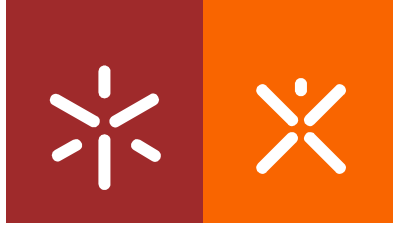




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Alfredo Moreira Macedo

**Semanal do Trompinhas – Uma proposta
de exercícios de aquecimento para
a aprendizagem da trompa no ensino
especializado de música até ao 2º Ciclo**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Alfredo Moreira Macedo

**Semanal do Trompinhas – Uma proposta
de exercícios de aquecimento para
a aprendizagem da trompa no ensino
especializado de música até ao 2º Ciclo**

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino de Música

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor Ângelo Martingo

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Agradecimentos

Ao meu Orientador, Professor Doutor Ângelo Martingo, pelo apoio. Ao professor cooperante do grupo M32, professor Vítor Vieira, pelo seu conhecimento, ajuda, pela sua disponibilidade e principalmente pela sua amizade.

Aos meus pais, pelas oportunidades de estudo ao longo da vida. Ao meu tio Cândido, que sempre me ajudou em todas as dificuldades, apoiando e acompanhando sempre o meu percurso musical.

A todos os professores, amigos do Conservatório de Braga, que sempre me incentivaram e estimularam a concluir esta etapa.

E por fim, agradeço a uma pessoa central neste percurso musical e de aprendizagem, o Professor Nelson Braga, professor, amigo e cooperante no estágio do grupo M20. A ele devo muito do que sei enquanto trompista. Foi também fundamental no resultado final deste trabalho, os Semanais que construímos para os alunos, a pensar no seu desenvolvimento musical.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Semanal do Trompinhas – Uma proposta de exercícios de aquecimento para a aprendizagem da trompa no ensino especializado de música até ao 2º Ciclo

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito do Estágio Profissional do Mestrado em Ensino de Música da Universidade do Minho e reflete a Intervenção Pedagógica realizada durante o ano letivo 2018/2019, no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, nos Grupos de Recrutamento M20 – Trompa e M32 – Conjuntos Instrumentais.

Tendo em conta a importância do aquecimento na aprendizagem e prática profissional na trompa, constatando-se uma lacuna nos materiais pedagógicos para a formação inicial neste domínio, partindo das necessidades aferidas na observação de aulas e das considerações recolhidas num inquérito administrado a 11 docentes de instrumentos de metal, foi elaborado e implementado na Intervenção Pedagógica um recurso didático designado Semanal do Trompinhas, dirigido a alunos de trompa que frequentam até o 2º ciclo do ensino básico.

O Semanal do Trompinhas é um manual de aquecimento diário que contempla seis exercícios (um para cada dia, de segunda-feira, a sábado) para cada um dos elementos técnicos (respiração, bocal, flexibilidade, escalas), em cada um dos três níveis de dificuldade contemplados (iniciação, intermédio, avançado), perfazendo um total de 72 exercícios.

O manual foi aplicado na Intervenção Pedagógica, tendo os resultados obtidos demonstrado que os alunos conseguem assimilar com bons resultados as competências necessárias para a aprendizagem do instrumento de uma forma eficaz. O presente trabalho incide no projeto de intervenção supervisionada e consiste na realização do “Semanal do Trompinhas” para estudantes de trompa até ao 2º ciclo, sendo construídos e implementados exercícios que pretendem desenvolver competências de aquecimento.

Os resultados obtidos durante o estudo indicam que com os exercícios testados, os alunos conseguem assimilar com bons resultados as competências necessárias para a aprendizagem do instrumento de uma forma eficaz.

Palavras-chave: Aquecimento, exercícios, semanal, trompa

***Trompinhas Weekly* - A proposal of warm-up exercises for french horn in specialized music education up to the 2nd Cycle**

Abstract

This report was prepared within the framework of Pedagogical Intervention conducted during the academic year 2018/2019, at the Calouste Gulbenkian Conservatory of Music in Braga, in the Recruitment Groups M20 – French Horn and M32 - Instrumental Sets.

Considering the importance of warm up in the learning and professional practice in the French Horn, there was a gap in the pedagogical materials for initial training in this field, based on the needs assessed in class observation and the considerations gathered in a survey administered to 11 teachers of brass instruments, was designed and implemented in the Pedagogic Intervention a didactic resource called *Trompinhas Weekly*, directed to pupils of the horn that attend until the 2nd cycle of basic education. The *Trompinhas Weekly* is a dynamic warm-up manual that includes six exercises (one for each day from Monday to Saturday), for each of the technical elements (breathing, flexibility, mouthpiece, scales), at each of the three levels (initial, intermediate, advanced), making a total of 72 exercises.

The manual was applied in Pedagogical Intervention, and the results obtained showed that students are able to assimilate with good results the skills necessary to learn the instrument in an effective way. The present work focuses on the project of supervised intervention and consists of the realization of the "*Trompinhas Weekly*" for french horn students up to the 2nd cycle, being constructed and implemented exercises that intend to develop heating skills.

The results obtained during the study indicate that with the exercises tested, the students are able to assimilate with good results the skills necessary to learn the instrument in an effective way.

Keywords: heating, exercises, weekly, french horn

Índice

Agradecimentos	iii
DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE.....	iv
Resumo	v
Abstract	vi
Introdução	1
Capítulo 1 – Enquadramento contextual e teórico.....	3
1.1 Aquecimento dos músculos	4
1.2 Postura/Performance	5
1.3 A respiração	6
1.4 Exercícios com bocal	8
1.5 Exercícios de flexibilidade.....	9
1.6 Exercícios de Articulação.....	10
1.7 Métodos de exercícios técnicos e aquecimento.....	11
1.8 Métodos de exercícios de rotina diária e estudos	12
1.9 A contribuição de Philip Farkas	13
Capítulo 2 - Contexto de Intervenção	15
2.1 Caracterização da Escola.....	15
2.2 Disciplinas e professores	16
2.3 Caraterização dos alunos de trompa	17
1º A Aluno A	17
2º A Aluno B	18
2º A Aluno C	18
5ºA Aluno D.....	18
6ºA Aluno E	18
8ºA Aluno F	19
11ºA Aluno G.....	19
12ºA Aluno H.....	19
12ºA Aluno I	20
2.4 Caraterização da Orquestra de Sopros do 6º ano de Maximinos	20
Capítulo 3 - Intervenção Pedagógica Supervisionada: Elaboração e implementação do Semanal do Trompinhas.....	21
3.1 Procedimento/Aspetos metodológicos	21
3.2 Inquérito.....	22
3.3 O Semanal do Trompinhas	31
3.4 Planificação de aulas	33
3.5 Análise e reflexão das aulas na prática de ensino supervisionada	36
Conclusão	38
Referências Bibliográficas	40

Anexos	43
Anexo 1 – Exercícios com bocal	44
Anexo 2 – Exercícios de Aquecimento e Afinação.....	45
Anexo 3 – Pompa e Circunstância.....	46
Anexo 4 - Inquérito.....	47
Anexo 5 - Semanal de aquecimento do Trompinhas.....	51

Introdução

O presente trabalho de investigação realizou-se no âmbito do *Estágio Curricular do Mestrado em Ensino de Música* da Universidade do Minho, no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga (CMCGB). As aulas de Trompa (M20) decorreram no CMCGB, e as aulas de Classe de Conjunto (M32) decorreram na Escola EB 2/3 Frei Caetano Brandão, integrada no Agrupamento de Escolas de Maximino. Para a elaboração do projeto de intervenção supervisionada, partimos do tema “Semanal do Trompinhas – Uma proposta de exercícios de aquecimento para a aprendizagem da trompa no ensino especializado de música até ao 2º Ciclo”.

O aquecimento de um instrumentista (trompa) é essencial para a sua performance e resistência. Ao longo da realização do Estágio, apercebemo-nos na observação de aulas, de algumas competências mais importantes para um bom aquecimento, designadamente, (1) exercícios físicos no corpo, essencialmente, pescoço, braços e ombros, para os alunos não sentirem dores musculares; (2) exercícios de respiração, para os discentes sentirem uma maior fluidez do ar, perceção da qualidade e quantidade de ar e para poderem trabalhar a parte muscular, do diafragma e pulmões; (3) exercícios com bocal; (4) exercícios de flexibilidade, e (5) exercícios de articulação.

Deparámo-nos, em todo o caso, com uma lacuna nos materiais didáticos para o efeito nos ciclos de estudos iniciais. Pudemos observar que o professor escrevia nos cadernos os exercícios que achava mais adaptados para cada nível de ensino, o que nos pareceu um método que, objetivamente, poderia ser utilizado por nós nas aulas lecionadas ao longo do ano letivo. Nesse contexto, e depois de realizarmos inquéritos a 11 professores de instrumento de metal, construímos e implementamos um recurso didático designado “Semanal do Trompinhas”, dirigido a alunos de trompa que frequentam até o 2º ciclo do ensino básico.

O Relatório está estruturado em três capítulos. No primeiro capítulo expomos o Enquadramento contextual e teórico. No Enquadramento referimos em que consiste, e a importância do aquecimento dos músculos, postura/performance, a respiração, exercícios com bocal, exercícios de flexibilidade e exercícios de articulação. Apresentamos também, nesta contextualização, métodos de exercícios técnicos e aquecimento, métodos de exercícios de rotina diária e estudos, refletindo e reforçando a ideia de que existe ainda falta de materiais indicados para o aquecimento no geral. Referimos num último ponto, uma pequena história e a contribuição de Philip Farkas no ensino da Trompa. Quanto ao segundo capítulo, realizamos uma

caracterização da escola, disciplinas, professores, alunos de trompa e uma caracterização geral da Orquestra de Sopros do 6º ano de Maximinos.

O terceiro e último capítulo é relativo à Intervenção Pedagógica Supervisionada: Elaboração e implementação do Semanal do Trompinhas, num primeiro ponto foi exposto o Procedimento/Aspetos metodológicos utilizados ao longo do estágio um. Para o segundo ponto apresentamos e discutimos os resultados de um inquérito efetuado a 11 professores de metal, realizando de seguida reflexões sobre o inquérito. Posteriormente no terceiro ponto é exibido uma descrição e organização do material concebido no projeto, o Semanal do Trompinhas, incluindo a tabela nº1 onde demonstra o funcionamento diário e os géneros de exercícios utilizados. O quarto ponto, expõe uma descrição do funcionamento das aulas intervencionadas, resumo e apresentação de três tabelas (nº2, nº3 e nº4) de planificações das aulas, duas do grupo M20 e uma do grupo M32. Num último ponto é executado uma Análise e reflexão das aulas na prática de ensino supervisionada.

Capítulo 1 – Enquadramento contextual e teórico

O aquecimento, nas diversas áreas onde se realiza, tanto no desporto, na música, ou, inclusivamente, na saúde, é de enorme importância. O aquecimento é uma técnica normalmente praticada antes de qualquer atividade física, consistindo em aumentar gradualmente a intensidade da atividade física, incrementando também a temperatura corporal. Se é verdade que o aquecimento é importante para evitar lesões, não menos importante é admitir que, na música, o aquecimento é particularmente importante pela manhã, quando os músculos ainda estão rígidos e tensos após horas de inatividade despendidas durante o sono. O procedimento destina-se a estimular o fluxo sanguíneo e fisicamente aquecer os músculos e articulações que o músico irá usar enquanto toca. Considera-se que deve ser realizado numa primeira fase sem instrumento, através de movimentos tranquilos e suaves executados durante vários minutos. As articulações devem ser movidas lentamente, a fim de manter a sua flexibilidade e diminuir a compressão, a qual pode levar a criar tensão durante a execução. Isso mesmo recomenda Pereira (2013):

“O aquecimento deve incluir notas longas e lentas para aquecer os músculos e incentivar o fluxo de sangue para as áreas que serão exigidas na prática. Recomenda-se que estes exercícios sejam seguidos por alguns mais concentrados na técnica do instrumento, precisão, flexibilidade, ao mesmo tempo procurando sempre uma postura confortável. Nunca se deve começar por passagens e/ou exercícios rápidos, quando as mãos, os dedos e braços ainda estão frios”. (p.31)

Não é despidendo considerar que o aquecimento dos músculos não só nos músicos é importante, já que é relevante também para aquelas áreas em que diariamente utilizamos os músculos do corpo. Veja-se, por exemplo, um estudo de Small, Naughton e Matthews (2008), que defende que, desde o início dos anos 80, o alongamento estático tem sido amplamente promovido antes de realizar atividade física, como método para prevenir lesões e melhorar o desempenho físico. Podíamos considerar que o aquecimento não beneficiava um trompista – como refere Wekre (2016), “alguns instrumentistas de metais acreditam que o aquecimento é meramente psicológico e comprovam-no na prática” (p.2). Se é certo que podemos acreditar que há instrumentistas que não necessitem de aquecer, o certo é que, mais tarde ou mais cedo, esses instrumentistas poderão, como referido em pontos anteriores, vir a sofrer lesões. Um bom aquecimento pode trazer muitos benefícios na performance, devendo ser incutidas nos alunos práticas e rotinas

diárias, pois estas irão ajudar a aumentar a sua resistência, o som, a afinação, a articulação e a flexibilidade.

Para um bom aquecimento diário, devemos considerar quatro aspetos – a postura, a respiração, o bocal e, posteriormente, num último momento, a trompa (flexibilidade e escalas). Ou seja, é nosso entendimento, mediante a nossa experiência profissional, e depois de alguns diálogos com docentes de instrumentos de metal, que, se incutirmos diariamente aos alunos exercícios de cada um destes pontos, por esta ordem, iremos sentir uma maior evolução técnica e musical.

Para uma melhor organização da contextualização teórica, achamos pertinente dividir em nove pontos, pela seguinte ordem: 1.1 Aquecimento dos músculos; 1.2 Postura/Performance; 1.3 A respiração; 1.4 Exercícios com bocal; 1.5 Exercícios de flexibilidade; 1.6 Exercícios de Articulação; 1.7 Métodos de exercícios técnicos e aquecimento; 1.8 Métodos de exercícios de rotina diária e estudos; 1.9 A contribuição de Philip Farkas.

1.1 Aquecimento dos músculos

Como qualquer desportista, os músicos também usam vários músculos na execução do instrumento. Para se evitarem lesões, devem ser realizados exercícios de aquecimento diários como, por exemplo, alongamentos, que permitam aos músicos concretizar os objetivos quotidianos sem problemas. Se compararmos a atividade musical com atividades desportivas, podemos realçar a importância desses exercícios, pois, como um atleta, também os instrumentistas passam horas a executar o seu instrumento e utilizam diversos músculos para o fazer. No caso em concreto dos instrumentistas de metais, são utilizados desde os músculos labiais à pressão no corpo para segurar o instrumento, como nos ombros, braços, o diafragma, entre outros.

Murphy (1991) sugere que o aquecimento pré-exercício é realizado principalmente para aumentar a temperatura corporal, o que pode aumentar a flexibilidade muscular e, portanto, reduzir o risco de lesões, e Guptill e Zaza (2010), sugerem aos professores de música estratégias práticas de prevenção, que podem ser usadas com todos os instrumentistas, sugerindo, a título de exemplo que:

“Os estudantes devem ser aconselhados a não tocar com as mãos frias numa sala fria, quer por razões de entonação e cuidado com o instrumento, quer para a prevenção de lesões”.
(p.6)¹

¹ Students should be advised against playing with cold hands in a cold room, for reasons of intonation and instrument care as much as for injury prevention.

Para prevenção de lesões, os professores devem encontrar rotinas indicadas para o aquecimento dos alunos, não sendo exagerado que o professor aconselhe aos seus alunos a prática diária desses exercícios. Esta mesma ideia é defendida por Guptill e Zaza (2010), segundo os quais:

“Para todos os tipos de instrumentos, os professores devem demonstrar uma rotina apropriada de aquecimento e aconselhar os alunos a seguir essa rotina durante todas as suas sessões de prática em casa”. (p. 6)²

Referindo-se ao aquecimento físico e instrumental para oboístas, Pereira (2013), refere que tanto Watson (2009), Roos (2001), como Zander (2002) consideram que o primeiro procedimento a ser empregue no aquecimento envolve os músculos que serão requeridos na prática ou na própria performance. Para Watson (2009), o aquecimento é particularmente importante logo pela manhã, quando os músculos estão rígidos e tensos após horas de inatividade despendidas durante o sono. O aquecimento diário de um instrumentista não se reduz a acautelar lesões, podendo-se considerar que é fulcral para uma melhor postura, melhor som, maior resistência, melhor articulação, mais flexibilidade, entre outras. Se, diariamente, forem realizados exercícios de aquecimento, pode constatar-se a redução da tensão muscular, melhorar a capacidade técnica e aperfeiçoar a qualidade sonora do instrumentista.

1.2 Postura/Performance

Foquemos agora a nossa atenção nos tópicos postura e performance. Os trompistas devem ter não só uma postura correta como exercitar os músculos com aquecimentos, para não praticarem uma posição incorreta. Para tal, existem diferentes tipologias de exercícios, como sugere de Pereira (2013):

“A prática de várias técnicas de consciência corporal – tais como a técnica Alexander, os métodos Pilates e Feldenkrais, Tai Chi e Yoga – podem ajudar a aprimorar a consciência que é requerida para garantir uma boa postura durante a performance”. (p.33)

² For all instrument types, teachers should demonstrate an appropriate warm-up routine and advise students to follow this routine during all their practice sessions at home.

Uma boa postura, como mostra Sá (1997), consiste no alinhamento de todo o corpo, com equilíbrio e a distribuição do peso corporal. Como exemplo de má postura, é aí referido que o uso dos ombros em rotação interna, com cervicais em flexão e coluna vertebral em cifose dorsal, pode criar tensões e lesões.

Ferreira (2009) dá nota de que o esforço físico exigido na performance da trompa pode favorecer o surgimento de padrões físicos inadequados. Estudando um grupo de oito trompistas durante a performance, Ferreira (2009) conclui que todos apresentavam algum tipo de padrão físico inadequado, como terem a mão esquerda muito distante do tronco, tocarem encurvados para frente, ou, quando sentados, tocarem muito encurvados. Dando um exemplo concreto, Ferreira (2009) refere num caso:

“Ele tem uma alteração de postura e apresenta um dos típicos padrões posturais importantes: ele tem as costas inclinadas para trás, a pelve para frente e a cabeça projetada para frente”.
(p.95)

1.3 A respiração

De acordo com Sá (1997, p. 33), não existe uma maneira mais correta do que outra para respirar. Apenas temos que ter em conta algumas leis do corpo a não violar: inspiração onde exista maior capacidade e controlo (zona costoadominal); elasticidade dos músculos intervenientes; ausência de bloqueios, por excesso de quantidade de ar inspirado; controlo da saída do ar feito pelos músculos intercostais; ação preponderante dos músculos abdominais nos sons de maior intensidade. Outro dos pontos que condiciona a eficácia respiratória é o da postura.

Relativamente à respiração nos instrumentistas de metal, devemos ter em conta dois fatores: a inspiração e a expiração. Referindo-se à inspiração, Farkas (1956), Tuckwell (1978) e Hill (2001), explicam que deve ser feita o mais profundamente possível, salientando que, para conseguir inspirar pela boca a máxima quantidade de ar, devemos afastar levemente o bocal dos lábios, contraindo o diafragma, alargando a zona abdominal e expandindo as costelas para a frente. Para se poder controlar a saída do ar, é preciso fazer tensão no diafragma, tal como se encontra descrito por Philip Farkas (1956), para quem:

“a expiração com pressão é alcançada pela contração dos músculos do abdómen e da cintura com o intuito de causar pressão ascendentemente a partir do lado de baixo do diafragma”.
(p.30)³

Existem vários tipos de exercícios de respiração para o aquecimento. Procurando otimizar a respiração, com o auxílio de exercícios corporais práticos, ajudando a quantificar a capacidade pulmonar de instrumentistas de sopros e comparar a capacidade pulmonar em diferentes graus de aprendizagem, Bernardo (2016) levou a cabo medições com o espirómetro em Trompistas de diferentes graus de aprendizagem. Com base nas medições obtidas, e após a sua intervenção/análise, procurou compreender a relação entre o nível de ensino dos alunos. Também utilizou diversos materiais e formatos multimédia, de modo que se conseguisse abranger o máximo de informação e documentação relativamente ao tema em questão. Conclui-se de Bernardo (2016), que os exercícios de respiração são, de veras, muito importantes no aquecimento de um instrumentista de sopro. Com efeito, após analisar os testes de espirometria, o autor concluiu que os exercícios de respiração aplicados tiveram um efeito positivo na capacidade pulmonar dos alunos. Por outro lado, Bernardo (2016) verificou ainda uma melhoria no som produzido pelos alunos, mais especificamente uma melhoria dos harmónicos produzidos, quando analisados relativamente a valores de referência, ajudando a uma melhor capacidade de resposta dos alunos, a um acréscimo da capacidade sonora e a um aumento da qualidade dos harmónicos. Importante também para o projeto que nos propusemos desenvolver, Bernardo (2016) apresenta um Semanal com exercícios de respiração diários. Esse semanal clarifica dúvidas de alguns docentes sobre o tema da respiração.

Não obstante esse contributo, constata-se uma falta de estudos e de materiais de exercícios de respiração para trompistas, como mostra o facto de, muitas vezes, se adotarem os materiais de trompetistas, como refere Wekre (2016):

“Tradicionalmente são ensinadas aos trompistas técnicas de respiração semelhantes às que a maioria dos trompetistas usam”. (p.36)

Procurando identificar exercícios de respiração recomendados para a prática instrumental, bem como testar utensílios de respiração indicados por alguns pedagogos, Faria (2016), mostra

³ Exhalation with pressure – achieved by contraction of abdominal and waist muscles for the purpose of causing upward pressure from the underside of the diaphragm.

que os alunos conseguiram obter mais facilmente uma melhor qualidade sonora, tímbrica tocando frases mais longas, assim como uma melhor afinação (por estabilizarem o som). Faria (2016) sugere também que realizar exercícios de respiração com utensílios é uma mais-valia na aprendizagem de um instrumento de sopro, no caso, a trompa e que, apesar de alguns destes utensílios terem um custo elevado, a sua utilização é um ponto forte.

1.4 Exercícios com bocal

Nos exercícios com bocal, desenvolve-se a vibração labial. Estes exercícios servem, sobretudo, para o aluno controlar o desenvolvimento dos músculos labiais, dimensão do registo, e são também mais uma forma de exercitar o dominar o uso a coluna de ar. Nestes exercícios, deve ter-se em atenção a afinação das notas. A forma como se ouve o som só com bocal deve ser semelhante no instrumento. Para estes exercícios, os alunos devem ter em conta a maneira como seguram o bocal, devendo servir-se apenas de dois dedos, e evitar fazer pressão no lábio superior. Esta conceção é defendida por Wekre (2016), que explica detalhadamente como é que estes aspetos (controlo e desenvolvimento dos músculos labiais, extensão de registo, controlo da coluna de ar e afinação) devem ser trabalhados.

Na trompa, os exercícios com bocal são um campo que ainda pouco explorado, sendo que os professores, normalmente, utilizam os cadernos dos alunos para escreverem alguns. Os exercícios mais utilizados são sempre da nota dó a dó⁸, apresentando-se esses exercícios por etapas, ou seja, iniciam numa primeira vez, “dó, ré, mi, ré, dó”, depois “dó, ré, mi, fá, sol, fá, mi, ré, dó”, e, por fim, de “dó a dó⁸”, de modo ascendente e descendente. Este exercício, normalmente, é executado duas vezes com diferentes articulações, primeiro ligado e depois separado (Anexo1). Não havendo exercícios escritos e específicos com o bocal, apresentamos, no Anexo 1, exercícios que normalmente são usados pelos professores nas aulas.

Além dos exercícios com bocal, há quem proponha o uso de exercícios de *buzzing*. Por exemplo, Matosinhos refere que o uso só do *buzzing* apresenta vantagens para focar o som, ajudando a controlar a vibração, fortalecendo a embocadura e pode até ser usado como exercício de aquecimento. A única ressalva tem que ver com o chamado *free buzzing*. A vibração é diferente dentro e fora do bocal. Ora, havendo consciência disso, pode ser bom realizar exercícios com e sem o bocal. Sendo assim, pode considerar-se que o *buzzing* efetuado somente com os lábios deve ser realizado antes de usar também o bocal. Silva e Ronqui (2015), salientam também a importância do *buzzing*, sugerindo que:

“[...] a utilização do buzzing como ferramenta no ensino e aprendizados dos instrumentos de metal proporciona: uma correta vibração labial, auxilia na formação da embocadura, melhora a entonação das notas, beneficia a percepção auditiva e contribui com a melhora da resistência física desses músicos”. (p.85)

1.5 Exercícios de flexibilidade

Os exercícios de flexibilidade são uma base de aquecimento fundamental no trabalho diário de um trompista. A flexibilidade consiste na capacidade da estrutura muscular se estender, sem danos ou lesões e com ampla movimentação em articulações. Para os trompistas, a flexibilidade consiste na extensão dos músculos labiais, ajudando a uma maior velocidade e precisão das notas. Os exercícios de flexibilidade, além de servirem para trabalhar os músculos labiais e a precisão dos harmônicos, são um utensílio para se poder analisar se a coluna de ar é usada de uma forma correta.

Podemos encontrar diversos exercícios destes em manuais de técnica para o instrumento, onde se encontram vários exercícios com 3, 5, 7, 9 ou mais harmônicos. Para alunos até ao 2º ciclo, o mais aconselhado seriam exercícios até 5 harmônicos. Consideramos que um bom exemplo de manual neste âmbito poderia ser o *Skola hry na lesní roh* de Wipperich, na medida em que apresenta exercícios com nível de dificuldade baixa, ajudando os alunos a realizar com alguma facilidade o seu aquecimento. Um dos problemas que se pode encontrar noutros métodos, como, por exemplo, *Playing the Horn* de Tuckwell (1978), *Calientamiento para Trompa* de Minguet (2011), *Techni-Cor* de Bourgue (1997), entre outros, é o nível da dificuldade que apresentam, visto configurarem exercícios de flexibilidade pouco adequados para alunos desta faixa etária, ou seja, são poucos os exercícios em cada método, que os alunos conseguem realizar, havendo um crescente nível de dificuldade.

Comparando vários métodos com exercícios de flexibilidade, pode-se facilmente perceber que são pensados para executantes de, mas não para iniciantes de trompa, nem para o aquecimento diário destes. No método *Calientamiento para Trompa*, de Minguet (2011), por exemplo, encontramos, nas duas primeiras páginas, exercícios que consideramos adequados, mas, a partir da terceira página, já surgem exercícios com um nível de dificuldade maior, não muito pelas notas escritas, mas pelo ritmo. Para alunos de 10 anos, ou que executem o instrumento há menos de três anos, encontramos exercícios que serão difíceis de realizar. Se for pedido a um aluno para executar em casa os exercícios aí previstos, consideramos que se devem adaptar esses exercícios procedendo a algumas alterações, por exemplo, de semicolcheias para

colcheias, adaptações estas que, a nosso ver, iriam facilitar uma maior compreensão por parte do aluno.

Resumidamente, e para salientar a importância da flexibilidade no aquecimento, podemos concluir, com Wekre (2016), que “este tipo de exercício pode soltar lábios rígidos e desenvolver ligações rápidas e suaves entre vários registros” (p.6).

1.6 Exercícios de Articulação

No aquecimento diário de um trompista, outro aspecto a ter em conta é a articulação das notas, desde o *staccato* ao *legato*. Para um aquecimento completo, devem realizar-se exercícios para o correto uso da língua, sendo este o fator mais importante para a obtenção de uma articulação clara e rápida. Uma questão surge de imediato: como realizar esses exercícios e qual o melhor método para o fazer? Antes de propormos uma resposta para estas questões, devemos perceber algo aparentemente muito simples e de cariz mais fisiológico e que se prende com o funcionamento da língua dentro da nossa boca.

Segundo Tuckwel (1978), existem dois fatores que podem ditar uma má articulação – em primeiro lugar a baixa velocidade na retirada da língua do palato duro, criando um ataque mole e pesado, não sendo eficaz quando necessitamos de articular rapidamente, e, em segundo lugar, o trajeto que a língua necessita de fazer para tocar notas repetidas. Se o trajeto da língua for longo, o ataque da nota seguinte será tardio, ou seja, se o músico fizer um movimento muito longo com a língua dentro da boca, o ataque da nota seguinte chegará tarde. Tuckwell (1978) realça que, para tal não acontecer, se deve manter a língua na parte inferior da boca, até que seja necessário iniciar uma nova nota. Assim, deve-se realizar numa fase inicial exercícios com notas *staccato* e depois *legato*.

Segundo Farkas (1956), “a primeira consideração do *staccato* é de haver espaço entre as notas” (p. 50)⁴. Para que este fenómeno aconteça, impõe-se escolher sílabas para separar as notas. As sílabas “t” e “d” são as mais referidas pelos pedagogos, visto serem sílabas linguísticas. Ou seja, é preciso tocar com a língua nos dentes para as pronunciar e, desta forma, separar-se a coluna de ar, produzindo o ataque de cada nota.

Em relação ao *legato*, pode-se considerar que, para estas idades, os exercícios devem ser mais facilitados, existindo uma aproximação de harmónicos. Deve ter-se controle na vibração dos

⁴ Tradução do autor: “The prime consideration of *staccato* is to have space between notes”.

lábios para se poder fazer os intervalos pretendidos sem o ataque com língua, concluindo-se que a falta de precisão do ataque poderá causar um *legato* defeituoso.

1.7 Métodos de exercícios técnicos e aquecimento

Segundo Castellano (2002), não existe uma grande quantidade de técnicas, exercícios ou métodos para trompa, sobretudo na comparação com outros instrumentos. O mesmo é referido por Tuckwell (1983), que sugere que “alguns aspetos da prática são tratados integralmente do ponto de vista do professor” (p. 162)⁵.

Existem métodos escritos para a iniciação à trompa, mas, na sua génese, não são livros de exercícios diários, mas compêndios com peças, estudos ou duos para o aluno tocar com o professor. O método *Iniciação ao estudo da trompa* de Ricardo Matosinhos (2013), possivelmente o mais acessível e apelativo para os alunos, engloba peças tradicionais fáceis, com acompanhamento em duo e uma série de pequenos estudos, não contemplando exercícios de técnica diária. No método *Kürtiskola*, de Szilágyi-Kökényessy (1992), o conteúdo é mais abrangente, incluindo exercícios técnicos, mas que são demasiado complexos ao nível da extensão de registo para alunos que estão a iniciar a aprendizagem do instrumento. Os métodos *Aprende tocando la trompa*, de Wastall, *A tune a day*, de Herfurth e Miller (2000) e *Look, Listen & Learn 1*, de Kastelein (2012), são manuais para sopros, cujo conteúdo é muito semelhante para todos os instrumentos, não contendo exercícios de aquecimento diário específicos para o instrumento. *The Dale Clevenger french horn method*, de Dale Clevenger, Mark McDunn e Harold Ruschc (1974), por exemplo, é um método com exercícios e estudos, mas que não se enquadra ao nível de ensino do segundo ciclo, apresentando um grau de dificuldade demasiado elevado.

Além dos métodos apresentados, existem manuais mais direcionados para o aquecimento diário, mas que apresentam a mesma lacuna, visto que são dirigidos aos alunos mais avançados e profissionais do instrumento. O *Semanal del trompista*, de Castellano, é bastante interessante, mas, para alunos de 2º ciclo, é bastante difícil. Além deste semanal, existem manuais como *Techni-cor* de Bourgue (1997), *Mastery of the french horn*, de Hoeltzel (2006), e *Playing the horn*, de Tuckwell (1978), com compilações de exercícios para uma fase mais avançada da aprendizagem do instrumento. O livro de exercícios *Calientamento para trompa*, de Minguet

⁵ Tradução do autor: “Some aspects of playing are dealt with more fully from the point of view of the teacher (...)”

(2011), será, porventura, o mais acessível para alunos mais jovens, mas nunca poderemos considerá-lo adequado a alunos desta faixa etária.

Assim, e fazendo uma brevíssima súpula do que se expôs, consideramos que os materiais disponíveis para os exercícios diários de aquecimento não são indicados para alunos até ao 2º ciclo. Tendo em conta as competências e objetivos traçadas para este ciclo, as idades dos alunos em questão, o tipo de instrumento usado, entendemos que seria necessário compilar vários exercícios presentes em diferentes métodos, destinados ao aquecimento, tanto em casa como nas aulas com o professor.

1.8 Métodos de exercícios de rotina diária e estudos

De entre as várias propostas de exercícios e estudos, podem ser consideradas mais interessantes são, a nosso ver, *An Annotated Guide to Published Horn Warm-Up Routines*, de Manners (2016), e *Bibliografia seleccionada e anotada de estudos para trompa publicados entre 1950 e 2011*, de Matosinhos (2012).

Manners (2016) pesquisa vários métodos de exercícios de rotinas diárias entre 1940 e 2015, mostrando a sua evolução ao longo de 75 anos. A data de 1940, não representa uma decisão consciente de excluir materiais antes de uma data arbitrária, de acordo com Manners (2016), mas antes, um reflexo do facto dos livros incluídos refletirem uma nova categoria de publicação: exercícios expressamente projetados para iniciar sessões diárias de prática. Manners (2016) faz uma análise do foco que cada livro coloca nas seguintes categorias: notas longas, *buzzing*, métodos de flexibilidade, escalas e arpejos, articulações e estudos de intervalos. Da sua recolha, Manners (2016) conclui que o caminho para o sucesso na trompa é diferente para cada praticante e, portanto, uma ampla visão de opções é necessária para algo aparentemente tão simples quanto uma rotina de aquecimento, mas que pode desempenhar um papel substancial no desenvolvimento do aluno. No nosso trabalho de investigação, Manners (2016) foi importante para o desenvolvimento de vários exercícios. Mesmo assim foi preciso sempre reescrever e adequar os exercícios para o semanal.

De realçar ainda que os métodos estudados por Manners (2016) são todos em língua estrangeira, o que demonstra que ainda não há muitos métodos transcritos ou realizados em português. O método de exercícios de rotina diária em português mais usado é, sem dúvida, o *Compêndio de exercícios para trompa*, de Silva, mas, como tantos outros, o seu grau de dificuldade não se adequa, do nosso ponto de vista, a alunos até ao 2º ciclo.

A investigação de Matosinhos (2012), é bastante útil aos trompistas. O autor criou um guia que pudesse elucidar os professores de trompa sobre as partituras em questão antes da sua aquisição. Inicialmente, fez uma pesquisa de partituras, recorrendo a catálogos de editoras e empresas de distribuição musical ou a partir dos próprios autores. Numa segunda fase, estabeleceu contactos com trompistas e professores de trompa de diferentes países, para obtenção de informações sobre livros de estudos publicados por pequenas editoras de carácter local que não figuram nos grandes circuitos comerciais.

1.9 A contribuição de Philip Farkas

Para qualquer trompista, é importante conhecer a obra de Farkas. Dele se refere no sítio da International Horn Society que “*Philip Francis Farkas was a legendary principal orchestra player, a leading teacher, author of a book known as the Bible for horn players, and a co-founder of the IHS*”⁶. Internacionalmente reconhecido não só como professor, mas principalmente como pedagogo, concebeu estratégias, ajudou a ultrapassar barreiras e criou diversos materiais para a trompa.

Farkas nasceu a 5 de março de 1914 e morreu a 21 de dezembro de 1992. Foi o principal trompista da Orquestra Sinfónica de Chicago durante muitos anos, saindo em 1960 para se juntar à faculdade de música da Universidade Indiana em Bloomington. Escreveu *The Art of French Horn Playing* (Farkas, 1956) que é considerado, por muitos, como o trabalho mais importante para os trompistas. Outros livros por si escritos incluem *The Art of Brass Playing*, *The Art of Musicianship* (Farkas, 1976) e um estudo fotográfico de 40 embocaduras de executantes virtuosos de trompa (Farkas, 1952). Por volta dos 14 anos de idade, Farkas começou a ter problemas de asma. Na altura, os pais decidiram que o melhor seria ele iniciar algum instrumento de sopro na banda, escolhendo a tuba. Depois surgiram outros problemas, nomeadamente o tamanho do instrumento, pois, para se deslocar para a escola, o aluno precisava de ir de táxi e o condutor começou a reclamar que o seu instrumento ocupava muito espaço. Então, Farkas perguntou qual seria o instrumento mais conveniente, e o condutor apontou para um estojo de trompa pertencente a uma banda que estava na rua. Logo depois, Farkas e o seu pai foram ao centro de Chicago e alugaram uma trompa da marca Schmidt por três dólares por mês. Foi assim que ele se apaixonou pela trompa e decidiu seguir a profissão de trompista. Ainda no liceu, tornou-se o mais jovem membro

⁶ Informação disponível em: <https://www.hornsociety.org/ihs-people/honorary/26-people/honorary/48-philip-f-farkas-1914-1992>

da Orquestra de Chicago, primeiro trompista da Chicago Civic Orchestra e primeiro na Filarmónica de Kansas City. Este foi, aliás, o seu primeiro trabalho profissional como um executante de trompa. Mas Farkas foi também primeiro trompa nas orquestras de Chicago Symphony, Boston e Cleveland. Foi, ainda professor de música, tendo lecionado na Indiana University, na Northwestern University, no Cleveland Institute, no Kansas City Conservatory, na De Paul University e na Roosevelt University. Dos seus alunos mais notáveis destacam-se nomes como os de Douglas Hill e de Paul Marcotte. Finalmente, importa realçar que Farkas fundou uma editora, a Wind Music Inc.

Farkas é muito conhecido por projetar a trompa Holton-Farkas, o instrumento mais vendido pela Frank Holton Company. Publicou quatro livros *best-sellers* para ajudar os executantes de trompa, músicos de metal e todos os músicos a melhorarem na arte. Farkas, conhecido por ter uma personalidade gentil e alegre, era muito perfeccionista. Todos os que com ele privaram e aqueles que conhecem a sua obra sabem que causou um grande impacto no mundo da música, assim como em muitas vidas ao longo do caminho.

Farkas (1956) pretendia apresentar uma obra que reunisse a sua experiência enquanto trompista e docente, e a dos seus professores, de modo a ajudar os músicos, em particular instrumentistas da família dos metais, a executar um instrumento tão complexo. Para a escrita deste livro, o autor analisou vários livros na área da aprendizagem da trompa com passagens difíceis, que se tornaram muito úteis para a sua reflexão. Os estudos analisados, associados aos vários anos de experiência prática, permitiram-lhe escrever este livro onde procura antecipar os problemas que podem surgir na execução deste instrumento, respondendo de forma clara aos mesmos. Nesse volume, Farkas (1956) apresenta um conjunto de técnicas específicas, bem como sugestões que podem auxiliar um músico na aprendizagem do instrumento. Discute, ainda, questões de ordem particular das técnicas do instrumento, como a utilização da mão direita, posições dos dedos e som das notas, embocadura, respiração, prática, articulação, frases musicais, pressão do bocal, precisão nos ataques das notas, trilos labiais e, por fim, apresenta alguns exercícios seleccionados com vista a obter objetivos precisos.

Capítulo 2 - Contexto de Intervenção

2.1 Caracterização da Escola

O Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga foi inaugurado no dia 7 de novembro de 1961 e foi considerada uma instituição de tipo associativo e de carácter particular. Como era uma escola particular, naturalmente, as suas receitas constituíam-se a partir das propinas dos alunos e das quotas dos sócios ordinários, sócios protetores e outras entidades ou organismos. Nessa altura, a escola beneficiava do apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, que forneceu os instrumentos e se propôs auxiliar na manutenção, assim como do empenho e força de vontade da sua fundadora, D. Adelina Caravana, que era a diretora pedagógica.

A partir de outubro de 1971, foi determinado que, no ano letivo 71/72, fosse criada uma *Escola Piloto* com ensino pré-primário, primário, ciclo preparatório e liceal, secção de música com cursos complementares e curso superior de Piano, secção de Ballet, secção de Artes Plásticas e Fotografia e secção da Arte Dramática.

O Conservatório foi passando sempre por uma experiência pedagógica pioneira de ensino integrado, até que, com o Decreto-lei n.º 310/83 publicado a 1 de julho de 1983, foi reestruturado e viu ser-lhe retirado o estatuto de ensino superior.

Depois de vários anos sujeito a diferentes propostas de planos de estudo, a 5 julho de 2012, com o Decreto-Lei n.º 139/2012, estabeleceram-se os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino secundário, reforçando, entre outros aspetos, a autonomia pedagógica e organizativa das escolas. Neste contexto, criou-se o “Curso Secundário de Música” (com as vertentes de Instrumento, Formação Musical e Composição), o Curso Secundário de Canto e o Curso Secundário de Canto Gregoriano e aprovaram-se os respetivos planos de estudos em regime integrado e em regime supletivo, através do disposto na Portaria n.º 243-A/2012, de 13 de agosto.

Atualmente, o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, no ensino básico, paralelamente às disciplinas de formação geral, que todas as escolas do ensino regular oferecem, oferece também a componente da área vocacional, com disciplinas diversificadas, tais como instrumento, coro, classes de conjunto, formação musical e introdução às técnicas de composição. No ensino secundário, há a possibilidade de escolha entre quatro cursos, sendo todos eles específicos da área da música: canto, composição, formação musical e instrumento. Neste conservatório existe ainda a possibilidade de se fazer, em regime supletivo, um dos cursos de música do ensino secundário, isto é, o aluno pode frequentar paralelamente outra escola e o

conservatório. Também para este fim, o aluno deve candidatar-se à frequência do regime supletivo no CMCG, através da realização de provas ao ingresso nestes cursos, desde que tenha o curso básico de música.

O CMCG, de Braga, oferece ainda o curso livre de dança, que poderá ser certificado, com exames, pela “Royal Academy of Dance”.

Esta escola, além de ensino integrado, tem, desde 2015, ensino articulado, tendo este lugar na Escola EB 2/3 Frei Caetano Brandão, do Agrupamento de Escolas de Maximinos. De momento, o Conservatório tem cerca de 500 alunos no ensino integrado e 60 do ensino articulado.

No Conservatório, existem dois professores de trompa, sendo um contratado e outro professor do quadro de escola, de nomeação definitiva. Distribuídos entre os horários dos dois professores nesta escola, há alunos em todos os anos escolares. Relativamente ao meu estágio, o professor cooperante foi o professor do quadro de escola, o qual tem alunos de todos os ciclos. Os alunos a cujas aulas assistimos integram vários anos escolares, como a seguir se lista: um aluno do 1ºano; dois alunos do 2ºano; um aluno do 5ºano; um aluno do 6ºano; um aluno do 8ºano; um aluno do 11ºano; e dois alunos do 12ºano.

2.2 Disciplinas e professores

Durante o estágio frequentei as disciplinas de Instrumento, Trompa (M20) e Classes de Conjunto (M32). O programa apresentado na página oficial do conservatório para trompa é bastante vasto, mas não consistente para as dificuldades ou mesmo facilidades que os alunos possam ter. Nesse plano não existe programa para o 1º Ciclo, e durante as aulas presenciadas, o professor usufrui de uma autonomia da sua escolha, usando materiais didáticos diversos e mais recentes, como por exemplo: *Iniciação ao estudo da Trompa* de Ricardo Matosinhos. Este livro não aparece no programa oficial, em nenhum dos anos, mas mediante a sua versatilidade e pedagogia, é um recurso adequado para este Ciclo.

A disciplina de trompa era lecionada pelo professor Nelson Braga. Nas aulas o professor foi sempre muito interventivo, demonstrando aos alunos que eles são capazes sempre de fazer muito melhor. O seu estilo de ensino era muito profissional, conjugando o seu profissionalismo com alegria, e incentivando sempre os alunos. Para ele o aquecimento era fulcral na aprendizagem e nas aulas, usando sempre 10 a 20 minutos do início para exercícios de aquecimento variados, desde exercícios com bocal, a exercícios de flexibilidade, utilizando também escalas para o aquecimento das articulações. Mediante as aulas de observação, e sempre com muita articulação com o professor, concluímos que não existiam materiais adequados para os alunos realizarem os

aquecimentos em casa, sendo que o professor escrevia nos cadernos dos alunos exercícios que os ajudassem no processo. Foi a partir destas aulas e em perfeita sintonia com o professor, que concluímos que deveria existir um método de aquecimento que conjugasse vários exercícios para alunos até ao 2ºCiclo, pois desconhecemos materiais adequados para estas idades.

Em relação a Classes de Conjunto (M32), a disciplina era lecionada pelo professor Vítor Vieira. Nesta disciplina o professor era muito profundo na sua ligação com os alunos, sendo que se deparava com um grupo diferente e único em termos de leção. Para esta disciplina, o professor tinha de se adaptar às suas circunstâncias, visto ser uma formação com oito instrumentos diferentes (Oboé, Flauta, Clarinete, Saxofone, Trompete, Trompa, Fagote e Trombone) e não uma orquestra completa. Além desta dificuldade, esta disciplina era lecionada em ensino articulado, numa escola onde os alunos não estão habituados aos vários fatores musicais que no conservatório poderiam ter. Esta disciplina não era contemplada com um programa, sendo que o repertório era escolhido pelo professor, adaptando várias músicas às circunstâncias encontradas. Nas primeiras aulas observadas pude constatar que o professor realizava sempre uma escala em conjunto, para os alunos poderem aquecer e perceber a junção dos sons dos seus instrumentos. Para ajudar o professor nesta questão escrevemos vários exercícios de aquecimento, dois corais e uma peça (Anexos 2, Anexo 3), ajudando a dinamizar as aulas em termos de escalas. Assim os alunos iniciavam a aula com vários ritmos e escalas em cânone, ajudando a fusão da sonoridade dos seus instrumentos e afinação. De referir que o professor era sempre muito ativo, procurando sempre responder às várias questões dos alunos de maneiras diferentes, para que todos pudessem perceber o funcionamento das obras musicais e a junção dos instrumentos.

2.3 Caraterização dos alunos de trompa

1º A Aluno A

O aluno A era do sexo feminino e tinha 6 anos, apesar de ter iniciado o instrumento este ano, demonstrou bastante facilidade de aprendizagem e um ótimo ouvido. O instrumento que utilizava era da própria, sendo uma Trompa Júnior da marca “Gara”. A sua família já estudou música, o que ajudou ao estudo em casa, quando comparada aos outros alunos. Era uma criança muito educada, reservada e sossegada, sendo que no âmbito de sala de aula tinha uma excelente postura, demonstrando muito entusiasmo e gosto pelo instrumento que tocava.

2º A Aluno B

O aluno B era do sexo masculino e tinha 8 anos. Era um aluno muito estudioso, apresentando bastante facilidade de aprendizagem e um ótimo ouvido. O instrumento que utilizava era uma Trompa Júnior da marca “Gara”. Este aluno era muito educado, mas com o passar do tempo e com o aumento da confiança começou a ser muito falador. Em sala de aula, tinha uma boa postura, sendo que, por vezes, exagerava nas perguntas sobre outros fatores na sala de aula. Apesar disso demonstrou bastante curiosidade sobre o instrumento, apresentando muito gosto no instrumento que executava. O aluno frequentava a aula ao mesmo tempo que o colega do 2º A.

2º A Aluno C

O aluno C era do sexo masculino e tinha 8 anos. Era um aluno estudioso, sendo que em casa era obrigado pelo seu padrinho, que é professor de música, a estudar diariamente. Em comparação com o colega que divide a aula com ele, era um aluno com mais dificuldades técnicas, mas mesmo assim conseguiu ultrapassá-las com o estudo regular em casa. O instrumento que utilizava era do próprio, uma Trompa Júnior da marca “Gara”. Este aluno era um pouco falador, mas educado. Em sala de aula, era um pouco irrequieto e interrogativo. Apesar do seu comportamento menos tranquilo, foi sempre uma criança muito amorosa, que apresentava bastante curiosidade sobre o instrumento, mostrando muito gosto no instrumento que executava. O aluno frequentava a aula ao mesmo tempo que o colega do 2º A.

5ºA Aluno D

O aluno D era do sexo feminino e tinha 10 anos, era uma aluna estudiosa, sendo que entre escola e casa, ainda frequentava atletismo, ocupando um pouco do seu tempo. Apesar disso e pelas suas características, apresentava melhorias de aula para aula. O instrumento que utilizava era uma Trompa Sib/Fá da marca “Cervený”. A aluna mostrou-se empenhada, apresentando um trabalho que respondia tecnicamente às tarefas propostas. Em termos de personalidade, a aluna era muito educada e ativa na sala de aula, respondendo sempre às questões realizadas pelo professor.

6ºA Aluno E

O aluno E era do sexo masculino e tinha 12 anos. Era um aluno com bastante facilidade no instrumento, mas um pouco irregular, apresentando aulas de excelência e outras menos conseguidas, muito derivado à falta de consistência do estudo em casa. O instrumento que

utilizava era uma Trompa Sib/Fá da marca “Cerveny”. O aluno era muito sociável e responsável. Gostava de cumprir as suas tarefas com bons resultados, no entanto, por vezes, ao longo das aulas, apresentou alguma preguiça. Apesar disso, o aluno acabou por executar as tarefas sem grandes problemas em função das indicações do professor.

8ºA Aluno F

O aluno F era do sexo feminino e tinha 13 anos, era uma aluna estudiosa, mas com imensas dificuldades, sendo que entre escola e casa, ainda frequentava treinos de basquetebol, ocupando muito do seu tempo. Apesar disso e pelas suas características, apresentava melhorias de aula para aula. O instrumento que utilizava era alugado ao conservatório, sendo uma Trompa Sib/Fá da marca “Yamaha”. A aluna mostrou-se muito empenhada, mas apresentava muitas dificuldades a nível técnico. Era uma aluna esforçada e com isso acabava por conseguir cumprir as tarefas propostas. Em termos de personalidade, a aluna era muito educada e ativa na sala de aula, sendo por vezes um pouco faladora.

11ºA Aluno G

O aluno G era do sexo masculino e tinha 16 anos, era um aluno muito empenhado. O aluno apresentava muitas dificuldades, sendo que seus problemas familiares em nada ajudavam. Apesar disso foi sempre um aluno trabalhador e muito responsável. Este aluno, demonstrou grande espírito de sacrifício, sendo que para chegar à escola para as aulas, saía de casa por volta das 6h30, e chegava às 20h. Era um aluno lutador, podemos dizer, que a sua vontade e gosto de aprender o instrumento o irá ajudar a ultrapassar os seus problemas técnicos, visto ter iniciado os seus estudos no conservatório apenas no 10º ano. O instrumento era uma Trompa Sib/Fá da marca “Hanz Hoyer”. Como era um aluno muito esforçado acabou por conseguir cumprir as tarefas propostas. Em termos de personalidade, o aluno era muito educado, mas derivado aos seus problemas pessoais, muitas vezes acabava por ser ainda muito infantil.

12ºA Aluno H

O aluno H era do sexo masculino e tinha 17 anos. Era um aluno muito empenhado, mas muitas vezes preguiçoso. O aluno conseguiria obter melhores resultados, mas ainda apresentava dificuldades a nível de embocadura. Apesar disso era um aluno trabalhador e muito responsável. O instrumento que utilizava era uma Trompa Sib/Fá da marca “Alexander”. Apesar das dificuldades de embocadura, o aluno trabalhou bastante, acabando por conseguir cumprir as

tarefas propostas. Em termos de personalidade, o aluno tratava os professores com muito respeito e aceitava de forma precisa as indicações dadas.

12ºA Aluno I

O aluno I era do sexo masculino e tinha 17 anos. Era um aluno muito empenhado, e com enormes facilidades. O aluno apresentava enorme aptidão para o instrumento, sendo muito estudioso, encarando o dia a dia como se o instrumento fosse parte da vida dele. O instrumento que utilizava era alugado ao conservatório, sendo uma Trompa Sib/Fá da marca “Yamaha”. Em termos de personalidade, o aluno era muito educado e ativo na sala de aula, procurando sempre realizar perguntas concretas ao professor, sobre como desenvolver a sua formação. Num panorama geral este aluno mostrou ter capacidades muito elevadas para o programa didático do seu ano.

2.4 Caracterização da Orquestra de Sopros do 6º ano de Maximinos

Esta orquestra era lecionada em ensino articulado, na escola EB 2/3 Frei Caetano Brandão, a partir de um protocolo assinado entre o Conservatório e o agrupamento de escolas de Maximinos. O responsável por esta orquestra era o Professor Vítor Vieira. Era uma orquestra de sopros, de formação reduzida, mais concretamente com oito alunos. Esta formação é constituída por uma flauta, um oboé, um clarinete, um Fagote, um saxofone, um trompete, uma trompa e um Trombone.

Devido ao facto de ser uma orquestra não muito usual, a primeira tarefa do professor foi conseguir uma junção de sonoridade própria, a partir de exercícios de articulação e afinação com escalas e notas longas.

Durante as primeiras observações das aulas, apercebi-me que faltavam materiais didáticos que pudessem ajudar o professor a moldar o som do grupo, para isso realizei alguns arranjos simples, de corais, peças e até mesmo de exercícios específicos para a articulação e afinação. Depois de algumas aulas utilizando estes materiais, conseguimos em conjunto, perceber as melhorias apresentadas pelo grupo.

Em relação aos comportamentos dos alunos, eram por vezes faladores, não respeitando o professor. Num englobamento geral da orquestra, os alunos apresentaram dificuldades na simbiose dos timbres.

Capítulo 3 - Intervenção Pedagógica Supervisionada: Elaboração e implementação do *Semanal do Trompinhas*

Neste capítulo, abordaremos numa primeira secção os procedimentos adotados na intervenção pedagógica e na criação do *semanal*. Posteriormente, apresentaremos numa segunda secção os resultados do inquérito realizado a 11 professores de instrumentos metal. O *Semanal do Trompinhas*, é apresentado na terceira secção, onde explicamos a sua conceção e organização. Na quarta secção, expõe-se as planificações das aulas dadas. Na última secção deste capítulo, realizamos uma análise e reflexão das aulas na prática de ensino supervisionada.

3.1 Procedimento e aspetos metodológicos

A Intervenção Pedagógica implementada teve como objetivo primordial a elaboração e implementação do *Semanal do Trompinhas*. O *Semanal* resultou das necessidades aferidas na observação de aulas, e de um Inquérito administrado a 11 professores de metais, tendo sido aplicado de modo a transformar a realidade do contexto de intervenção. Nessa medida, a Intervenção Pedagógica constituiu-se como uma investigação-ação. São várias as definições existentes para o seu conceito. Pesquisando sobre as definições, podemos referir que investigação-ação pode ser descrita como uma família de metodologias de investigação que incluem ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão), utilizando um processo cíclico ou em espiral, que alterna entre ação e reflexão crítica. Como referem Coutinho *et al.* (2009):

“A ideia mais marcante na Investigação-Ação resulta, na nossa perspetiva, da sua extraordinária capacidade de ativar a consciência crítica dos profissionais, em geral, e dos professores em particular”. (p. 375)

Consideramos que no nosso caso, serviu para melhorar e transformar a prática educativa, utilizando de uma forma direta uma investigação sobre os exercícios mais indicados para cada aluno em estudo.

Como técnica de recolha de dados iniciais, utilizou-se uma observação direta (estruturada e não estruturada), ajudando a perceber o tipo de exercícios que o professor cooperante utilizava. Na observação de aulas, foram usados as *Categorias de Análise de Interações*, de Flanders, e as *Grelhas de Observação de Comportamentos*, de Ryans, para melhor compreender as interações do professor com o aluno. Para além das grelhas de observação das aulas, realizamos inquéritos

a 11 professores de instrumento de metal e construímos um recurso didático designado “Semanal do Trompinhas”, dirigido a alunos de trompa que frequentam até o 2º ciclo do ensino básico.

A partir da informação assim recolhida, foi possível delinear a organização do Semanal, concluindo quais os géneros de exercícios a utilizar no aquecimento, ou seja, exercícios de respiração, bocal, flexibilidade e escalas. Em sintonia com o professor cooperante, concluímos também que se deveria criar não um, mas sim três semanais, de níveis diferentes de dificuldade, podendo adequar aos vários níveis de ensino até ao fim do 2º Ciclo. Durante as aulas foram entregues materiais existentes e alguns adaptados, havendo então depois uma reflexão e avaliação de alguns exercícios que se adequavam para cada grau de ensino intervencionado. Numa fase mais avançada, nas aulas lecionadas, utilizamos exercícios já construídos para o “Semanal do Trompinhas”, realizando então uma reflexão sistemática e de desenvolvimento de conhecimentos para percebermos os exercícios que mais se adequavam aos três níveis do semanal, sendo que por vezes foi necessário uma reconstrução e ajuste dos materiais em questão.

3.2 Inquérito

Para uma melhor perceção dos tipos de exercícios a serem apresentados no semanal, foi realizado um questionário (Anexo 4) aplicado a 11 professores (sexo masculino) de instrumentos de metais de vários ciclos de ensino (conservatórios públicos, escolas profissionais). O questionário não foi direccionado unicamente para professores de trompa, mas aos professores de metais em geral. Assim as respostas que apresentamos de seguida são de seis professores de trompa, um de tuba, um de trombone e três de trompete.

O questionário contemplava a idade, habilitações literárias e anos de experiência dos inquiridos, qual o instrumento de metal lecionada, se os respondentes realizavam exercícios de aquecimento e se achavam importante a sua execução diária. Neste questionário tentamos também obter respostas sobre se os professores realizavam aquecimento em todas as aulas, que tipo de exercícios e por que período de tempo se devia realizar o aquecimento. Depois de responderem a estas questões, foram realizadas 20 perguntas num todo para perceber o grau de concordância dos professores relativamente ao aquecimento.

Apresentação e discussão dos resultados

Os inquiridos eram todos do sexo masculino, e a maioria dos professores inquiridos tem entre 25 e 45 anos (Gráfico 1).

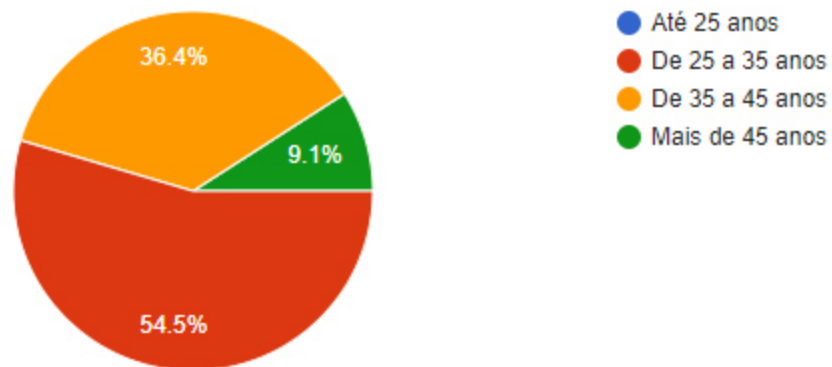


Gráfico 1 – Faixa etária

No que se refere às habilitações académicas, os professores inquiridos possuem licenciatura, sendo que mais de metade frequentou o mestrado. Importa também salientar que a maioria dos respondentes tem uma vasta experiência docente, com mais de dez anos (Gráfico 3)

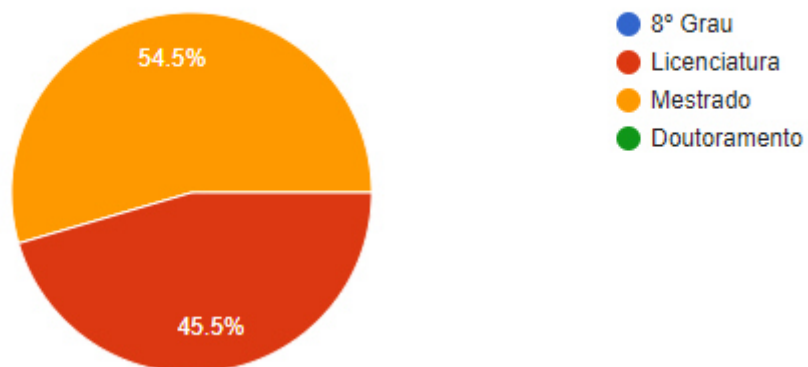


Gráfico 2 – Habilitações académicas

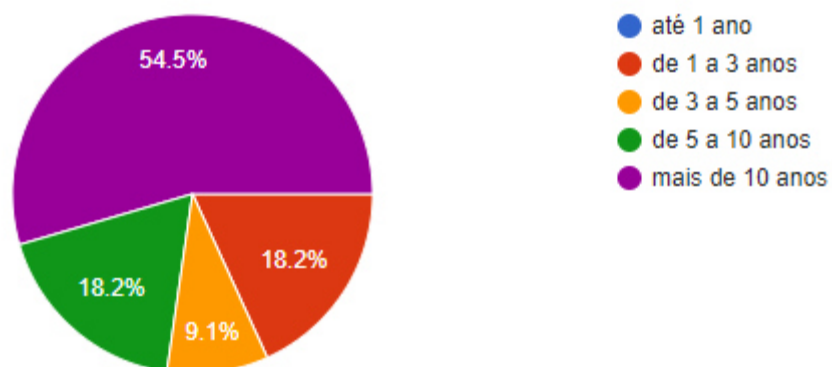


Gráfico 3 – Experiência docente

Quando questionados se realizavam o aquecimento com os alunos e se para eles o aquecimento era importante, os inquiridos responderem na totalidade que sim. De seguida foram questionados sobre o género de exercícios que realizavam. Podemos considerar, mediante as respostas, que os mais importantes são os exercícios de flexibilidade e de articulação, seguindo-se então exercícios de respiração, harmónicos e escalas. Pela análise do gráfico 4, verificamos que, para sete dos onze professores, os exercícios físicos também são importantes para o aquecimento. Já relativamente aos exercícios com bocal, nove professores referem que os utilizam no quotidiano.

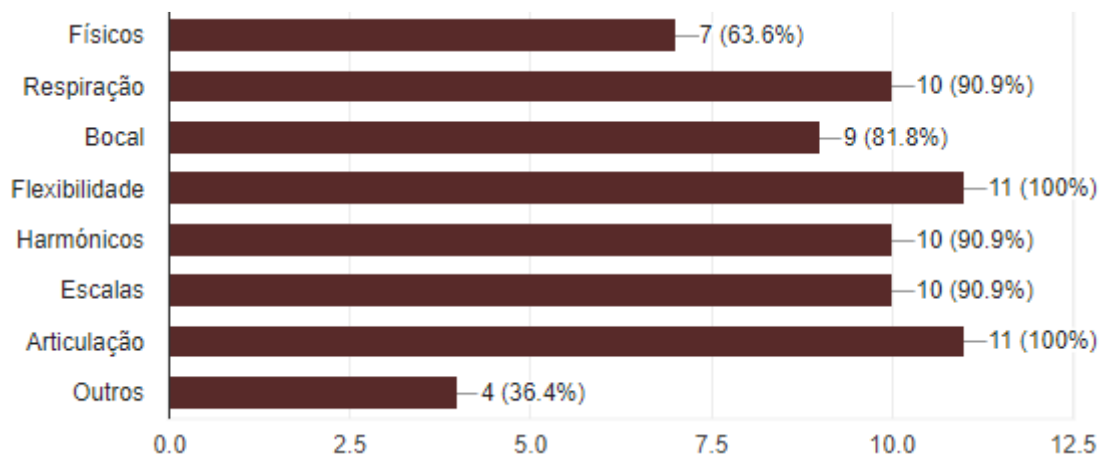


Gráfico 4 – Tipo de exercícios

Por último, os professores foram inquiridos sobre a duração que deve ter um bom aquecimento. Sobre esta questão, a maioria dos professores considera que o aquecimento deve ser realizado até 20 minutos. Tendo em consideração estes dados, os exercícios do Semanal do Trompinhas foram desenvolvidos de modo a nunca ultrapassarem os 20 minutos de duração.

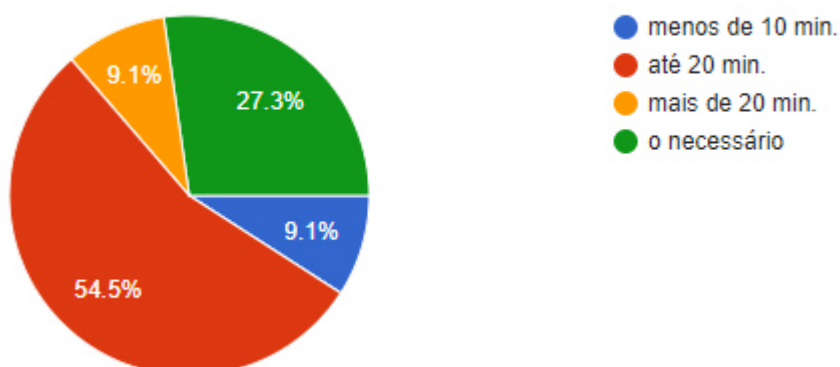


Gráfico 5 – Duração

Depois de responder a estas questões iniciais, foi pedido aos professores para selecionarem o seu grau de concordância (1 – discordo totalmente; 2 – discordo parcialmente; 3 – indiferente; 4 – concordo parcialmente; 5 – concordo totalmente) com várias afirmações apresentada.

Para a primeira afirmação, “os exercícios de aquecimento diário são muito importantes”, só um professor respondeu concordar parcialmente, sendo que 10 concordaram totalmente.

Quanto à afirmação, “além de exercícios de respiração, os primeiros exercícios que devemos realizar, são exercícios com o corpo, desde alongamentos a relaxamento dos músculos”, seis professores concordam totalmente, quatro concordam parcialmente e um dos professores inquiridos é indiferente quanto à realização de exercícios com o corpo.

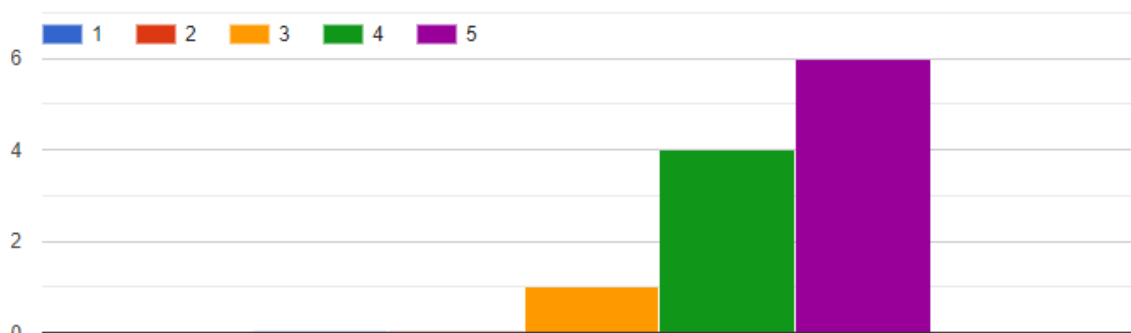


Gráfico 6 - Além de exercícios de respiração, os primeiros exercícios que devemos realizar, são exercícios com o corpo, desde alongamentos a relaxamento dos músculos.

No caso da afirmação “cada exercício executado, deve ser realizado sempre com uma postura correta” apenas um professor respondeu que discordava parcialmente, já os outros dez inquiridos concordaram totalmente. Relativamente à afirmação “cada exercício executado, deve ser realizado sempre com muito ar”, a maioria dos professores concordou totalmente, apesar disso três professores assinalaram que era indiferente.

Relativamente à quinta afirmação, se os exercícios de aquecimento mais importantes eram os de harmónicos, a maioria considerou indiferente. Quanto à sexta questão, sobre a realização dos exercícios de aquecimento sempre de manhã, a maioria discordou parcialmente.

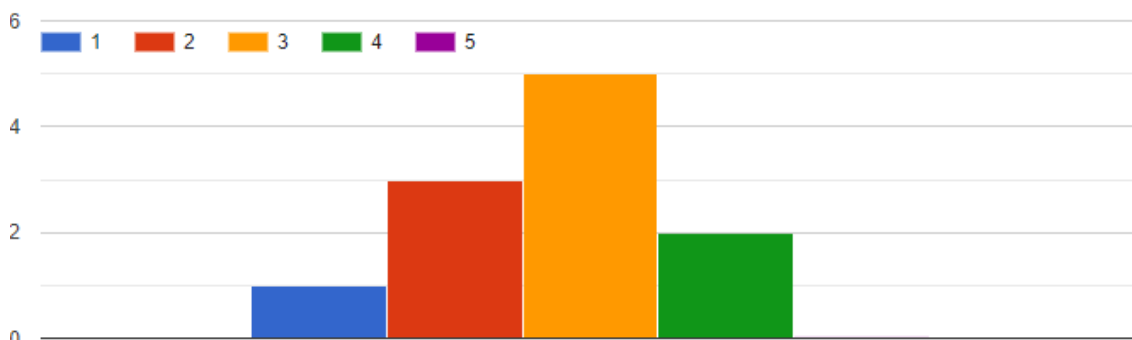


Gráfico 7 - Os exercícios de aquecimento mais importantes são os de harmônicos

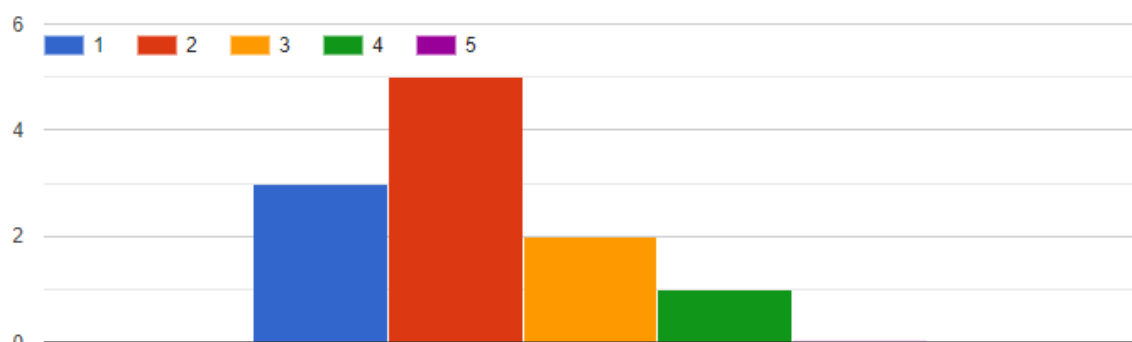


Gráfico 8 - Os exercícios de aquecimento devem ser realizados sempre de manhã

Na sétima afirmação, “para um bom aquecimento basta realizar exercícios com bucal”, a maioria dos professores discordou totalmente, significando que, na sua perspectiva, para um bom aquecimento o uso somente do bucal, não é suficiente para um bom aquecimento. Na oitava afirmação, “os exercícios físicos são muito importantes para a performance musical”, quatro professores responderam que era indiferente, quatro concordaram parcialmente e três concordaram totalmente. Com base nestas respostas, podemos constatar que as opiniões dos professores não são unânimes em relação aos exercícios físicos, não havendo consenso quanto à sua importância no aquecimento. No entanto, como vimos anteriormente neste relatório, Watson (2009) defende que o aquecimento é particularmente importante logo pela manhã, quando os músculos estão rígidos e tensos após horas de inatividade despendidas durante o sono.

Em relação à afirmação número nove, “quanto mais tempo aquecermos, melhor será o resultado posteriormente”, quatro professores discordam totalmente, três discordam parcialmente, para dois é indiferente e dois concordam parcialmente. Sendo assim, concluímos que não existe unanimidade quanto ao tempo ideal de aquecimento.

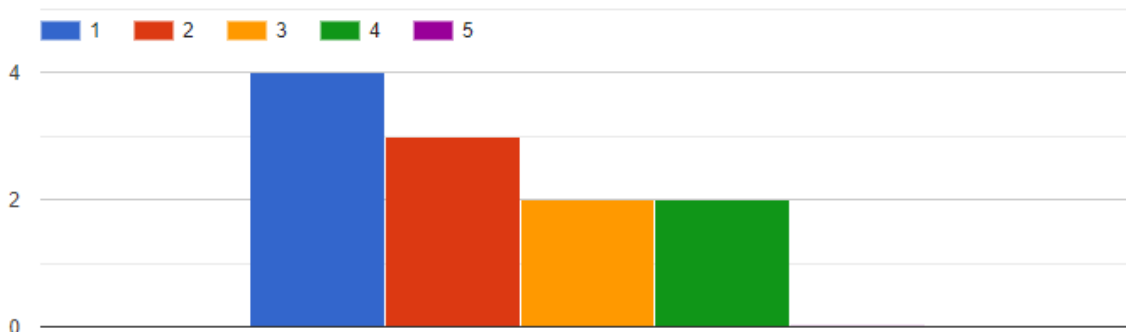


Gráfico 9 - Quanto mais tempo aquecermos, melhor será o resultado posteriormente

Nas afirmações 10 e 11, a maioria dos professores inquiridos concorda totalmente, quando referimos que um bom aquecimento deve ter diversos gêneros de exercícios. Também nas afirmações 12 e 13, os professores, maioritariamente, concordam totalmente, com a importância dos exercícios de respiração e que se deve inculcar uma rotina diária de aquecimento nos alunos até ao 2º Ciclo.

Relativamente à afirmação 14, quando se refere uma possível ordem correta dos exercícios para o aquecimento, a maioria dos professores inquiridos concordou parcialmente.

Quando afirmado que os exercícios de articulação devem ser apenas com ligaduras para os alunos até ao 2º ciclo, podemos entender, mediante o gráfico seguinte que cinco professores discordam totalmente, dois discordam parcialmente, para três é indiferente e apenas um concorda parcialmente.

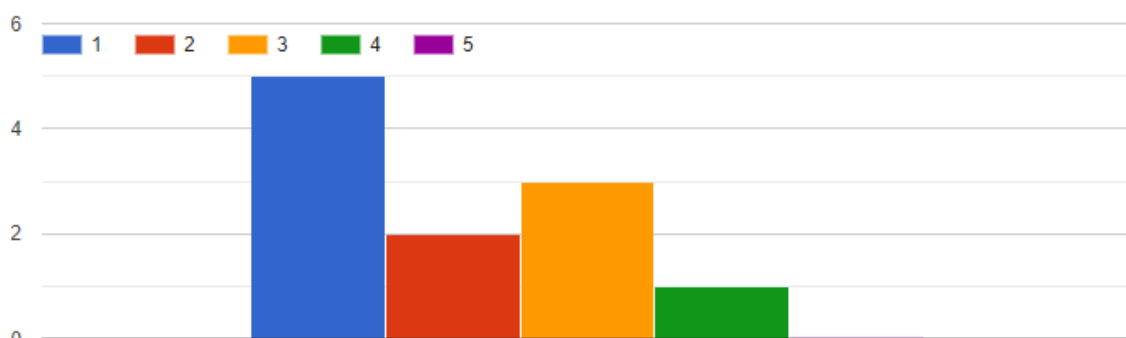


Gráfico 10 - Nos exercícios de articulação os alunos até ao 2º ciclo devem apenas realizar exercícios com ligaduras

Numa das afirmações que achamos mais relevantes (n.º 16), a saber, “existem imensos métodos de exercícios e rotinas diárias de aquecimento”, constatamos, pela análise do gráfico 11

que as opiniões não são unânimes, demonstrando-se que existe falta de conhecimento e de estudo sobre os métodos existentes.⁷

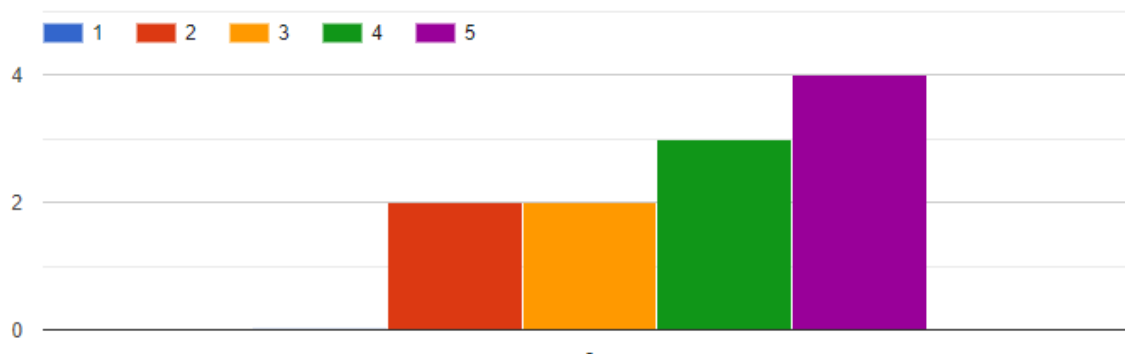


Gráfico 11 - Existem imensos métodos de exercícios e rotinas diárias de aquecimento

No que se refere às afirmações nº17 “Os métodos existentes têm todo o tipo de exercícios necessários para um bom aquecimento” e nº18 “Para a família dos metais existem derivados métodos de aquecimento para trompete e trombone, mas para trompa e tuba, são insuficientes”, a maioria dos professores inquiridos indicou ser “indiferente”. Deste modo, podemos considerar que há um desconhecimento que não permite aos professores afirmarem que os métodos existentes têm todo o tipo de exercícios necessários para um bom aquecimento, pois teriam de os conhecer todos. Mesmo assim como se pode observar pela análise dos gráficos 12 e 13, concluímos que seria importante desenvolver mais estudos sobre os exercícios e métodos existentes para o aquecimento.

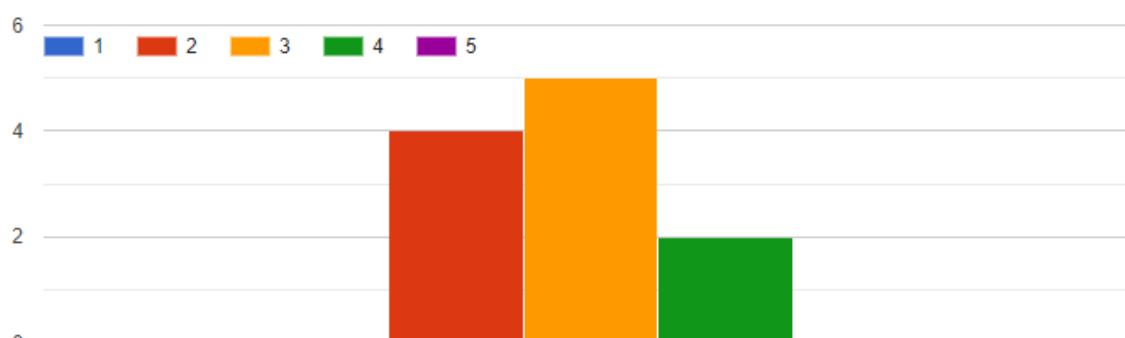


Gráfico 12 - Os métodos existentes têm todo o tipo de exercícios necessários para um bom aquecimento

⁷ Sobre este aspeto, na criação do nosso Semanal, depois de uma vasta procura de materiais e exercícios, pudemos perceber que existem diversas atividades, no entanto, o número de exercícios diários, principalmente para trompa, é bastante reduzido.

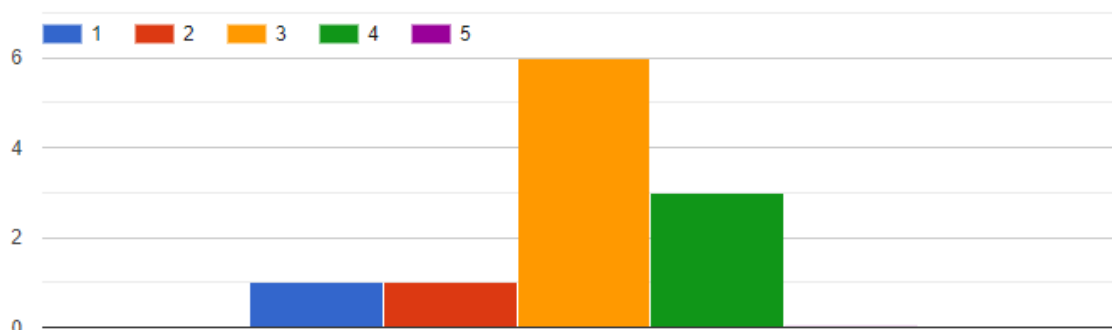


Gráfico 13 - Para a família dos metais existem derivados métodos de aquecimento para trompete e trombone, mas para trompa e tuba, são insuficientes

Quanto à afirmação 19, “devia-se realizar uma coletânea e investigação sobre os exercícios de aquecimento diário”, constatamos que os professores na maioria concordaram parcialmente e totalmente, demonstrando a importância de se realizar essa investigação e coletânea. Nesse sentido, sentimos que o Semanal concebido será uma mais valia para os professores de trompa.

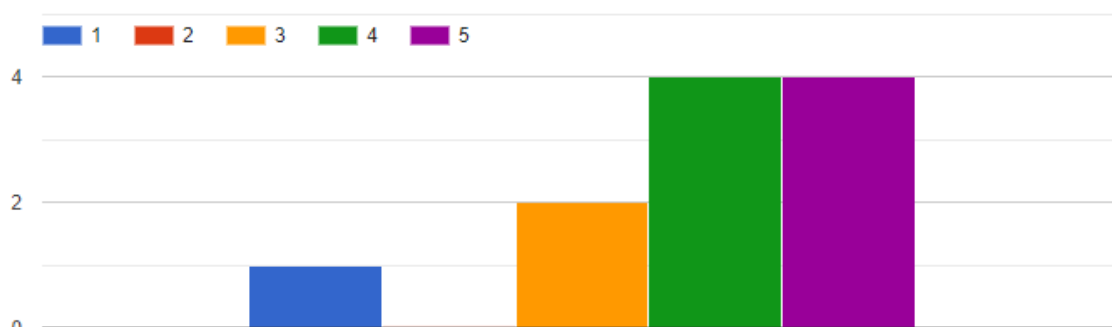


Gráfico 14 - Devia-se realizar uma coletânea e investigação sobre os exercícios de aquecimento diário

Para a afirmação 20, “os materiais existentes são adequados a alunos até ao 2º ciclo”, constatamos que para cinco professores é indiferente, três concordam parcialmente, dois discordam parcialmente e um discorda totalmente. Pensamos que o facto de a maioria dos professores considerarem indiferente, pode-se justificar pelo facto destes exercícios serem adaptados diariamente e os professores usarem os cadernos dos alunos para os aplicar.

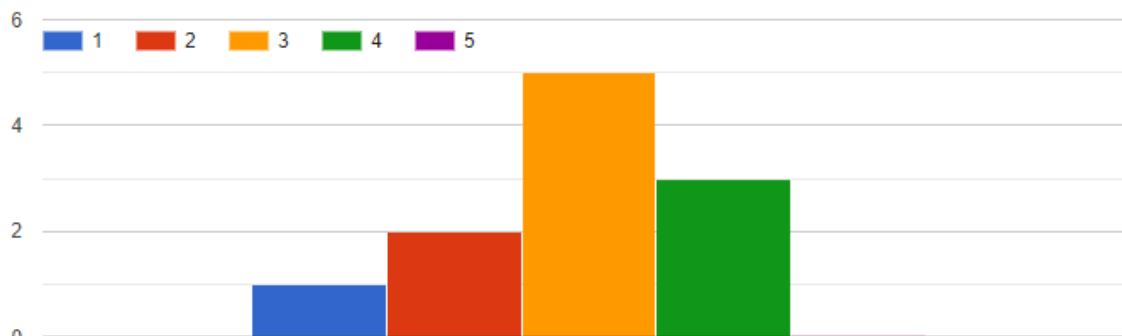


Gráfico 15 - Os materiais existentes são adequados a alunos até ao 2º ciclo

Para terminar este questionário aos professores, foi criado um campo onde estes poderiam integrar observações e sugestões relativas ao processo de aquecimento na aprendizagem dos instrumentos de metal. Foram então registadas cinco respostas, designadamente, (1) “Cada professor deve fazer uma seleção de exercícios e adaptá-los aos seus alunos”; (2) “O aquecimento é importante para todos os graus”; (3) “O aquecimento na minha opinião é a parte mais importante do dia de um instrumentista”; (4) “O aquecimento diário é individual, deverá ser estabelecido caso a caso, tendo em conta as necessidades específicas de um determinado aluno, num determinado momento, dependendo do que se fez nos dias anteriores, e o que se vai fazer no próprio dia e seguintes. Dificilmente um método estanque poderá fazer face a esta multiplicidade de situações. Apenas exercícios adaptáveis podem responder às necessidades específicas de cada um, num determinado momento”; (5) “Deve ser feito com qualidade e de acordo com a prestação que se irá realizar”.

Reflexões sobre o inquérito

As observações dos professores, indicam a importância do aquecimento diário dos alunos, não só até ao 2º Ciclo, mas para todos os graus, procurando adaptar as práticas a cada situação particular. Ou seja, para os professores inqueridos todos os alunos são diferentes, daí ser importante uma coletânea de exercícios adaptável a cada aluno e circunstância. Nesse sentido, pensamos que o *Semana!* concluído poderá auxiliar os alunos e os professores de trompa nas suas práticas de aquecimento diário. O facto de estar dividido por três níveis, poderá contribuir para adaptar os exercícios ao nível de cada aluno.

Em suma, com este inquérito pensamos que existe uma necessidade da criação de materiais adaptados para alunos até ao 2º ciclo. Concluímos então, que ainda existe uma falta de conhecimento, sobre os materiais existentes por parte dos professores. Os resultados apresentados no questionário contribuíram também, para compreendermos, que existe, ainda,

um desconhecimento relativamente à diversidade de materiais didáticos existente para o aquecimento.

3.3 O Semanal do Trompinhas

O *Semanal do Trompinhas* foi elaborado para alunos até ao 2º ciclo. No método propõem-se exercícios diários, de segunda a sábado, sendo que no domingo, o aluno pode, se assim entender, selecionar um exercício previsto para um dos dias da semana.

O manual está dividido em três níveis correspondendo a igual número de estádios de desenvolvimento técnico – Iniciante, Intermédio e Avançado. Para cada nível, e dia de semana, é sugerido um exercício de respiração, um exercício com bocal, um exercício de flexibilidade, e um exercício de escalas. No conjunto, o manual tem 72 exercícios, considerando que alguns alunos tem trompa em Fá e Sib, os exercícios de flexibilidade, foram escritos nessas duas tessituras.

No nível iniciante, foram usadas ilustrações gráficas das posições das notas na trompa, sendo que por vezes estes alunos ainda não sabem as notas e a colocação dos dedos.

O manual é pensado para um aquecimento de, no máximo, 20 minutos, percorrendo esta ordem, exercícios de respiração, bocal, flexibilidade e escalas, de modo a contemplar aspetos de musculatura, sonoridade e articulação. Os exercícios de respiração são vocacionados para aumentar capacidade torácica e melhorar a qualidade do som. Neste domínio, os exercícios são adaptados de Bernardo (2016). A título de exemplo, um dos exercícios utilizados prevê inspirar durante 2 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 2 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial.

Relativamente aos exercícios com bocal, servindo para o aquecimento labial, não existem materiais editados, sendo estes exercícios são muitas vezes escritos nos cadernos pelos professores. Neste método, durante os três níveis, o grau de dificuldade vai aumentando, alargando o âmbito dos intervalos, tendo sido adaptados mediante a sua aprendizagem.

Para os exercícios de flexibilidade, que implica controle da velocidade do ar, existem diversos materiais editados, mas sempre com um grau de dificuldade não aconselhados a estas idades investigadas. Nos exercícios do *Semanal*, o número de harmónicos aumenta a cada nível.

Por fim, como último aspeto de aquecimento apresentado, surgem as escalas, em que se procura melhorar a afinação e a articulação. No nível Iniciante, são apresentados exercícios rítmicos com apenas as notas Dó, Ré e MI. No nível Intermédio, surgem já escalas também com diversos ritmos até uma alteração, ou seja, escala de Dó Maior, Fá Maior e Sol Maior. Por fim no nível avançado, são apresentadas escalas até quatro alterações, existindo também as relativas

menores e escalas cromáticas, sendo que neste nível, os ritmos de dia para dia são idênticos, enquanto nos anteriores existe uma variação.

Organização do Semanal do Trompinhas

O manual segue a organização do *Semanal del Trompista* de Castellano, possuindo exercícios mais acessíveis e acrescentando exercícios de respiração, preenchendo a lacuna que existia neste domínio para os alunos até ao 2º ciclo.

Para a criação deste Semanal foi utilizado o domingo como dia de descanso, sendo referenciado no nível Iniciante que, “Dia de descanso, mas se sentir confortável e com vontade, o Trompinhas aconselha a realizar um dos dias anteriores à escolha!” e no nível Intermédio e Avançado “Dia de descanso, mas se sentir confortável e com vontade, o Trompinhas aconselha a realizar um dos dias anteriores à escolha, ou escolher exercícios aleatórios dos dias anteriores!”.

Para a composição deste método, que se inclui como Anexo 5 - Semanal de aquecimento do Trompinhas, e cuja estrutura se apresenta na Tabela nº1, foi utilizado o software, Finale 2007 e Paint.

Tabela nº 1 - Estrutura do *Semanal do Trompinhas*

Nível (Iniciante, Intermédio e Avançado)					
Segunda-feira	A - Exercícios de respiração	B - Exercícios com o bocal	C - Exercícios de flexibilidade Trompa em Fá	Exercícios de flexibilidade Trompa em Sib	D – Escalas
Terça-feira	A - Exercícios de respiração	B - Exercícios com o bocal	C - Exercícios de flexibilidade Trompa em Fá	Exercícios de flexibilidade Trompa em Sib	D – Escalas
Quarta-feira	A - Exercícios de respiração	B - Exercícios com o bocal	C - Exercícios de flexibilidade Trompa em Fá	Exercícios de flexibilidade Trompa em Sib	D – Escalas
Quinta-feira	A - Exercícios de respiração	B - Exercícios com o bocal	C - Exercícios de flexibilidade Trompa em Fá	Exercícios de flexibilidade Trompa em Sib	D – Escalas
Sexta-feira	A - Exercícios de respiração	B - Exercícios com o bocal	C - Exercícios de flexibilidade Trompa em Fá	Exercícios de flexibilidade Trompa em Sib	D – Escalas
Sábado	A - Exercícios de respiração	B - Exercícios com o bocal	C - Exercícios de flexibilidade Trompa em Fá	Exercícios de flexibilidade Trompa em Sib	D – Escalas
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

3.4 Planificação de aulas

Nesta secção iremos apresentar três tabelas de planificação de aula para a prática de ensino supervisionada, duas aulas de M20 e uma de M32. Depois de várias aulas observadas, podemos concluir que os professores cooperantes, dividiam as aulas em duas partes, uma mais de aquecimento, com diversos exercícios, e outra com a prática e leitura dos estudos e peças. Considerando o funcionamento realizado pelos professores nessas aulas, decidimos dividir as aulas do Grupo M20 em quatro partes (cf. Tabela nº 2; Tabela nº 3), uma primeira parte, com cerca de cinco minutos, foram realizados exercícios de aquecimento do corpo e exercícios de respiração, tentando ser variável durante as aulas para não criar uma monotonia e perceber os exercícios que os alunos mais se identificavam. Numa segunda parte, chamada de aquecimento, durante cerca de 15 minutos, foram utilizados exercícios existentes e alguns criados, adaptando-os para os alunos. Esses exercícios eram escritos em computador e impressos como guia do semanal, ajudando os alunos a realizá-los em casa. Para nós, para a criação do semanal foi a parte que mais nos auxiliou. Na terceira parte da aula, durante cerca de dez minutos, eram trabalhados os estudos tecnicamente com a ajuda do metrônomo. Numa última parte, com cerca de 20 minutos, foram trabalhadas as peças, tanto a nível musical com técnico. Sendo assim, aulas foram planificadas neste formato, ajudando a uma melhor organização e compreensão dos seus conteúdos.

Em relação às aulas do grupo M32 (cf. Tabela nº 4), as aulas foram também divididas em quatro partes, sendo que na primeira parte eram realizados exercícios compostos por nós, durante cinco minutos, com base em escalas e corais, ajudando os alunos a uma melhor interação dos timbres e articulação. Neste ponto, devemos referir que estes exercícios chamados de “Exercícios de Aquecimento e Afinação”, ajudaram particularmente na afinação e articulação conjunta. Numa segunda parte, com duração cerca de 10 minutos, eram realizadas escalas, em cannon e com diversos ritmos. Para as duas partes seguintes, eram trabalhadas as peças. Ajudando a uma melhor organização, as aulas foram traçadas neste formato, sendo que tanto como no grupo M20 e M32, apresentávamos nas planificações os objetivos, informações e o plano de desenvolvimento a utilizar.

Tabela nº 2: M20 - Aula de intervenção nº3

Aula 3		Professor Cooperante: Nelson Braga Estagiário: Alfredo Macedo			
Aluno: Aluno A					
Duração da aula: <u>50 minutos</u>		Turma: <u>1ªA</u>	Data <u>12/03/2019</u>	Hora: <u>9h20</u>	Nível: <u>I Ele.</u>
	Tempo:	Objetivos:	Informação:	Plano de Desenvolvimento	
	5 minutos	Relaxamento muscular e desenvolvimento da técnica de respiração	Exercício de controlo da respiração inspirando em 4 segundos e expirando 4 segundos	Ajudar a aluna a uma respiração correta e controlada, usando o diafragma	
Aquecimento: - Exercícios do “Semanal do Trompinhas”	15 minutos	Conhecimento e capacidade de realização dos vários exercícios de aquecimento do Semanal	Ter em atenção ao bom aquecimento e exercícios adequados a aluna	Fortalecer a aluna a nível de resistência e de flexibilidade	
Estudo: nº5 de R. Getchell.	10 minutos	Melhorar a leitura do estudo, começando a conseguir executar de princípio a fim	Desenvolver algumas passagens rítmicas	Utilizar o metrónomo a uma velocidade que o aluno se sinta confortável e ir aumentando a velocidade	
Peça: “Le Jardin Sur La Lagune”, de J. Naulais.	20 minutos	Compreender aspetos melódicos desde frases a dinâmicas	Verificar as notas, corrigir afinação e posição dos dedos	Executar 1ªvez lento e por frases e de seguida a tempo	
Sumário	Exercícios do “Semanal do Trompinhas”. Continuação do estudo ° 5 de R. Getchell. Continuação do estudo da peça: “Le Jardin Sul La Lagune” de J. Naulais.				
Notas Adicionais: Reajustar se necessário a técnica nos exercícios	Materiais Necessários: Metrónomo, lápis e partituras		Outros Recursos: Folha de papel pautado		

Tabela nº 3: M20 - Aula de intervenção nº8

Aula 8		Professor Cooperante: Nelson Braga Estagiário: Alfredo Macedo			
Aluno: Aluno D					
Duração da aula: <u>50 minutos</u>		Turma: <u>5ªA</u>	Data <u>10/05/2019</u>	Hora: <u>12h30</u>	Nível: <u>1º Grau</u>
	Tempo:	Objetivos:	Informação:	Plano de Desenvolvimento	

- Exercícios físicos e de respiração	5 minutos	Melhorar a posição das pernas. Aumentar qualidade de ar	Inspirar sentada numa cadeira com o tronco deitado sobre as pernas, sentindo o diafragma a trabalhar, sempre durante 4 pulsações	Controlar os movimentos da aluna Criar rotina dos exercícios
Aquecimento: - Exercícios do “Semanal do Trompinhas”	15 minutos	Continuar com a realização dos vários exercícios de aquecimento do Semanal e avalia-los	Realizar os exercícios sempre com muito ar Controlar os músculos labiais sem usar muita pressão	Fortalecer a aluna a nível de resistência e flexibilidade Realizar os exercícios sempre simétricos
Estudo: nº67 de R. Getchell.	10 minutos	Melhorar a leitura do estudo, aumentar a velocidade e acrescentar mais diferença de dinâmicas	Desenvolver algumas passagens rítmicas repetindo as vezes necessárias sempre com a ajuda do metrónomo	Utilizar o metrónomo a uma velocidade que a aluna se sinta confortável e ir aumentando a velocidade Cantar e solfejar o estudo
Peça: “Swing for Brass” de Thierry Mulle	20 minutos	Conhecer bases do Swing Evoluir rítmicamente	Verificar as notas, corrigir ritmo e pulsação	Executar primeiro com ritmo normal e só depois juntar realizar com Swing Usar ritmos diversos para as passagens de maior dificuldade rítmica
Sumário	<u>Exercícios do “Semanal do Trompinhas”.</u> <u>Continuação do estudo ° 67 de R. Getchell.</u> <u>Continuação do estudo da peça: “Swing for Brass” de Thierry Mulle.</u>			
Notas Adicionais: Reajustar se necessário a técnica nos exercícios	Materiais Necessários: Metrónomo, lápis e partituras		Outros Recursos: Folha de papel	

Tabela nº 4: M32 - Aula de intervenção nº3

Aula 3		Professor Cooperante: Vitor Vieira Estagiário: Alfredo Macedo		
Orquestra de Sopros do 6º ano de Maximinos				
Duração da aula: <u>45 minutos</u>		Data <u>18/03/2019</u>	Hora: <u>16h00</u>	Nível: <u>2º Grau</u>
	Tempo:	Objetivos:	Informação:	Plano de Desenvolvimento
Exercícios: - “Exercícios de Aquecimento e Afinação” de Alfredo Macedo	5 minutos	Melhorar a afinação de conjunto Aperfeiçoar aspetos de som em conjunto	Executar os exercícios com um tempo rigoroso, utilizar dinâmicas	Explicar a formação do grupo e dividir em 3 grupos do mais grave ao mais agudo para o decorrer da aulas, desde sonoridade a afinação

Escalas: Escala de Dó	10 minutos	Execução da Escala de Dó Maior como aquecimento e ao mesmo tempo como otimização de processos de interação do grupo.	Executar a escala com ritmos variados de acordo com ritmos das peças a serem executadas	Realizar a escala lentamente para perceberem a junção gradual do grupo
Peça 1: "Pompa e Circunstância", arranjo de Alfredo Macedo	10 minutos	Realizar a obra sem erros de início a fim Melhorar a sonoridade	Executar a obra por secções dos instrumentos, começando pelo acompanhamento	Executar os primeiros compassos, nota a nota lentamente para a percepção da afinação
Peça 2: "Highlights from Harry Potter", arranjo de Michael Story	20 minutos	Realizar a obra sem erros de início a fim Melhorar a sonoridade	Executar partes da peça com ritmos variados para serem executadas com mais qualidade técnica	Cantar em conjunto as diversas melodias presentes Corrigir dinâmicas
Sumário	Realização dos "Exercícios de Aquecimento e Afinação" de Alfredo Macedo. Escala de Dó Maior. Continuação do estudo das peças: "Pompa e Circunstância", arranjo de Alfredo Macedo e "Highlights from Harry Potter", arranjo de Michael Story.			
Notas Adicionais: Executar tudo mais lento	Materiais Necessários: Metrónomo, lápis e partituras		Outros Recursos: Afinador	

3.5 Análise e reflexão das aulas na prática de ensino supervisionada

Nas primeiras aulas lecionadas no grupo M20, começámos por explicar os planos de aula, apresentando as ideias e conteúdos a serem implementados. Posteriormente explicámos aos alunos o tipo de exercícios iríamos realizar para o aquecimento, sendo entregue no fim de cada aula materiais para que os alunos fossem trabalhando em casa nos seus aquecimentos diários. Para o aquecimento nas aulas lecionadas, foram realizados exercícios diferentes, de aula para aula, para que os alunos compreendessem a sua utilidade e formas de serem aplicados. Esses exercícios consistiram em exercícios de respiração, bocal, flexibilidade e escalas com diversas articulações.

Os alunos realizaram os exercícios conforme solicitado, revelando alguma dificuldade em alguns dos exercícios escolhidos. Os exercícios em que se verificou dificuldades foram adaptados e incluídos no *Semana!*, o que contribuiu para a consistência do manual. Para além do aquecimento, foram trabalhadas peças, incluindo a leção a apresentação do contexto histórico da obra para se poder dar uma melhor explicação do género e carácter da mesma. As

aulas terminavam com pequenos diálogos com os alunos, para tentarmos perceber o que eles pensavam sobre o aquecimento e os exercícios a serem realizados diariamente.

No âmbito do grupo M32, as aulas contemplaram exercícios compostos por nós para melhorar a afinação e articulação do grupo. Tentamos sempre que trabalhámos uma obra musical contar a história e explicar quem eram os compositores e em que período da história da música eles desenvolveram o seu trabalho. Foram, também, realizados exercícios e jogos de concentração para promover um melhor comportamento por parte dos alunos.

Conclusão

O aquecimento reveste-se de uma importância primordial na preparação da performance e na prevenção de lesões musculoesqueléticas – embora haja instrumentistas que não necessitem de aquecer, a probabilidade de virem estes a sofrer de lesões é maior. Por outro lado, o aquecimento contribui para aumentar a resistência e flexibilidade do instrumentista, e melhorar a qualidade do som, da afinação, e da articulação. O aquecimento deve, por isso, ser promovido como prática regular e rotina diária

Embora estejam evidenciadas as vantagens do aquecimento (e.g., Wekre, 2016), os resultados do questionário administrado aos professores de instrumentos de metal mostraram que há um desconhecimento relativamente aos materiais didáticos existentes para o aquecimento, reforçando, por outro lado, a importância do aquecimento no processo de aprendizagem.

A nossa intervenção, teve como objetivo principal, desenvolver um guia de aquecimento diário que possa ser disponibilizado aos alunos, colmatando a lacuna destes materiais para o ensino até ao 2º ciclo. Para esse efeito, foram avaliadas as necessidades, as dificuldades, e adaptados aos alunos vários exercícios de aquecimento para estudantes de trompa até ao 2º ciclo. Foram entregues materiais de exercícios, desde bocal, flexibilidade e de articulação, durante as aulas intervencionadas e observadas, para posteriormente em conjunto com o professor cooperante, podermos escolher os exercícios que mais se adequavam a cada ano, reescrevendo mesmo alguns com variações rítmicas, processo que culminou na construção do *Semanal do Trompinhas*.

O *Semanal do Trompinhas* contempla exercícios de respiração, bocal, flexibilidade e escalas, contendo 72 exercícios, em cada um dos níveis iniciante, intermédio e avançado. Este *Semanal* foi aplicado aos alunos até ao 2º ciclo do conservatório, mais concretamente a uma aluna do primeiro ano, dois alunos do segundo ano, uma aluna do quinto ano e por fim a um aluno do sexto ano.

Durante a investigação e implementação do *Semanal*, podemos constatar que os exercícios sugeridos foram prontamente assimilados pelos alunos, contribuindo para uma eficaz aquisição das competências técnicas na aprendizagem do instrumento. Para além da sua implementação no contexto de Estágio, o *Semanal do Trompinhas* vem ainda suprir uma lacuna nos materiais de aquecimento para os níveis de ensino até ao 2º Ciclo, permanecendo como proposta pedagógica passível de ser implementada e testada por docentes do instrumento.

Consideramos globalmente que este projeto respondeu a necessidades identificadas pelos professores e observadas junto de alunos, até ao 2º Ciclo. De um ponto de vista pessoal, apesar de já termos alguns anos de experiência, o Estágio constituiu um processo de desenvolvimento e aprendizagem central na nossa formação, contactando com conhecimentos e novos métodos de ensino. Deste modo, acreditamos que cumprimos os objetivos traçados inicialmente no Projeto de Intervenção Supervisionada.

Referências

- Bernardo, F. L. (2016). *A otimização da respiração na aprendizagem da trompa no ensino especializado de música*, Relatório de Estágio. Disponível em:
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/45184/1/Filipe%20Lu%C3%ADs%20Bernardo.pdf>
- Biazi, T., Gimenez, T. & Stutz, L. (2011) *O Papel da Observação de Aulas Durante o Estágio Supervisionado de Inglês*. Disponível em:
<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/signum/article/viewFile/8644/9226>
- Bourgue, D. (1987). *Techni-cor*. Paris: Gérard Billaudot Éditeur.
- Castellano, M.T. (2002). *Semanal del Trompista*. Valencia: Rivera Editions.
- Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. (2014-2018). Projeto educativo. Disponível em: <https://www.conservatoriodebraga.pt/>
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. & Vieira, S. (2009), *Investigação-ação: Metodologia Preferencial nas Práticas Educativas*. Disponível em:
http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%c3%a7%c3%a3o_Ac%c3%a7%c3%a3o_Metodologias.PDF
- Faria, N. C. G. (2016), *Exercícios de respiração no ensino musical: Trompa*. Relatório de estágio. Disponível em:
https://ria.ua.pt/bitstream/10773/17869/1/Natalia_Faria_Projeto_Educativo.pdf
- Farkas, P. (1956). *The art of french horn playing*. Miami: Summy-Birchard.
- Farkas, P. (1962). *The Art of Brass Playing*. Miami: Wind Music Inc.
- Feitosa, R. A. T. (2015), *O ensino de trompa: um estudo dos materiais didáticos utilizados no processo de formação do trompista*. Dissertação de mestrado. Disponível em:
<http://abemeducacaomusical.com.br/conferencias/index.php/xxiicongresso/xxiicongresso/paper/viewFile/1218/453>

Ferreira, F. J. dos S. (2018), *Exercícios específicos para resolver problemas específicos na trompa*. Disponível em:

<https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/6290/1/Francisco%20Ferreira%2817%29.pdf>

Ferreira, S. R. (2009), *Padrões Físicos Inadequados na Performance da Trompa*. Dissertação de mestrado. Disponível em:

http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/AAGS-7XNLXD/disserta__o_ferreira__sarah_r..pdf;jsessionid=F722B0A95C4A5FAF39428AD95798BFCD?sequence=1

Gordon, E. E. (1999). *All about Audiation and Music Aptitudes*. Artigo disponível em:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:43ot1H57oQIJ:s66fd5096a1c9453a.jimcontent.com/download/version/1439818907/module/6461885852/name/allaboutaudiatio n.pdf+&cd=1&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=pt>

Guptill, C., Zaza, C. (2010). *Injury Prevention – What Can Music Teachers Do?* Disponível em:

<https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/68636/3/Manuscript%20Music%20Educator s%20Journal.pdf>

Manners, W. A. (2016). *An Annotated Guide to Published Horn Warm-Up Routines*. Tese de Doutoramento, Satate University, Arizona. Disponível em:

https://repository.asu.edu/attachments/170332/content/Manners_asu_0010E_15747.pdf

Matosinhos, R. (2012). *Bibliografia selecionada e anotada de estudos para trompa publicados entre 1950 e 2011*. Dissertação de mestrado, Universidade Católica do Porto. Disponível em:

<https://repositorio.ucp.pt/bitstream/.../1/Matosinhos%2C%20R.%20-%20Dissertação.pdf>

Matosinhos, R. (2013). *Iniciação ao estudo da Trompa*. Lisboa: Ava Musical Editions

Minguet, O.S. (2011). *Calientamiento para Trompa*. Spain: Geometría del desconcierto editions.

Morgan, C. (2003). *The Boosey Brass Method*. Boosey & Hawkes Music Publishers Ltd. London

Shaw, JD. (2016) *The Living Warm Up*. Artigo disponível

em: <http://www.bandworld.org/pdfs/BWFall2016LivingWarmUp.pdf>

Small, K., Naughton, L., Matthews, M. (2008) *A Systematic Review into the Efficacy of Static Stretching as Part of a Warm-Up for the Prevention of Exercise-Related Injury*. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15438620802310784>

Tuckwell, B. (1978). *Playing the horn*. Oxford: University Press

Tuckwell, B. (1983). *Horn*. Schirmer Books. New York

Vecchia, F. D. (2008), *Iniciação ao trompete, trompa, trombone, bombardino e tuba: Processos de ensino e aprendizagem dos fundamentos técnicos na aplicação do método DA CAPO*.

Dissertação de mestrado. Disponível em:

<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/5626/1/Vecchia2008disserta%C3%A7%C3%A3o.p%20%20df.pdf>

Wastall, P. (1990). *Aprende tocando la trompa*. London: Edición revisada. Boosey & Hawkes Music Publishers Ltd.

Wekre, F. R. (2016). *Reflexões sobre como tocar bem trompa*. Portugal: AvA Musical Editions

Zdenek, D. (2019). *Daily embouchure exercises for horn*. Czech Republic: Talacko Editions

Pereira, A. (2013). *A importância do aquecimento físico e instrumental para os oboístas*

Dissertação de mestrado. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/32242295.pdf>

Watson, A. (2009). *The biology of musical performance and performance-related Injury*. Lanham, ML: Scarecrow Press

Robinson, D., Zander, J. (2002). *Preventing Musculoskeletal Injury (MSI) for Musicians and Dancers*. Artigo disponível em: <http://www.musicianshealth.co.uk/injuriesmusiciansdancers.pdf>

Roos, F., Brandsson, M., Karlsson, M. (2001). *Validation of the Foot and Ankle Outcome Score for Ankle Ligament Reconstruction*. Artigo disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/107110070102201004>

Anexos

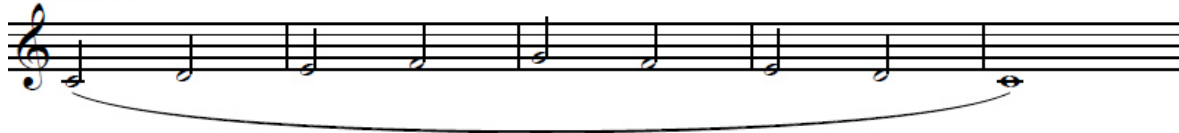
Anexo 1 – Exercícios com bocal

Exercícios com bocal

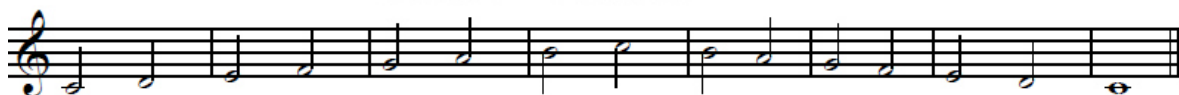
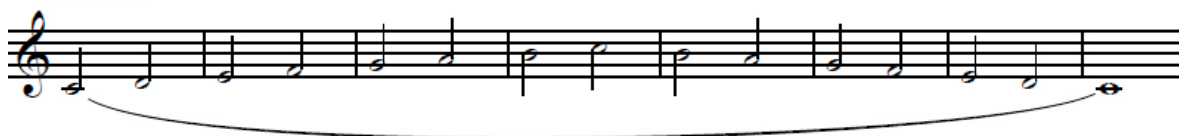
Exercício 1



Exercício 2



Exercício 3



Anexo 2 – Exercícios de Aquecimento e Afinação

Score

Exercícios de Aquecimento e Afinação

Alfredo Macedo

The image displays a musical score for a woodwind and brass ensemble, consisting of two systems of staves. The first system includes parts for Flute, Oboe, Clarinet in B♭, Alto Sax, Bassoon, Horn in F, Trumpet in B♭, and Trombone. The second system includes parts for Flute (Fl.), Oboe (Ob.), Clarinet in B♭ (B♭ Cl.), Alto Sax (A. Sx.), Bassoon (Bsn.), Horn in F (Hn.), Trumpet in B♭ (B♭ Tpt.), and Trombone (Tbn.). The score is written in 4/4 time and features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. A rehearsal mark '15' is present at the beginning of the second system. The notation includes clefs, key signatures, and dynamic markings.

Anexo 3 – Pompa e Circunstância

Score **Pompa e Circunstância** Alfredo Macedo

The image displays a musical score for the piece "Pompa e Circunstância" by Alfredo Macedo. The score is arranged in two systems of staves. The first system includes parts for Flute, Oboe, Clarinet in Bb, Alto Sax, Bassoon, Horn in F, Trumpet in Bb, and Trombone. The second system includes parts for Flute (Fl.), Oboe (Ob.), Clarinet in Bb (B. Cl.), Alto Sax (A. Sax.), Bassoon (Bsn.), Horn in F (Hn.), Trumpet in Bb (B. Tpt.), and Trombone (Tbn.). Each staff contains musical notation with notes, rests, and dynamic markings. The score is written in a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The first system spans measures 1 through 13, and the second system spans measures 14 through 27. The notation includes various note values, rests, and articulation marks.

Anexo 4 – Inquérito

Questionário sobre Exercícios de Aquecimento

Inserido na Unidade Curricular de Estágio Curricular do 2ºano do Ciclo de Estudos Conducentes ao Grau de Mestre em Ensino de Música, o presente questionário serve de investigação para a minha intervenção pedagógica supervisionada que terá como objetivo a criação de um "Semana! do Trompinhas" – Uma proposta de exercícios de aquecimento para a aprendizagem da trompa no ensino especializado de música até ao 2º Ciclo.

* Required

1. **Género ***

Mark only one oval.

- Masculino
 Femenino

2. **Idade ***

Mark only one oval.

- Até 25 anos
 De 25 a 35 anos
 De 35 a 45 anos
 Mais de 45 anos

3. **Habilitações ***

Mark only one oval.

- 8º Grau
 Licenciatura
 Mestrado
 Doutoramento

4. **Anos de serviço enquanto docente ***

Mark only one oval.

- até 1 ano
 de 1 a 3 anos
 de 3 a 5 anos
 de 5 a 10 anos
 mais de 10 anos

5. **Instrumento de Metal que Leciona ***

Mark only one oval.

- Trompete
 Trompa
 Trombone
 Eufónio
 Tuba

6. **Realiza com os alunos exercícios de aquecimento durante as aulas? ***

Mark only one oval.

- Sim
 Não

7. **O aquecimento diário é importante? ***

Mark only one oval.

- Sim
 Não

8. Se sim que tipo de exercicios?

Check all that apply.

- Físicos
- Respiração
- Bocal
- Flexibilidade
- Harmônicos
- Escalas
- Articulação
- Outros

9. Quanto tempo deve durar um bom aquecimento? *

Mark only one oval.

- menos de 10 min.
- até 20 min.
- mais de 20 min.
- o necessário

- Depois de responder a estas pequenas questões, selecione o grau de concordância que acha mais correto nas afirmações apresentadas.

1 - Discordo totalmente 2- Discordo parcialmente 3 - Indiferente 4 - Concordo parcialmente 5 - Concordo totalmente

1 - Os exercicios de aquecimento diário são muito importantes *

Mark only one oval per row.

1 2 3 4 5
-

2 - Além de exercicios de respiração, os primeiros exercicios que devemos realizar, são exercicios com o corpo, desde alongamentos a relaxamento dos músculos *

Mark only one oval per row.

1 2 3 4 5
-

3 - Cada exercicio executado, deve ser realizado sempre com uma postura correta *

Mark only one oval per row.

1 2 3 4 5
-

4 - Cada exercicio executado, deve ser realizado sempre com muito ar *

Mark only one oval per row.

1 2 3 4 5
-

5 - Os exercicios de aquecimento mais importantes são os de harmônicos *

Mark only one oval per row.

1 2 3 4 5
-

6 - Os exercícios de aquecimento devem ser realizados sempre de manhã *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7 - Para um bom aquecimento basta realizar exercicios com bocal *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8 - Os exercicios fisicos são muito importantes para a performance musical *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9 - Quanto mais tempo aquecermos, melhor será o resultado posteriormente *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10 - Um bom aquecimento não é o que leva mais tempo, mas o que tem derivados exercicios *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11 - Para os alunos até ao 2º ciclo o aquecimento é importante *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12 - Nos alunos até o 2º Ciclo, deve-se inculir uma rotina diária de aquecimento *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13 - Os exercicios de respiração são importantes para os alunos até ao 2º ciclo *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14 - A ordem correta de aquecimento seria, exercicios corporais, exercicios de respiração, bocal, flexibilidade, harmônicos e por fim escalas e exercicios de articulação *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15 - Nos exercícios de articulação os alunos até ao 2º ciclo devem apenas realizar exercícios com ligaduras *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16 - Existem imensos métodos de exercícios e rotinas diárias de aquecimento *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17 - Os métodos existentes têm todo o tipo de exercícios necessários para um bom aquecimento *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18 - Para a família dos metais existem derivados métodos de aquecimento para trompete e trombone, mas para trompa e tuba, são insuficientes *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19 - Devia -se realizar uma coletânea e investigação sobre os exercícios de aquecimento diário *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20 - Os materiais existentes são adequados a alunos até ao 2º ciclo *

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Comentários sobre a importância do aquecimento (opcional)

Anexo 5 - Semanal de aquecimento do Trompinhas

Semanal de aquecimento do Trompinhas

O Trompinhas ao teu lado



Alfredo Moreira Macedo

2019

Título
Semanal de aquecimento do Trompinhas

Autor
Alfredo Moreira Macedo

Imagem do Trompinhas
Aluno do 1º ciclo do CMCB

Prefácio

(Semanal de aquecimento do Trompinhas)

Este método consiste num estudo realizado durante o estágio de mestrado realizado em 2018/2019. Durante os anos de experiência enquanto docente senti sempre necessidade de escrever os exercícios para o aquecimento dos alunos mais novos nos cadernos, não havendo materiais disponíveis para o efeito. Nesse sentido durante as aulas assistidas e lecionadas para o mestrado, realizei um estudo sobre os principais exercícios para um bom aquecimento, usando exercícios já escritos por diversos autores, e outros empregados não só pelo professor cooperante, mas também alguns escritos por mim ao longo dos anos de leção. Este método é pensado para alunos com diferentes capacidades, foi um estudo realizado para a alunos até ao 2º Ciclo, apesar disso este material também pode ser usado para alunos mais avançados, sendo um método de aquecimento, apresenta exercícios pensados para um aquecimento completo.

Semanal de aquecimento do Trompinhas

O Trompinhas ao teu lado

Iniciante



Nível Iniciante



-----Segunda-feira-----

A - Exercícios de respiração



Inspirar durante 2 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 2 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial. (repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal



C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

Two sets of musical notation for Trompa em Fá exercises. Each set consists of two staves. The first staff of each set is marked '1º' and contains a sequence of notes: C4, G3, F3, E3, D3, C3. The second staff contains the same sequence with accidentals: C4, G3, F3, E3, D3, C3, F#3, G#3, A#3, B#3, C#4. Each staff begins with a cartoon character of a trombone player. A slur is placed under the first three notes of each staff.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

Two sets of musical notation for Trompa em Sib exercises. Each set consists of two staves. The first staff of each set is marked '1º' and contains a sequence of notes: C4, G3, F3, E3, D3, C3. The second staff contains the same sequence with accidentals: C4, G3, F3, E3, D3, C3, F#3, G#3, A#3, B#3, C#4. Each staff begins with a cartoon character of a trombone player. A slur is placed under the first three notes of each staff.

D - Escalas

1º

2º

-----Terça-feira-----

A - Exercícios de respiração

Inspirar durante 3 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 3 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial. (repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal

1º

2º

3º

C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o

2^o

Detailed description: This section contains four staves of music for Trompa em Fá. The first two staves are for the first part (1^o) and the last two for the second part (2^o). Each part consists of two staves. The first staff of each part has a treble clef and a 4/4 time signature. The first staff of the first part starts with a yellow cartoon character on a note. The first staff of the second part starts with a blue cartoon character on a note. The notes are quarter notes, and the first two notes of each part are beamed together with a slur underneath. The second staff of each part continues the sequence with quarter notes, some with sharps, and some with slurs.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

2^o

Detailed description: This section contains four staves of music for Trompa em Sib. The first two staves are for the first part (1^o) and the last two for the second part (2^o). Each part consists of two staves. The first staff of each part has a treble clef and a 4/4 time signature. The first staff of the first part starts with a blue cartoon character on a note. The first staff of the second part starts with a yellow cartoon character on a note. The notes are quarter notes, and the first two notes of each part are beamed together with a slur underneath. The second staff of each part continues the sequence with quarter notes, some with sharps, and some with slurs.

D - Escalas

1º

2º

-----Quarta-feira-----

A - Exercícios de respiração

Inspirar durante 4 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 4 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial. (repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal

1º

2º

3º

4º

C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o

2^o

This section contains four staves of music for Trompa em Fá. The first two staves are marked '1^o' and the last two are marked '2^o'. Each staff begins with a cartoon character icon. The first staff shows a sequence of notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, with a slur under the first four notes. The second staff shows: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, with a slur under the first four notes. The third staff shows: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, with a slur under the first four notes. The fourth staff shows: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, with a slur under the first four notes.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

2^o

This section contains four staves of music for Trompa em Sib. The first two staves are marked '1^o' and the last two are marked '2^o'. Each staff begins with a cartoon character icon. The first staff shows a sequence of notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, with a slur under the first four notes. The second staff shows: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, with a slur under the first four notes. The third staff shows: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, with a slur under the first four notes. The fourth staff shows: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, with a slur under the first four notes.

D - Escalas

1^o

2^o

3^o

-----Quinta-feira-----

A - Exercícios de respiração



Inspirar durante 3 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 3 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial. (repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal



1^o

2^o

3^o

C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o

2^o

This section contains four staves of music for Trompa em Fá. The first two staves are for the 1^o part, and the last two are for the 2^o part. Each staff begins with a cartoon character icon. The music consists of melodic lines with slurs and various note values, including eighth and sixteenth notes.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

2^o

This section contains four staves of music for Trompa em Sib. The first two staves are for the 1^o part, and the last two are for the 2^o part. Each staff begins with a cartoon character icon. The music consists of melodic lines with slurs and various note values, including eighth and sixteenth notes.

D - Escalas

1º

2º

-----Sexta-feira-----

A - Exercícios de respiração

Inspirar durante 2 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 2 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial.
(repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal

1º

2º

3º

C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o

2^o

This section contains four staves of music for Trompa em Fá. The first two staves are marked '1^o' and the last two are marked '2^o'. Each staff begins with a blue circular icon containing a white 'C' and a yellow crown. The music is written in 4/4 time and consists of eighth-note patterns. The first two staves feature a melodic line with a slur over the first four notes. The last two staves feature a more complex rhythmic pattern with slurs over the first four notes.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

2^o

This section contains four staves of music for Trompa em Sib. The first two staves are marked '1^o' and the last two are marked '2^o'. Each staff begins with a blue circular icon containing a white 'C' and a yellow crown. The music is written in 4/4 time and consists of eighth-note patterns. The first two staves feature a melodic line with a slur over the first four notes. The last two staves feature a more complex rhythmic pattern with slurs over the first four notes.

D - Escalas

1º

2º

-----Sábado-----

A - Exercícios de respiração

Inspirar durante 4 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 4 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial. (repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal

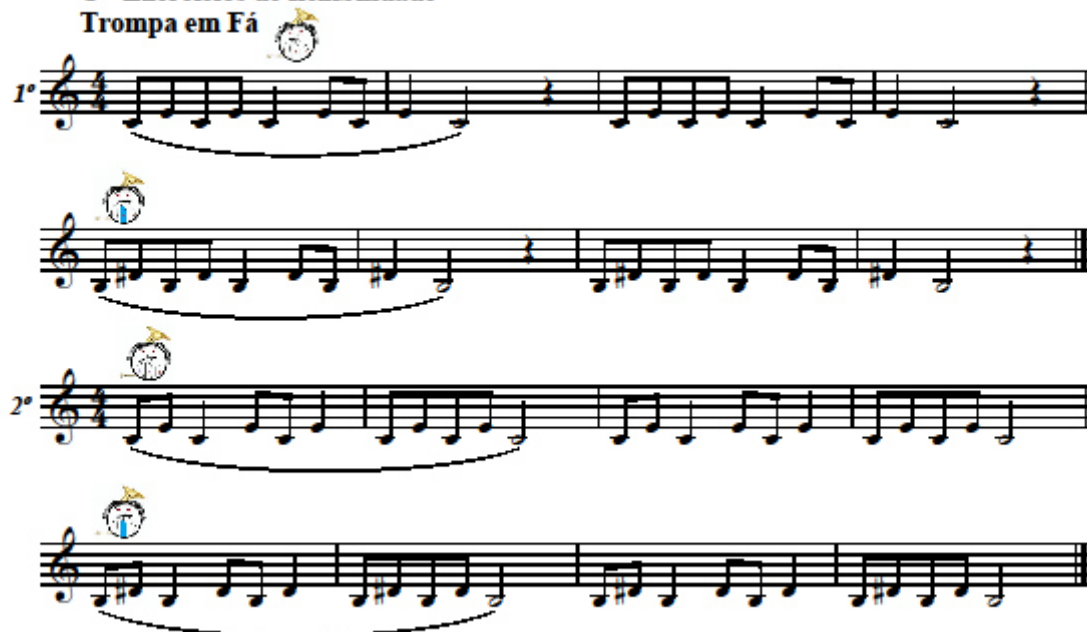
1º

2º

3º

C - Exercícios de flexibilidade

Trompa em Fá




1^o

2^o

This section contains four staves of music for Trompa em Fá. The first two staves are for the first part (1^o) and the last two for the second part (2^o). Each part consists of two staves: the top staff is in treble clef and the bottom staff is in bass clef. The music features eighth-note patterns with slurs and dynamic markings. Small icons of a trumpet are placed above the first staff of each part.

Exercícios de flexibilidade

Trompa em Sib



1^o

2^o

This section contains four staves of music for Trompa em Sib. The first two staves are for the first part (1^o) and the last two for the second part (2^o). Each part consists of two staves: the top staff is in treble clef and the bottom staff is in bass clef. The music features eighth-note patterns with slurs and dynamic markings. Small icons of a trumpet are placed above the first staff of each part.

D - Escalas

The image shows three staves of musical notation, labeled 1º, 2º, and 3º. Each staff contains a sequence of notes in a D scale. The notes are decorated with small cartoon characters that have blue bodies and yellow hats. The first staff (1º) shows a scale starting on D4. The second staff (2º) shows a scale starting on D5. The third staff (3º) shows a scale starting on D6. Each staff is marked with a treble clef and a key signature of one sharp (F#).

-----Domingo-----

Dia de descanso, mas se sentir confortável e com vontade, o Trompinhas aconselha a realizar um dos dias anteriores à escolha!

Semanal de aquecimento do Trompinhas

O Trompinhas ao teu lado

Intermédio



Nível Intermédio



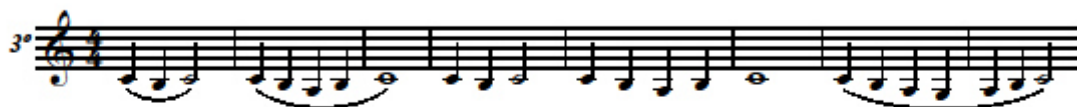
-----Segunda-feira-----

A - Exercícios de respiração



Coloque as mãos à volta da cintura com as pontas dos dedos médios a apontar para o umbigo, os dedos devem estar distribuídos por estômago, depois pressiona o estômago, tentando juntar as mãos e expirando o ar contido nos pulmões, inclina o corpo ligeiramente para a frente e inspira profundamente pela boca afastando as mãos. (respirar sempre calmamente, sentindo o ar a entrar nos pulmões).

B - Exercícios com o bocal



C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o

2^o

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

2^o

D - Escalas

The image shows three staves of musical notation for D scales. The first staff is labeled '1º' and contains two lines of music: the first line has a treble clef and a 4/4 time signature, with a scale of quarter notes (D, E, F, G, A, B, C, D) and a second line with a scale of quarter notes (D, C, B, A, G, F, E, D). The second staff is unlabeled but contains a scale of quarter notes (D, E, F, G, A, B, C, D) with a treble clef and a 4/4 time signature. The third staff is labeled '2º' and contains a scale of quarter notes (D, E, F, G, A, B, C, D) with a treble clef and a 4/4 time signature. The fourth staff is labeled '3º' and contains a scale of quarter notes (D, E, F, G, A, B, C, D) with a treble clef and a 4/4 time signature.

-----Terça-feira-----

A - Exercícios de respiração



Inspire profundamente, comece a expirar ar rapidamente por entre os lábios parcialmente fechados, depois continua a soprar mas bloqueia os lábios com o dedo indicador, continue a soprar sem fazer mais pressão e retira o dedo continuando a expirar.

B - Exercícios com o bocal



The image shows three staves of musical notation for B exercises. The first staff is labeled '1º' and contains a scale of quarter notes (D, E, F, G, A, B, C, D) with a treble clef and a 4/4 time signature. The second staff is labeled '2º' and contains a scale of quarter notes (D, E, F, G, A, B, C, D) with a treble clef and a 4/4 time signature. The third staff is labeled '3º' and contains a scale of quarter notes (D, E, F, G, A, B, C, D) with a treble clef and a 4/4 time signature.

C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o

2^o

This section contains five staves of music for Trompa em Fá. The first two staves are for the 1^o part, and the next three are for the 2^o part. Each staff contains two measures of music with slurs. The notes are: 1^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5; 2^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The notes are: 1^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5; 2^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The notes are: 1^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5; 2^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The notes are: 1^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5; 2^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

2^o

This section contains three staves of music for Trompa em Sib. The first two staves are for the 1^o part, and the third is for the 2^o part. Each staff contains two measures of music with slurs. The notes are: 1^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5; 2^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The notes are: 1^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5; 2^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The notes are: 1^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5; 2^o staff: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5.



D - Escalas



-----Quarta-feira-----

A - Exercícios de respiração



Enquanto caminha inspire pela boca durante 5 passos, uma suave inspiração lenta de grande quantidade de ar e expire pelo nariz durante 5 passos, vai diminuindo o número de passos até sentir os pulmões preparados para o próximo passo do aquecimento.

B - Exercícios com o bocal



3^o

Musical notation for the third part of a flexibility exercise, consisting of two staves. The first staff begins with a treble clef and a 3^o part label. It contains a sequence of eighth notes with slurs, followed by a quarter note. The second staff continues the sequence with eighth notes and a final quarter note.

C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o

2^o

Musical notation for the first and second parts of a flexibility exercise for Trompa em Fá. The first part (1^o) consists of two staves of eighth notes with slurs. The second part (2^o) consists of three staves, each with a slur over a sequence of notes, including some with accidentals.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

Musical notation for the first exercise, first part. It consists of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 4/4 time signature. It contains a sequence of eighth notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, Bb4, C5, D5, E5, F5, G5, A5, Bb5, C6. The bottom staff is in bass clef with the same key signature and time signature, containing a sequence of eighth notes: C3, B2, A2, G2, F2, E2, D2, C2, B1, A1, G1, F1, E1, D1, C1.

2^o

Musical notation for the second exercise, first part. It consists of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 4/4 time signature. It contains a sequence of eighth notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, Bb4, C5, D5, E5, F5, G5, A5, Bb5, C6. The bottom staff is in bass clef with the same key signature and time signature, containing a sequence of eighth notes: C3, B2, A2, G2, F2, E2, D2, C2, B1, A1, G1, F1, E1, D1, C1.

D - Escalas

1^o

Musical notation for the D scale, first part. It consists of one staff in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a 4/4 time signature. It contains a sequence of eighth notes: D4, E4, F4, G4, A4, Bb4, C5, D5, E5, F5, G5, A5, Bb5, C6, D6. A slur covers the first six notes, and another slur covers the last six notes.

2^o

Musical notation for the D scale, second part. It consists of one staff in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a 4/4 time signature. It contains a sequence of eighth notes: D4, E4, F4, G4, A4, Bb4, C5, D5, E5, F5, G5, A5, Bb5, C6, D6.

3^o

Musical notation for the D scale, third part. It consists of one staff in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a 4/4 time signature. It contains a sequence of eighth notes: D4, E4, F4, G4, A4, Bb4, C5, D5, E5, F5, G5, A5, Bb5, C6, D6. Each note has a breath mark (v) below it.

Musical notation for the D scale, fourth part. It consists of one staff in bass clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a 4/4 time signature. It contains a sequence of eighth notes: D3, C3, B2, A2, G2, F2, E2, D2, C2, B1, A1, G1, F1, E1, D1.

-----Quinta-feira-----

A - Exercícios de respiração

Inspirar durante 4 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 4 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial. (repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal



C - Exercícios de flexibilidade Trompa em Fá



2º

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1º

2º

D - Escalas

1^ª

2^ª

3^ª

Musical notation for D scales, first and second parts. The first part consists of four staves of music. The second part consists of one staff of music.

-----Sexta-feira-----

A - Exercícios de respiração



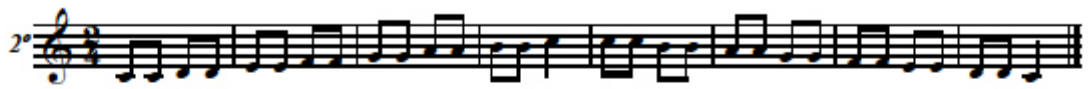
Mantem as costas numa posição anatomicamente correta, os braços esticados paralelos ao corpo virados para baixo, depois eleve-os suavemente para a frente enquanto inspira, até que estejam verticalmente acima da cabeça. Posteriormente sustenta a respiração por um tempo ou dois sem fechar a sua garganta, mantendo os braços retos, baixa-os suavemente ao expirar até que eles estejam de volta à posição inicial, dos seus respetivos lados. (Pratique até se sentir confortável com a respiração.)

B - Exercícios com o bocal



1^ª

Musical notation for vocal exercises, first and second parts. The first part consists of one staff of music. The second part consists of one staff of music.



C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá



Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib






D - Escalas



-----Sábado-----

A - Exercícios de respiração

Enquanto caminhas inspira pela boca durante 5 passos, uma inspiração suave e lenta de grande quantidade de ar, depois expira pelo nariz durante 5 passos. Realiza o exercício 3 vezes e vai reduzindo ao número de passos enquanto realizas o exercício até chegar a respiração de 1 passo.

B - Exercícios com o bocal 

1^o



2^o



3^o



C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o



2^o



2^o

The second part of the exercise consists of four staves of music. The first staff begins with a slur over the first two measures, followed by a slur over the last two measures. The second staff has a slur under the last two measures. The third staff has slurs under the first two and last two measures. The fourth staff concludes the exercise with a double bar line.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

The first part of the exercise consists of four staves of music. The first staff begins with a slur over the first two measures, followed by a slur over the last two measures. The second staff has a slur under the last two measures. The third staff has slurs under the first two and last two measures. The fourth staff concludes the exercise with a double bar line.

2^a

Four staves of musical notation in 4/4 time, featuring eighth-note patterns and slurs. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one flat. The notation includes various rhythmic figures and phrasing marks.

D - Escalas

1^a

2^a

Four staves of musical notation for a D major scale exercise. The first staff is marked with a first finger (1^a) and the second with a second finger (2^a). The notation shows ascending and descending scales with slurs and fingerings.



-----**Domingo**-----

Dia de descanso, mas se sentir confortável e com vontade, o Trompinhas aconselha a realizar um dos dias anteriores à escolha, ou escolher exercicios aleatórios dos dias anteriores!

Semanal de aquecimento do Trompinhas

O Trompinhas ao teu lado

Avançado



Nível Avançado



-----Segunda-feira-----

A - Exercícios de respiração



Inspira 8 pequenos goles de ar e expira forçadamente o ar para fora do teu corpo ao longo de 4 tempos. Depois inspira 10 pequenos goles de ar e expira forçadamente o ar para fora do teu corpo ao longo de 2 tempos. Posteriormente inspira 12 pequenos goles de ar e expira forçadamente o ar para fora do teu corpo ao longo de 1 tempo. (Repita cada exercício 4 vezes)

B - Exercícios com o bocal



1º

2º

3º

C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1º



2º



3º



Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1º



2^o

1^o

3^o

Musical score for three voices (2^o, 1^o, 3^o) with four staves of music. The first staff is for the 2^o voice, the second for the 1^o voice, and the third for the 3^o voice. The music consists of four staves of music, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The first three staves are for the voices, and the fourth is a piano accompaniment. The music is in 4/4 time and features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests.

D - Escalas

1^o

2^o

3^o

Musical score for three voices (1^o, 2^o, 3^o) with five staves of music. The first staff is for the 1^o voice, the second for the 2^o voice, and the third for the 3^o voice. The music consists of five staves of music, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The first three staves are for the voices, and the fourth and fifth are piano accompaniment. The music is in 4/4 time and features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests.

-----Terça-feira-----

A - Exercícios de respiração

Inspirar durante 4 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 4 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial. (repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal



Musical notation for exercise B, consisting of four staves. The first two staves are in treble clef with a 3/4 time signature. The first staff has a slur under the first four notes. The second staff has a slur under the first four notes. The third and fourth staves are in bass clef with a 3/4 time signature. The third staff has a slur under the first four notes. The fourth staff has a slur under the first four notes.

C - Exercícios de flexibilidade Trompa em Fá



Musical notation for exercise C, consisting of four staves. The first two staves are in treble clef with a 4/4 time signature. The first staff has a slur under the first four notes. The second staff has a slur under the first four notes. The third and fourth staves are in bass clef with a 4/4 time signature. The third staff has a slur under the first four notes. The fourth staff has a slur under the first four notes.

Five staves of musical notation for a flexibility exercise. The first staff is a single melodic line. The second staff is marked '3º' and contains a triplet of eighth notes. The third, fourth, and fifth staves contain more complex rhythmic patterns, including sixteenth and thirty-second notes, with various accidentals and phrasing slurs.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

Four staves of musical notation for a flexibility exercise for Trompa em Sib. The first staff is marked '1º' and contains a sequence of eighth notes with various accidentals. The second, third, and fourth staves contain more complex rhythmic patterns, including sixteenth and thirty-second notes, with various accidentals and phrasing slurs.

Musical score for five staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The second staff is marked '3º' and has a treble clef. The third, fourth, and fifth staves have treble clefs. The music consists of eighth and sixteenth notes, with various phrasing slurs and ties.

D - Escalas

Musical score for four staves. The first staff is marked '1º' and has a treble clef. The second staff has a treble clef. The third staff is marked '2º' and has a treble clef. The fourth staff is marked '3º' and has a treble clef. The music consists of eighth and sixteenth notes, with various phrasing slurs and ties.



-----Quarta-feira-----

A - Exercícios de respiração

Coloque as mãos à volta da cintura com as pontas dos dedos médios a apontar para o umbigo, os dedos devem estar distribuídos por estômago, depois pressiona o estômago, tentando juntar as mãos e expirando o ar contido nos pulmões, inclina o corpo ligeiramente para a frente e inspira profundamente pela boca afastando as mãos. (respirar sempre calmamente, sentindo o ar a entrar nos pulmões).

B - Exercícios com o bocal



C - Exercícios de flexibilidade Trompa em Fá



The first section of the page contains three parts of a musical exercise. The first two parts are in bass clef, and the third is in treble clef. The music consists of eighth and sixteenth notes, often grouped with slurs. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 4/4. The exercise concludes with a double bar line.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

The second section of the page contains two parts of a musical exercise for Trompa em Sib. The first part is in treble clef, and the second is in bass clef. The music consists of eighth and sixteenth notes, often grouped with slurs. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 4/4. The exercise concludes with a double bar line.

A musical score consisting of seven staves. The first two staves are in treble clef and feature a series of chords, each with a slur underneath. The third staff is in a different clef (likely alto or bass) and contains a melodic line with slurs. The fourth staff is in treble clef with a melodic line and slurs. The fifth staff is in a different clef with a melodic line and slurs. The sixth and seventh staves are in treble clef with melodic lines and slurs.

D - Escalas

A musical score for 'D - Escalas' consisting of two staves in treble clef. The first staff is marked with a first finger (1^o) and contains a melodic line with slurs. The second staff contains a corresponding melodic line with slurs.

-----Quinta-feira-----

A - Exercícios de respiração



Inspirar durante 2 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 2 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até à posição inicial. (repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal



C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o

2^o

3^o

Detailed description: This section contains three systems of musical notation for Trompa em Fá exercises. The first system (measures 1-6) is marked '1^o' and features a treble clef, a 3/4 time signature, and a key signature of one flat (F major). It consists of two staves: the top staff has a melodic line with eighth-note patterns and slurs, while the bottom staff provides a harmonic accompaniment with chords and eighth-note patterns. The second system (measures 7-12) is marked '2^o' and continues the exercise with similar melodic and harmonic structures. The third system (measures 13-18) is marked '3^o' and features a more complex melodic line with sixteenth-note runs and slurs, with a corresponding harmonic accompaniment.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

Detailed description: This section contains one system of musical notation for Trompa em Sib exercises, marked '1^o'. It features a treble clef, a 3/4 time signature, and a key signature of two flats (B-flat major). The system consists of a single staff with a melodic line containing eighth-note patterns and slurs.


This musical score consists of three staves labeled 1^o, 2^o, and 3^o. The first system contains six staves of music. The first staff (1^o) features a melodic line with eighth and sixteenth notes, often beamed together. The second staff (2^o) provides a harmonic accompaniment with eighth notes. The third staff (3^o) contains a more complex rhythmic pattern, possibly a bass line or a specific instrumental part, with frequent sixteenth-note runs. The notation includes various accidentals (sharps, flats, naturals) and phrasing slurs.

D - Escalas


The section titled "D - Escalas" consists of two staves. The first staff is marked with a first finger (1^o) and shows a scale-like progression of eighth notes. The second staff continues this progression, with some notes beamed together. The key signature has two flats, and the time signature is 4/4.



-----Sexta-feira-----

A - Exercícios de respiração 

Enquanto caminha inspire pela boca durante 5 passos, uma suave inspiração lenta de grande quantidade de ar e expire pelo nariz durante 5 passos, vai diminuindo o número de passos até sentir os pulmões preparados para o próximo passo do aquecimento.

B - Exercícios com o bocal 



C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fá

1^o

2^o

3^o

This section contains three systems of musical notation for Trompa em Fá exercises. The first system has a single staff with a treble clef and a 4/4 time signature, containing 15 measures of music with various note values and accidentals. The second system has a single staff with a treble clef and a 4/4 time signature, containing 15 measures of music with various note values and accidentals. The third system has three staves with treble clefs and a 4/4 time signature, containing 15 measures of music with various note values and accidentals.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

1^o

2^o

This section contains two systems of musical notation for Trompa em Sib exercises. The first system has a single staff with a treble clef and a 4/4 time signature, containing 15 measures of music with various note values and accidentals. The second system has a single staff with a treble clef and a 4/4 time signature, containing 15 measures of music with various note values and accidentals.

Three staves of musical notation. The top staff is marked with a '3°' and contains a melodic line with slurs. The middle and bottom staves contain accompaniment with slurs.

D - Escalas

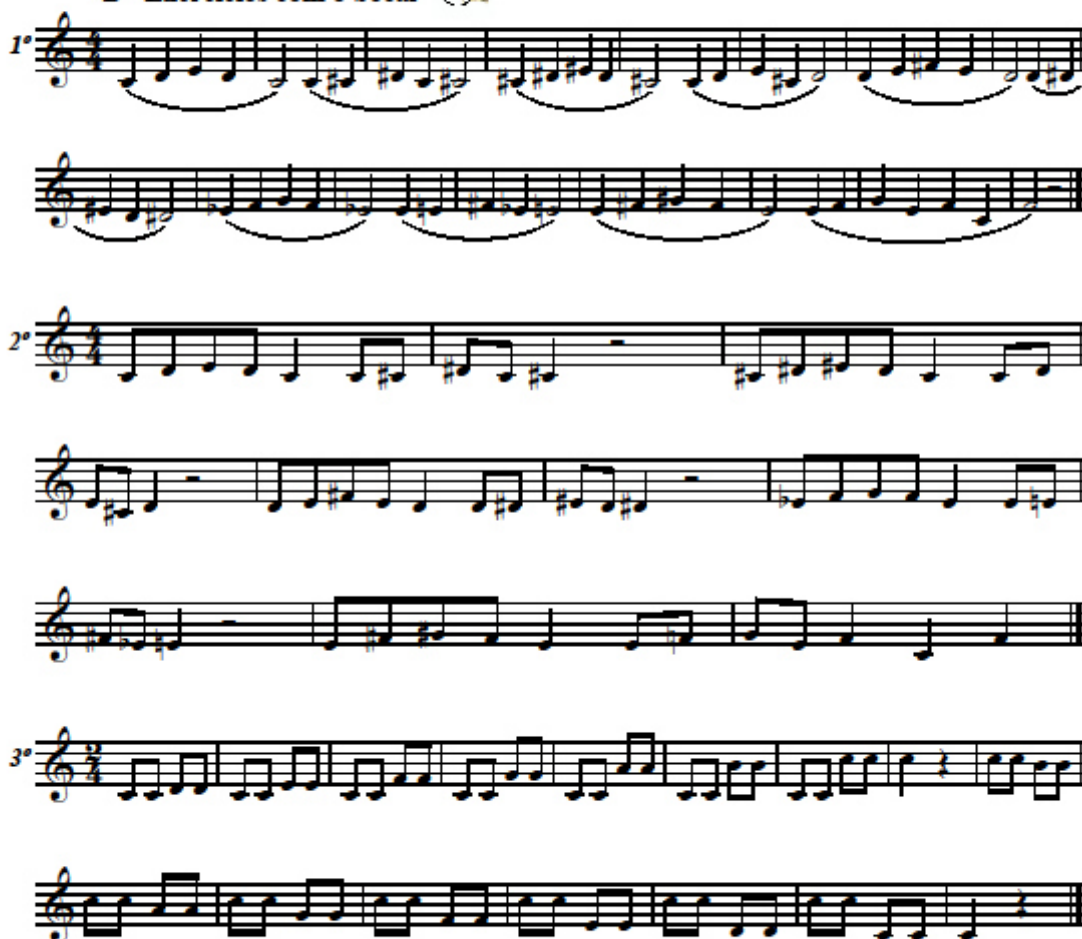
Six staves of musical notation for 'D - Escalas'. The first staff is marked with a '1°' and shows a scale. The second staff is an accompaniment. The third staff is marked with a '2°' and shows a more complex scale. The fourth and fifth staves are marked with a '3°' and show further scale variations. The sixth staff is an accompaniment.

-----Sábado-----

A - Exercícios de respiração

Inspirar durante 4 tempos, levantando os braços gradualmente acima da cabeça e depois expirar durante 4 tempos, ao mesmo tempo que leva os braços até a posição inicial. (repetir até se sentir confortável na respiração)

B - Exercícios com o bocal



1º

2º

3º

C - Exercícios de flexibilidade
Trompa em Fâ

The image displays a musical score for Trompa em Fâ (French Horn) in C major, consisting of flexibility exercises. The score is organized into three parts, labeled 1^o, 2^o, and 3^o. Each part contains two staves of music. Part 1 features a melodic line with slurs and a bass line with arpeggiated chords. Part 2 consists of two staves of arpeggiated chords. Part 3 features a melodic line with a long slur and a bass line with arpeggiated chords. The key signature is one flat (F major), and the time signature is 4/4.

Four staves of musical notation, each containing a sequence of notes with a slur over the entire line, indicating a continuous melodic line. The notes are primarily eighth and quarter notes, with some accidentals.

Exercícios de flexibilidade
Trompa em Sib

Four staves of musical notation for a flexibility exercise. The first two staves are marked "1º" and contain quarter notes with slurs. The last two staves are marked "2º" and contain eighth notes with slurs.

The image shows a page of musical notation, page 104. It contains nine staves of music. The first three staves are in treble clef and contain rhythmic patterns with slurs. The fourth staff is marked with a '3°' and contains a melodic line with a long slur. The remaining five staves continue this melodic line with various chromatic alterations and slurs.

D - Escalas

1º

2º

3º

-----Domingo-----

Dia de descanso, mas se sentir confortável e com vontade, o Trompinhas aconselha a realizar um dos dias anteriores á escolha, ou escolher exercicios aleatórios dos dias anteriores!