma como a técnica deve ser realizada. Foi-lhe pedido para não pegar nas baquetas com tanta pressão para não forçar os tendões. Registou os exercícios técnicos de marimba para ficar como TPC. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	23 de março de 2017 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
“Saeta” p/ tímpanos;	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Polirritmia; • Dinâmicas; • Afinação; • Ritmo; 	<ul style="list-style-type: none"> • Tímpanos • Baquetas • Colunas • Metrónomo • Estante de leitura
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Conhece e aprender a postura correta do instrumento; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos; • Análise formal da obra; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
<p>Professor Cooperante: César Lima</p> <p>Professor Estagiário: Bruno Guia</p> <p>Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP</p>	<p>29 de março de 2017</p> <p>Hora: 11:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Dualités p/multipercussão. 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação de membros; • Independência; • Polirritmia; • Posicionamento; 	<p>Set de multipercussão</p> <p>Baquetas</p> <p>Metrónomo</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Pedro demonstrou uma boa evolução relativamente à aula anterior. Insistimos no fraseado que se pretende na sequência inicial, assim como coo recurso um Ipad gravamos a peça e analisamos os aspetos menos bons da mesma. A utilização tinha ainda o objetivo de perceber se as modulações rítmicas adjacentes à obra se estavam a realizar de forma adequada. No final da segunda página</p>	

alteramos alguns *stickings* de forma a realizar a passagem com maior facilidade. Foi pedido ao Pedro que na secção intermédia da peça tocasse com um som mais profundo, principalmente nas notas acentuadas. Os exercícios foram demonstrados pelo professor. O aluno compreendeu-os e executou-os, ainda que não atingindo totalmente o objetivo final, uma vez que as indicações pedidas implicam bastante estudo até ser conseguidas. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	25 de março de 2017 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • “Fry” p/marimba; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Leitura; • Entoação; • Ritmo; • Dinâmicas; 	Marimba Baquetas Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Familiarizar-se com as diferentes pegas de baquetas; • Desenvolve técnica de <i>Stevens</i> a quatro baquetas; • Desenvolve o conhecimento do teclado da marimba; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior; • Será pedido ao aluno que solfeje a obra e que posteriormente simule que toca e solfeje simultaneamente; 	

- O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O Vítor não preparou a aula. Esta foi uma continuação da aula anterior. Desta forma voltamos a fazer uma leitura da peça, trabalhando-a por secções em separado. Relativamente às dificuldades técnicas apresentadas na última aula, o Vítor demonstrou as mesmas dificuldades uma vez que não tinha preparado a aula convenientemente. Como complemento à peça realizamos os exercícios que tinham ficado como TPC, de forma a garantir que o aluno os tinha compreendido e de maneira a reforçar e melhorar a técnica de marimba a 4 baquetas. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP

30 de março de 2017

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

O aluno faltou à formação.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP

19 de abril de 2017

Hora: 10:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

<ul style="list-style-type: none"> • “Rolling in rhythm” p/caixa; • “Drum corps on parade” p/caixa; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Articulação; • Dinâmicas; • Polirritmia; • Ritmo; 	<p>Caixa</p> <p>Baquetas</p> <p>Metrónomo</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Desenvolve técnica Moeller; • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Hugo tocou as duas obras com distinção, demonstrando apenas dificuldades em alguns aspetos técnicos relacionado com a articulação das duplas, problemas esses que já tinha demonstrado anteriormente. Nesse sentido, a aula teve uma grande componente técnica, uma vez que em conjunto com o professor o aluno realizou vários exercícios de técnica de caixa, destacando os exercícios de acentuação da segunda dupla, de forma a que o aluno pudesse melhorar este aspeto menos bom da sua técnica individual relacionado com o equilíbrio das duplas. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

PLANIFICAÇÃO DE AULA

<p>Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI</p>	<p>20 de abril de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'</p>
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • “Rolling in rhythm” p/caixa. 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Articulação; • Dinâmicas; • Polirritmia; • Ritmo; • Técnica-base; 	<p>Caixa Baquetas Metrónomo Estante de leitura Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Desenvolve e melhorar a pega das baquetas; • Desenvolve acentuações na caixa; • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>No início da aula foi realizado um curto alongamento. Passamos depois ao aquecimento feito no instrumento (caixa), utilizando para esse efeito os exercícios de base para caixa trabalhados no início do ano. Estes exercícios tinham também por objetivo fortalecer a técnica individual do ano, onde foi focado principalmente a igualdade entre mãos e entre duplas. Por ser canhoto o Vítor demonstrou dificuldade em equilibrar as duas mãos. Foi utilizado um espelho para que o aluno percebesse com maior facilidade o que era pretendido nos exercícios. Relativamente à peça “Rolling in rhythm”,</p>	

devido à dificuldade da obra o Vítor executou a peça com bastantes pontos por corrigir. Trabalhamos a obra compasso a compasso, a um tempo mais lento de forma a que o aluno pudesse assimilar e compreender não só onde tinha errado e o porquê, mas também a forma correta de executar os exercícios. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	20 de abril de 2017 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • “Kim” p/caixa. 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Leitura; • Dinâmicas; • Polirritmia; • Ritmo; 	Baquetas Metrónomo Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; • Desenvolve independência e coordenação; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; 	

- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O Pedro executou a peça com distinção. A aula foi focada em exercícios que corrigissem as dificuldades demonstradas pelo aluno no ritmo de 5/2 e na secção das de 4/3 com fusas. Para ambas as partes, foi registado em papel a forma de aluno pensar os ritmos e com o auxílio de um metrónomo praticaram-se as duas secções individualmente. A passagem de 4/3 foi a que o aluno demonstrou mais dificuldade em executar. Ainda assim, de uma forma global o Pedro conseguiu melhorar a execução das referidas passagens, registando exercícios para correção rítmica das mesmas. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP

3 de maio de 2017

Hora: 10:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- Estudos 31 e 32 de C. Wilcoxon p/caixa;
- Estudos 17 e 18 M. Peters p/caixa;
- “Drum corps on parade” p/caixa;
- Estudo nº2 de N. Woud p/tímpanos;

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Afinação;
- Articulação;
- Entoação;
- Posicionamento;
- Ritmo;

RECURSOS

Tímpanos
Caixa
Diapasão
Afinador
Estante de leitura
Partituras

OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS

- Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a);
- Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições;
- Desenvolve capacidade de rotação entre tímpanos;

- Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos;
- Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a);
- Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke;
- Desenvolve técnica Moeller;

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS

- O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O Hugo executou a peça “*Drum corps on parade*”, onde revelou a um tempo superior, alguma dificuldade na execução da parte final da peça, na secção dos *flams*. Foram elaborados exercícios para que o aluno trabalhasse o *flam* individualmente e um tempo lento. Só depois passamos à prática da referida secção. Registamos na partitura os pontos específicos onde realizando um *down stroke* permitia uma melhor preparação do *flam* seguinte. O aluno compreendeu os exercícios e registou-os. No estudo de N.Woud foi trabalhado o estudo numa caixa, onde se executou a o ritmo geral, auxiliados por um metrónomo. Este exercício foi realizado pois o aluno mostrou dificuldade em executar a tercina de forma regular. Falou-se ainda em alguns aspetos relacionados com a articulação, uma vez que o aluno não estava a interpretar os *stacatto*. O aluno compreendeu a indicações e repetiu os compassos sem dificuldade. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

4 de maio de 2017

Hora: 10:50 / Duração: 60'

Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	
SUMÁRIO	
A aula não se realizou por se sobreporem um naipe da orquestra júnior.	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	4 de maio de 2017 Hora: 11:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
A aula não se realizou por se sobreporem um naipe da orquestra júnior.	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	10 de maio de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
A aula não se realizou por estar a decorrer o estágio da orquestra júnior.	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	5 de maio de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
A aula não se realizou por estar a decorrer o estágio da orquestra júnior.	

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Pedro Pinto, 3º CISP	5 de maio de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	

A aula não se realizou por estar a decorrer o estágio da orquestra júnior.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP	12 de maio de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • “Drum corps on parade” p/caixa; 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Articulação; • Dinâmicas; • Polirritmia; • Ritmo; 	Caixa Baquetas Metrónomo Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Desenvolve técnica Moeller; • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
A aula foi a continuação das aulas anteriores. Reforçaram-se os aspetos referidos anteriormente relativamente à técnica de <i>Moeller</i> e realizados exercícios para fortalecimento da mesma. De denotar	

que o aluno desenvolveu os aspetos relacionados com os *flams*, embora ainda não os consiga executar ao tempo que executa o resto da peça. Desta forma, foi incentivado a prosseguir o mesmo regime de estudo de forma a atingir o objetivo final. Foi ainda recomendado a executar a peça toda ao mesmo tempo, de forma a melhorar o conhecimento da mesma, com vista a preparação de um concurso a realizar em setembro. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	18 de maio de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Estudo nº4 de R.Delp. • Hockrainer 5 e 6. 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Dinâmicas; • Entoação; • Ritmo; 	Tímpanos Set de multipercussão Diapasão Afinador Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprende a afinar os tímpanos; • Aprende a técnica-base de tímpanos; • Desenvolve independência e coordenação; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	

- Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O Vítor melhorou o seu estudado diário individual, apresentado uma aula de muito bom nível. Depois de efetuar as marcações de *stickings* no estudo de R. Delp (tinha perdido a partitura), passou à execução da mesma, com erros pontuais. Foi incentivado a subir o tempo do estudo por secções, tal como tinha sido trabalhado em aulas anteriores com o aluno. No estudo 6 de Hockrainer, o aluno foi apenas corrigido relativamente aos compassos onde deveria abafar os tímpanos, de forma a conseguir o efeito de *f* e *p* pedido na obra. Foi incentivado ainda a interpretar as acentuações das duas últimas notas com maior velocidade de ataque, no sentido de interpretar o final do estudo com o estilo desejado. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Pedro Pinto, 3ºCISP

18 de maio de 2017

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- “Garage drummer” p/multipercussão.

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Coordenação de membros;
- Independência;
- Polirritmia;
- Posicionamento;

RECURSOS

Set de multipercussão
Baquetas
Metrónomo
Estante de leitura
Partituras

OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS

- Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições;
- Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas;

- Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto;
- Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão;

ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS

- Análise formal da obra;
- Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento;
- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

O Pedro executou a peça sem o clip áudio. Aproveitou-se para rever algumas passagens onde o aluno demonstrou dificuldade, nomeadamente uma secção onde é pedido para se tocar no aros dos timbalões. De forma a corrigir estes aspetos, foram efetuadas mudanças na distribuição do set de forma a conseguir uma execução da passagem mais bem conseguida. Foram ainda abordados aspetos relacionados com a disposição dos tabuleiros e dos crótalos. Não menos importante, falamos de maneiras de realizar a montagem da partitura de forma a que o aluno pudesse ter espaço entre para tirar anotações e escrever o ritmo geral do clip de áudio quando necessário, assim como facilitar o estudo da mesma, sendo-lhe recomendado fazer uma montagem com um tipo de letra maior (A3). No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Hugo Pereira, 1º CISP

24 de maio de 2017

Hora: 10:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- “Drum corps on parade” p/caixa;
- Estudo nº2 de N. Woud p/tímpanos;

CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Articulação; • Entoação; • Posicionamento; • Ritmo; 	<p>Tímpanos</p> <p>Caixa</p> <p>Diapasão</p> <p>Afinador</p> <p>Estante de leitura</p> <p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Desenvolve capacidade de rotação entre tímpanos; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio de som entre os tímpanos; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Compreende os movimentos de up, down, tap e full stroke; • Desenvolve técnica Moeller; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • O aluno será incentivado a entoar a nota do diapasão e afiná-la nos tímpanos, aprendendo assim a utilizar os pedais dos tímpanos; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Será utilizado um espelho para que o aluno compreenda com maior facilidade o que é pretendido em termos de gesto/movimento, assim como corrigir a sua postura caso seja necessário; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Hugo demonstrou melhorias na secção dos <i>flams</i> na peça “<i>Drum corps on parade</i>”. Reforçamos o estudo da secção para assegurar que o aluno conseguia executá-la ao tempo do resto do estudo. Ainda que não esteja ainda ao tempo desejado, demonstrou já muito mais consistência no tempo ao longo de toda a peça.</p> <p>Relativamente ao estudo de tímpanos, o Hugo melhorou significativamente as questões relacionadas com as tercinas abordadas nas aulas anteriores. Dedicamos parte da aula à afinação dos tímpanos,</p>	

aspecto no qual o Hugo demonstra ainda alguma dificuldade. Assim, foi incentivado a afinar os tímpanos com o auxílio de um diapasão, sendo-lhe pedido para entoar as notas que desejava afinar nos tímpanos e só depois as afinasse no instrumento. Apesar de encontrar alguma dificuldade nesta tarefa, ao aluno realizou-a com sucesso. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA	
Professor Cooperante: César Lima Professor Estagiário: Bruno Guia Aluno: Vítor Nunes, 1º CBI	25 de maio de 2017 Hora: 10:50 / Duração: 60'
SUMÁRIO	
<ul style="list-style-type: none"> • Estudo nº4 de R.Delp. • Hockrainer 6 e 7 (leitura). 	
CONCEITOS/CONTEÚDOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação; • Dinâmicas; • Entoação; • Ritmo; 	Tímpanos Set de multipercussão Diapasão Afinador Estante de leitura Partituras
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprende a afinar os tímpanos; • Aprende a técnica-base de tímpanos; • Desenvolve independência e coordenação; • Desenvolver a capacidade interpretativa do(a) aluno(a); • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Execução em primeiro lugar as partes da obra em que demonstrou mais dificuldade na aula anterior; 	

- Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los;
- Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento;
- Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito;

RELATÓRIO DA AULA

Esta aula serviu de preparação para a audição da semana seguinte. O Vítor executou o exercício de R. Delp com distinção, sendo apenas corrigido em alguns *stickings* e alguns ritmos não tão bem executados. Foram identificados o local e o porquê de o aluno cometer os erros e passou-se à correção dos mesmos. O aluno corrigiu os aspetos referidos sem dificuldade.

Depois seguiu-se para a afinação dos tímpanos, de forma a que o aluno melhorasse o seu ouvido. Assim, foi incentivado a afinar os tímpanos com o auxílio de um diapasão, sendo-lhe pedido que entoasse as notas que desejava afinar nos tímpanos no afinador, e só depois as afinasse no instrumento. O Vítor demonstrou dificuldade apenas em cantar afinado para o afinador. No momento de afinar os tímpanos não demonstrou qualquer dificuldade. O aluno foi ainda questionado relativamente ao intervalo que pretendia afinar nos tímpanos, com objetivo de melhorar os seus conhecimentos de formação musical. Efetuou-se a leitura do estudo nº7, onde o aluno demonstrou muito bom desempenho na realização da tarefa. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: César Lima

Professor Estagiário: Bruno Guia

Aluno: Pedro Pinto, 3ºCISP

25 de maio de 2017

Hora: 11:50 / Duração: 60'

SUMÁRIO

- “Garage drummer” p/multipercussão.

CONCEITOS/CONTEÚDOS

- Coordenação de membros;
- Independência;
- Polirritmia;

RECURSOS

Set de multipercussão
Baquetas
Metronomo
Estante de leitura

<ul style="list-style-type: none"> • Posicionamento; 	<p>Partituras</p>
OBJECTIVOS/COMPETÊNCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do repertório a apresentar nas provas e audições; • Execução dos instrumentos de percussão com técnica e postura corretas; • Compreende e desenvolver a capacidade interpretativa das indicações da partitura em termos de gesto; • Desenvolve a capacidade de equilíbrio do som entre os diferentes instrumentos que compõe o set de multipercussão; 	
ESTRATÉGIAS/METODOLOGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra; • Execução e repetição das passagens mais difíceis a um tempo lento; • Demonstração dos exercícios por parte do professor, de modo a que o aluno possa compreender os mesmos e procure, com base na imitação, reproduzi-los; • Solfejar o ritmo geral antes de efetuar antes de passar ao estudo no instrumento; • Será indicado/relembrado e registado em caderno de apoio o trabalho a efetuar nas sessões de estudo, assim como a forma como este deverá ser feito; 	
RELATÓRIO DA AULA	
<p>O Pedro executou a peça com o clip de áudio. A tarefa não foi bem-sucedida por motivos alheios à capacidade do aluno, relacionados com o clip de áudio que não permitiam a perfeita audição de todos os elementos. Passou-se assim à execução da peça sem o clip, e aproveitando a presença do Prof. Mário Teixeira, aproveitou-se para abordar os mesmos aspetos da aula anterior, relacionados com a disposição do set de multipercussão e dos tabuleiros. Falou-se ainda do estilo pretendido na obra e do fraseado de algumas passagens, nas quais o aluno demonstrava algumas dificuldades por não estar a tocar com a métrica escrita pelo compositor, mas sim seguindo a marcação do compasso. Assim, foi aconselhado a seguir a métrica escrita pelo compositor. Repetiu-se os compassos referidos para que o aluno compreendesse a métrica das frases. O aluno não as executou corretamente à primeira, mas depois de algumas repetições, executou a passagem corretamente. No final foi-lhe pedido que recapitulasse o que tinha aprendido na aula, assim como a forma de estudar os exercícios da mesma.</p>	

ANEXOS



OPEN DAYS

Escola Profissional de Música de Viana do Castelo



Inscrições até
27 de março de 2017

dos 11 aos 16 anos

Lotação limitada

Masterclasses

Ateliers

Concertos

Violino | Viola d'arco | Violoncelo | Contrabaixo | Flauta | Oboé | Clarinete
Fagote | Saxofone | Trompete | Trompa | Trombone | Tuba | Percussão

5 e 6 de abril de 2017

inscreve-te em
fam.pt
ou
através dos contactos:
fam@fam.org.pt
258 806 120

gratuito



EPMVC, Travessa do Salgueiro, 14
Viana do Castelo

